



SENIORSKÝ PRAMEN



Ročník 12

2019 č.1

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

MESTO BREZNO



Novinky v dennom centre „PRAMENĚ“

*„Kurz zdravotného čínskeho cvičenia“
s Mariánom Laššákom.*

Marián Lašák je Brezňan, ktorý pôsobil 10 rokov v Číne a venoval sa čínskemu cvičeniu a vzdelávaniu čínskeho jazyka. Rozhodol sa do rodného mesta vrátiť a odovzdať Brezňanom niečo prospešné zdraviu. V Prameni sa cvičenie začalo 12.3. 2019 a pre veľký záujem sú vytvorené dve skupiny plus jedna skupina onkopacientky, ktoré sa stretávajú 2x v týždni stredu a piatok Prostredníctvom zdravotných cvičení ako je Čchi kung si posilníme zdravie a životnú energiu, odbúrame stres a vyladíme emócie.

Čínske zdravotné a život kultivujúce cvičenia

Čínske zdravotné a život kultivujúce cvičenia medzi ktoré patrí Čchi kung (Qi gong) a Vnútorne Kung fu (napr. Taichi) sú v Číne praktikované už viac ako 5000 rokov. V posledných desaťročiach si vďaka svojej účinnosti získali uznanie a obľubu aj v západných krajinách. Existuje mnoho klinických štúdií vykonaných prestížnymi inštitúciami na svete (napr. Harvardská Univerzita), ktoré potvrdzujú ich blahodarné účinky na zdravie, prevenciu a kontrolu mnohých chorôb, ako sú vysoký a nízky krvný tlak, ochorenia pohybového ústrojenstva, osteoporóza, a mnohé ďalšie.

Tieto cvičenia využívajú šetrný pohyb, zameraný na otvorenie kĺbov a rozhýbanie chrbtice, spojený s uvedomelým dýchaním a zámerom, ktorý usmerňuje silu a dych. Dlhodobé cvičenie uvoľňuje a zvláčaňuje telo, upokojuje myseľ a vyladuje emócie.

Marián Laššák:

„V Číne som prežil viac ako 10 rokov. Väčšinu času som venoval štúdiu a výučbe čínskeho jazyka, kultúry, filozofie, bojových umení a zdravotných cvičení a taktiež rozvoju Slovensko-Čínskych kultúrnych vzťahov. Som rodinným žiakom majstra Yu Qingdi a pokračovateľom ôsmej generácie školy Wujiquan. V súčasnosti som zodpovedný za projekt čínskych zdravotných cvičení, bojových umení a čínskeho jazyka v rámci mesta Brezna“.



„Virtuálna Univerzita tretieho veku v Brezne“ – VU3V

V poslednom období narastá záujem práve o vzdelávanie, preto sa mesto Brezno rozhodlo využiť možnosť spolupráce s Českou zemědělskou univerzitou v Prahe – Prevádzkovo ekonomickou fakultou a realizovať projekt Virtuálnej Univerzity tretieho veku. Myšlienka realizácie tohto projektu vznikla na základe spolupráce s partnerským mestom Nový Bydžov, kde výuka už dlhšiu dobu úspešne a s veľkým záujmom seniorov prebieha. Systém výučby je založený na multimediálnych prednáškach, natočených vysokoškolskými lektormi, ktoré sa prostredníctvom internetu prenášajú do výukových miest. Využitím informačných technológií je tak možné sprístupniť vzdelávanie širokému okruhu záujemcov a tým poskytnúť rovnaké príležitosti všetkým (nielen) seniorom bez rozdielu miesta bydliska

V Dennom centre „Prameň“ na Rázusovej ul. 2 bude zriadené tzv. konzultačné stredisko, kde budú prebiehať skupinové prednášky v českom jazyku a spoločné testy. Základná počítačová gramotnosť je pre poslucháčov výhodou, nie podmienkou.

Kto sa môže stať „študentom“? každý občan po dovŕšení 50. roku života (prednostne osoby s trvalým pobytom v meste Brezno), invalidní dôchodcovia bez rozdielu veku.

Podmienky štúdia: vyplnená a konzultačným strediskom potvrdená prihláška a zaplatenie administratívneho poplatku 24 Eur za kurz.

Časová náročnosť kurzu v semestri predstavuje 6 prednášok, vždy cca 1,5 hodiny 1 x za 14 dní. Účastníci sledujú prednášku v kolektíve (miestnosť konzultačného strediska) prenosom z internetu na plátno.

