

## Oslávenci nášho zariadenia útulok Nádej

September	Október	November
Ján Kamod'a	Viera Babčanová	Renáto Ginaj
Viera Babčanová		Milan Buvala
Michal Auxt		



# Lúč nádeje



Občasník Zariadenia sociálnych  
služieb Útulok „Nádej“  
a nízkoprahového denného centra  
„Lúč“

Ročník : 4  
č. 17/2013



Vážení klienti,

Leto a letné horúčavy sú už nenávratne preč ale vonku je ešte celkom príjemne a o slovo sa hlási jeseň. Hoci máme po lete dúfajme, že sa ešte budeme môcť tešiť čo najdlhšieho z babieho alebo indiánskeho leta. Príroda sa farbí do rôznych farieb, svojou pestrosťou láka na jesenné prechádzky aj hubári si určite prídu na svoje. V záhradách dozrievajú posledné plody a zbiera sa úroda. Práve jeseň je obdobie keď sa ukáže či bolo úsilie a snaha pestovateľov a záhradkárov ocenená a môžu sa tešiť z úrody a nazbieraných plodov, ktoré sú zdrojom vitamínov potrebných pre náš organizmus. Niet pochyb o tom, že okrem iného nás chráni pred neželanými chorobami počas dlhej zimy. Čím ďalej sú dni čoraz kratšie, slniečka je menej a menej a aj studený vietor je čoraz silnejší. Niektorí ľudia počas jesene upadajú do depresie a jesenného ničnerobenia vtedy pomôžu vitamíny a pohyb. Želáme Vám aby ste jeseň prežili v zdraví a s optimizmom.

S pozdravom redakčná rada:  
Janka Šuchaňová a Vierka Hľadáková.



## KULTÚRNE AKCIE

**18.6. - 13.9.2013 Brezno**

### BREZNIANSKE KULTÚRNE LETO

Komplex podujatí pre všetky vekové kategórie počas letných prázdnin

---

**18.9.2013 14:00 Brezno, námestie**

### PODAJME SI RUKY

IV. ročník podujatia pre zdravotne postihnutých, ich rodinných príslušníkov a širokú verejnosť

---

**28.9.2013 19:00 Brezno, Mazorníkovo, kostol sv. Don Bosca**

### SLÁVNOSTNÝ KONCERT

Druhý koncert na počesť 1150. výročia príchodu sv. Cyrila a Metoda.

---

**4.10.2013 19:00 Brezno, Aréna**

### TUBLATANKA 30 ROCKOV

Koncert legendárnej rockovej skupiny.

---

**28.11. - 30.11.2013 .Brezno, námestie**

**ONDREJSKÝ JARMOK** 525. ročník tradičného jarmoku

## Ľudové pranostiky

### September

Ak sa osy v septembri tlačia do príbytkov , prorokujú tuhú zimu.

Septembrový dážď , poliam potrava , vinohradom otrava.

September - z poľa ber!

Aké je počasie v prvých dňoch septembra , také bude celý mesiac.

29.09. - Keď na Michala prší, nebude veľkej zimy do Vianoc.

### Október

Ak je október veľmi zelený , bude potom január hodne studený.

Ak opadá lístie do polovice októbra , bude mokrá zima.

Dažde v októbri predpovedajú úrodný rok.

Keď je v októbri mnoho sršňov a osí , bude dlhá zima.

16.10. - Sneh na Gála, zima stála.

### November

Ak nedodrží prvý novembrový sneh, nedodrží žiaden cez celú zimu.

Aký november , taký budúci marec.

11.11. - Ak príde Martin na bielom koni, metelica metelicu honí.

25.11. - Katarína na ľade, Vianoce na blate.

## VTIPY

Hluchý sa so všetkou vážnosťou pýta slepého.

- Nevidel si môj diskman?

-

Príde starká do predajne s mäsom a pýta sa predavača :

- Prosím vás, ten mozoček je čerstvý?

- Že váhate, - hovorí predavač, - ešte ráno lúštil krížovku!

-

- Janko, poďme sa hrať na školu.

- Dobre, ale ja budem chýbať.

-

Začala horieť policajná stanica. Policajti boli nútení vyjsť až na strechu. Keď prišli hasiči, natiahli plachtu a policajti začali po jednom skákať. Ale vždy keď bol už policajt tesne nad zemou, tak plachtu odtiahli a hrozne sa na tom zabávali. Až prišiel na rad posledný - náčelník. Ten, vidiac podraz, vytiahol revolver namieril na hasičov a povedal:

- So mnou nevybabrete, plachtu na zem a všetci tri kroky dozadu!

-

Príde mladík na cintorín poliať babke hrob. Sledujú ho ďalší dvaja, z ktorých jeden hovorí tomu druhému:

- Počúvaj Jano, načo ten mladík polieva ten hrob? Veď babka mu aj tak nevyrastie.

-

- Miláčik, si taká krásna.

- Bohužial, ja nemôžem povedať to isté o tebe.

- Tak to rob ako ja. Jednoducho nehovor pravdu.



**12. júl 2013**

**bol svadobným dňom pre Moniku Filadelfiovú  
a Miroslava Číža.**



**Mnoho šťastia, mnoho zdaru, mnoho lásky, málo žiaľu.**