Obsah vzdelávania: Cyklus prednášok „Svet okolo nás“ zahŕňa rôzne prednášky- (Čínska medicína v našej záhradke, Dejiny odevnej kultúry, Etika ako východisko z krízy spoločnosti, Európske kultúrne hodnoty, Hľadáme svojich predkov, Ľudské zdravie, Osobné financie, Potraviny a spotrebiteľ atď.), ktoré budú vybraté podľa najväčšieho záujmu poslucháčov štúdia.

Po každej prednáške poslucháči vypracovávajú pod vedením tútora kolektívny test. Individuálne doma si potom môžu zopakovať celú prednášku na počítači, ale k štúdiu môžu použiť aj tlačенý text.. Svoje vedomosti si overujú generovaným testom z každej prednášky, vrátane záverečného testu. Kto nemá doma počítačové vybavenie, dostane priestor na individuálnu prácu v dennom centre.

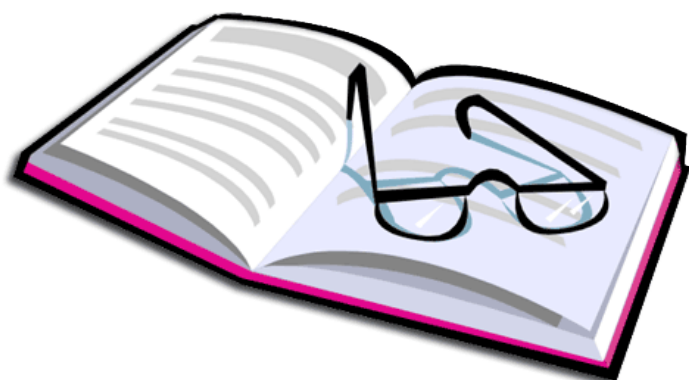
Dĺžka štúdia je 3 roky – v prípade jedného kurzu za semester (tá sa môže podľa situácie seniora po dohode predĺžiť), obsahuje 6 absolvovaných rozdielnych kurzov Pokiaľ uchádzači študujú 2 kurzy v jednom semestri,

promócia je za 1,5 roka. Po absolvovaní 6 kurzov, je uchádzač pozvaný na slávnostnú promóciu do auly ČZU v Prahe, kde obdrží „Osvedčenie o absolutoriu Univerzity tretieho veku“. Po ukončení cyklu môže poslucháč pokračovať v štúdiu ďalšieho cyklu, novými kurzmi podľa vlastného výberu

Záujemci o štúdium sa môžu prihlásiť do 31.8.2019 v úradných hodinách v pracovných dňoch v Dennom centre „Prameň“, Rázusova 2 Brezno. Bližšie informácie na tel.č. : 048/6114056, 0911448103, mail: katarina.kokavcova@brezno.sk, alebo Mestský úrad, Odbor starostlivosti o obyvateľa, Nám. gen. M.R. Štefánika 2, Brezno, kancelária č.1. Bližšie informácie:na tel.č.:048/6306240,0911996020,mail: janka.lembarkova@brezno.sk)

Veríme, že Vás myšlienka získavania nových poznatkov na vysokoškolskej úrovni oslovila, umožní Vám plnohodnotne stráviť voľný čas, zvýšiť pocit sebaúcty, úspešnosti v rodine, aj medzi priateľmi. Pravidelné stretávanie študentov VUTV bude **prvá a tretia streda v mesiaci vždy o 14.30h v dennom centre Prameň**

Stretnutie na určenie témy bude 6.8.2019 o 13.00h



Denné centrum „Prameň“ informuje

1. „Kurz prípravy zdravých pokrmov“ Každý posledný utorok v mesiaci, sa pripravujú sladké slané, ale hlavne zdravé pokrmy, pod vedením p. Aleny Hýžd'álovej. Od septembra bude fungovať skupina, ktorá sa bude pravidelne zúčastňovať kurzu a na záver účastníčky obdržia certifikát. Účastníci vyhotovia brožúrku a obsahom budú pripravované recepty z kurzu a fotodokumentácia zo strenutí

2. „Pletieme a háčujeme“ štvrtky dopoludnia sa už pravidelne stretávajú dievčatá – seniorsky v Prameni aby si navzájom niečo uplietli či uháčkovali. Krúžok funguje pod vedením p. Danky Adamekovej. Tento rok sa rozšírila spolupráca denného centra, okrem škôl, s Nsp Brezno konkrétne detským oddeleným. Pri príležitosti dňa detí zhotovili papučky, ponožky čiapočky, chobotničky a potešili maličkých pacientov. V mesiaci október by chceli potešiť výrobkami našich pacientov na geriatrickom oddelení.

3. Pravidelné strenutia „s“ Prvé utorok v mesiaci sa budeme pravidelne stretávať a spoznávať vedúcich pracovníkov mestského úradu, okresného úradu, ale aj odborných lekárov (cieľom je oboznámiť sa kto?, čo?, kde? pracuje a ako vybaviť potrebné veci. Prvé strenutie bude s vedúcou „Odboru starostlivosti o obyvateľov“ **PhDr. Jankou Lemberkovou 3.9.2019 o 14.00h**

4. „Vzdelávaním sa učíme nezabúdať“ Prosím členky, ktoré pôsobili ako učiteľky a boli by ochotné pomôcť pri príprave vzdelávania pomôžte vedeniu Prameňa a urobme spolu užitočnú vec ostatným - Ďakujem.

5. „Etiketa a spoločenský protokol“ Po rokoch sa opäť vraciame aby sme si oprášili pravidlá spoločenského správania na ulici, doma na recepcii, v spoločnosti, na kultúrnych podujatiach, v reštauráciách.....

*Kurz bude viesť **PhDr. Ingrid Poliaková**. Strenutia budú vždy prvý pondelok v mesiaci. Zapište sa v Prameni **začíname 23.9.2019 o 13.00** prvé spoločné strenutie bude o prezentovaní cyklu prednášok a dohodneme sa o čo je záujem.*

6. Spoločenské hry prvý a posledný štvrtok v mesiaci priestor na posedenie pri spoločenských hrách. Záujemci hláste sa v kancelárii.

CERUZKA

Jedno dieťa raz pozorovalo dedka pri písaní. Odrazu sa opýtalo: Deduško, to píšeš príbehy, ktoré sme spolu prežili? Je to rozprávanie o mne? Deduško prestal písať, usmial sa na vnúčika a povedal: „Áno píšem o tebe. Avšak dôležitejšie ako slová je tá ceruzka, ktorou píšem. Veľmi by sa mi páčilo, keby si sa na ňu podobal, keď vyrastieš“. Chlapec sa na ceruzku zvedavo pozrel, ale nič zvláštne na nej nevidel. Sklamane sa spýtal: „Čo je na nej také výnimočné?“ Deduško odpovedal:

Všetko záleží na spôsobe, ako sa na veci pozeráš. Ceruzka má päť vlastností. Ak sa ti ich v živote podarí udržať, spravia z teba človeka žijúceho v pokoji so všetkými ľuďmi. **Prvá vlastnosť:** Môžeš robiť veľké veci, ale nikdy nezabudni, že existuje ruka, ktorá riadi tvoje kroky. Tú ruku nazývame Bohom - on ťa vždy povedie podľa svojej vôle. **Druhá vlastnosť:** Občas musíš prestať písať, musíš použiť strúhadlo. Ceruzke síce spôsobí trochu utrpenia, no jej hrot bude ,ostrejší. A tak aj ty musíš byť schopný vydržať bolesť, pretože to z teba urobí lepšieho človeka. **Tretia vlastnosť:** Keď píšeš ceruzkou, máš vždy možnosť použiť gumu a vymazať všetko, čo si napísal zle. Nauč sa vždy napraviť všetko, čo si pokazil. Ešte lepšie je hovoriť a konať tak, aby si nemusel nič gumovať a opravovať. **Štvrtá vlastnosť:** Na ceruzke nie je najdôležitejšie drevo či jej tvar, ale náplň, jej vnútro. Preto aj ty sa neustále staraj o to, čo sa deje v tvojom vnútri. **Piata vlastnosť:** Vždy po jej použití ostane čiara. Podobne by si aj ty mal vedieť, že všetko, čo v živote urobíš, zanechá určitú stopu. „Dobre si teda uvedom vždy všetko, čo urobíš“. Niekedy sa aj ja pozerám na „písmo svojho života“ namiesto toho, aby som sa díval na ceruzku, ktorou píšem – na jej vlastnosti. Staraj sa o vnútro je veľmi dôležité. No a občas treba „ostrúhať špičku ceruzky“ svojho života a svojej osoby, aby som mal zbrúsené všetky ostré hrany, aj keď mi to prinesie bolesť.

Príspevok výtvarný krúžok DC „Prameň“ (José Carlos Bermejo)



VIETE ŽE: Aksamietnice prezývané **smradky, alebo afrikánky** sú veľmi užitočné nielen pre vaše záhony, ale aj pre vás.

Tieto obľúbené letničky majú úžasnú schopnosť chrániť vaše záhony pred škodcami (odplašia vošky, háďatká, molice), no málokto vie, že sú ohromne prospešné aj pre naše zdravie. Napríklad obyčajný čaj z tejto kvetinky by mal byť na stole vždy, keď máme problém so žalúdkom (keď bolí brucho) **na zažívanie je totižto neprekonateľný**. Len natrhať a zaliať olejom – na kĺby je to úžasná vec. Tí ktorí trpia reumou, alebo ich bolia kĺby a kosti stačí, ak si natrháte tieto rozkvitnuté oranžové hlavičky kvetov a zalejete ich obyčajným kuchynským olejom, pomer 1 diel kvetov a 3 diely oleja. Takto necháme lúhovať 3 týždne. Olej používame na **potieranie a masáž boľavých kĺbov**, kostí a svalov. Ak chcete ešte rýchlejšiu úľavu od bolesti pridajte si **odvar z kvetov** aj do kúpeľa. Natrhajte si kvietky večer a nechajte cez noc namočené vo vode. Na druhý deň dajte na plameň, privedte do varu a nalejte do kúpeľa Vyženie z domu choroby aj muchy. Naše staré mamy hovorili, že tento kvietok vyženie z izby choroby aj nevítaných obyvateľov. Aksamietnice sú skutočne v interiéri veľmi užitočné, majú **antibakteriálne a protivírusové vlastnosti**. Z izby vám ich vôňa spoľahlivo vyženie aj muchy. **Ak sa chcete zbaviť vší** použite olej z aksamietnice, ktorý votriete do vlasov a necháte 20 minút pôsobiť. Následne vlasy prepláchnite odvarom z kvetov. Táto metóda sa veľkému úspechu tešila aj v minulosti! **Oceníte ich aj v kuchyni!** Aksamietnice sú jedlé kvety a svojou nasládlou chuťou pripomínajú aníz. Ak ich pár pridáte do šalátu či do omáčky, vykúzlite jedinečnú orientálnu chuť. V prímorských krajinách sa používajú aj do polievok a ovocných šalátov.



***Naša zázračná ALPA ***

Vôbec netušíme, čo všetko dokáže -stará dobrá Alpa, nemala by chýbať v žiadnej domácnosti. Všetci vieme, že je dobré mať ju po ruke a mnohí ani netušíme, čo všetko skutočne dokáže.

Voda v kolene: Rovnako veľké fľaštičky – (jedna Alpa a jedna Lesana) zmiešame v skle, pridať 10 ks rozpustených Acylpyrínov, dôkladne premiešame a nalejeme späť do fľaštičiek. Necháme si to niekde po ruke, aby sme mohli prvý deň premiešavať.

Používame na noc, natrieme koleno, zabalíme suchým froté uterákom a necháme cez noc. Opakujeme to asi 3 noci podľa potreby.

(zdroj internet)

Ochrana pred komármi :Do Alpy 200 ml nasypeme 30 klinčekov, pridáme kôru z jedného citrónu. Necháme lúhovať aspoň 24 hodín a potom používame ako klasický repelent. Nastriekame na odhalené časti tela, prípadne aj na oblečenie. Komáre sa držia ďalej od vás a máte pokoj, keď idete von Skladujeme v chladničke.

Voňavý domov a pokoj od múch: Vyrobte si účinný postrek do interiéru s krásnou vôňou. Stačí vám 1 citrón, 1 lyžička alpy, kvapka olivového oleja, zväzok levandule a 10 ks. klinčekov. Do 300 ml vody pridajte nakrájaný citrón, klinčky a varte asi 5 minút. Potom pridáme levanduľu, olej, Alpu a nechajte vychladnúť. Prelejte do fľašky s rozprašovačom a nastriekajte do interiéru. Budete prekvapení príjemnou vôňou.



Varíme –pečieme

Jablkové placky potrebujeme: 1 veľké jablko(alebo 3 malé), 170g hladká múka, 1 PL(PL= polievková lyžica) kryštálový cukor, soľ, 1 prášok do pečiva, škorica(podľa chuti), muškátový orech, 1 vajce, 2 PL oleja, 240 ml mlieko. Postup: do mlieka postupne pridávame všetka suroviny jablká vyžmýkame všetko spolu premiešame a vyprážame ako zemiakové placky. Dobrá chuť.

Prezidentské rezne potrebujeme: 500g bravčové mäso, 500g zemiaky, 1 cibuľa, 300g tvrdý syr, majonéza, kyslá smotana, 2strúčiky cesnak, soľ, korenie, vegeta. Postup: mäso(najlepšie karé, alebo krkovička) nakrájame na tenkú plátky jemne naklepeme, zemiaky očistíme pokrájame na kolieska. Zemiaky poukladáme husto vedľa seba na pekáč, osolíme okoreníme, posypeme vegetou, dáme na kolieska pokrájanú cibuľu. Naklepané osolene a okorenené mäso poukladáme na zemiaky. Zmiešame majonézu, kyslú smotanu, cesnak (2 diely majonéza a 1diel smotany)potrieme mäso ,dáme piecť pri 200° na 30-40.minút. Pred dokončením posypeme syrom a zapečieme do ružova. Dobrá chuť.

Večerný šalát 100g mrkva, 1 jablko, 50g hrozienka, 70g orechy, 1,2 pomaranč, 1/4, citrón,1/2 čajovej lyžičky škorica. Všetko zmiešame a máme chutnú večeru (na chudnutie), Dobrá chuť.

Nekysnuté knedle potrebujeme: 1kg zemiakov, 1/2 kg hrubá múka, 1 vajcia. Postup: zemiaky uvaríme v osolenej vode, uvarené scedíme urobíme kašu, pridáme múku, vajce, vytvarujeme na potravinovej fólii tvar knedle, na koncoch zviažeme uzlami ,upravíme a varíme 20 min. v osolenej vode po vyplávaní na povrch ešte 2-3x pootáčame a vyberieme. odstránime fóliu Dobrá chuť.

Koláč z jedného vajca Potrebuje: 1 vajce, 1 pohár sladkého mlieka, 1/3 pohára olej, 1 pohár práškového cukru, 1 vanilkový cukor, 1 ½ pohára hladká múka, 1 prášok do pečiva, 100g pomleté orechy, (300ml smotana 33 percentná. 2 polievkové lyžice práškový cukor posekané orechy -toto dáme na upečený koláč). Postup: Do misy dáme. olej, mlieko, vajce, práškový cukor, van. cukor, múku, prášok do pečiva, orechy všetko dobre premiešame a dáme na plech vystlaný papierom na pečenie pri 180 stupňoch 30 minút. Po upečení dáme na koláč vyšľahanú smotanu s cukrom a posypeme posekanými orechmi. Dobrá chuť.

Netradičné fašírky z kuracieho mäsa

Potrebuje: 800g kuracie prsia, 100g chlieb, 2 vajcia, soľ, mleté čierne korenie, 80g maslo, 6 PL- polievkových lyžíc strúhanky, 10 PL olivový olej. Postup: chlieb namočíme v mlieku, mäso zomelieme zmiešame mäso a vyžmýkaný chlieb, pridáme vajcia, soľ, korenie. Rozdelíme na 8 častí, ktoré roztlačíme na dlani dáme plátok masla, zabalíme obalíme v strúhanke. Všetky si naukladáme si na tácku tesne vedľa seba a dáme na 20 minút do mrazničky. Potom vypražíme a dáme do vyhriatej rúry pri 200 stupňov na 10 minút zapieť. Dobrá chuť.



Zasmejme sa

Príde zúfalá blondínka po natankovaní za pumpárom a prosí o pomoc:
"Pán pumpár, zabuchla som si v aute kľúče. Nemohli by ste mi s tým nejako pomôcť?"

"Dám vám háčik a s tým si to auto otvoríte."

"A nemohli by ste mi to ísť otvoriť vy?"

"Bohužiaľ, ale musím zostať za kasou." ...

Nato blondínka išla ku svojmu autu. V tom vošiel na pumpu pán, ktorý sa strašne smial. Pumpár sa ho pýta:

"Čo sa stalo?"

"Ale, to ste ešte nevideli. Vonku je blondínka a snaží sa otvoriť auto háčikom."

"No a čo? Však to som jej poradil ja."

"No, ale vo vnútri v aute sedí ešte jedna, ktorá jej radí: doprava, doľava, ešte kúsok..."

Skupinka profesorov je pozvaná na let lietadlom. Potom ako sa usadili bolo im povedané, že lietadlo je skonštruované ich študentmi.

Všetci až na jedného vstali a v panike vystúpili

Profesora, ktorý ostal sa spýtali: "Prečo ste ostali sedieť?"

"Verím svojim študentom. Keďže ich poznám, môžem vás uistiť, že tento šrot ani nenašartuje."

Ženy naozaj vedia, ako držať slovo.

Žena ma požiadala, aby som jej preniesol balzam na pery.

A omylom som jej dal tubičku sekundového lepidla. Je to už mesiac a stále sa so mnou nerozpráva!

Seniorsky Prameň neprešiel jazykovou úpravou.

Pripravila Katarína Kokavcová

Prosím členov, ktorí by mali záujem pomôcť pri príprave časopisu

Seniorsky Prameň nech sa prihlásia p. K. Kokavcovej

Ďakujem za spoluprácu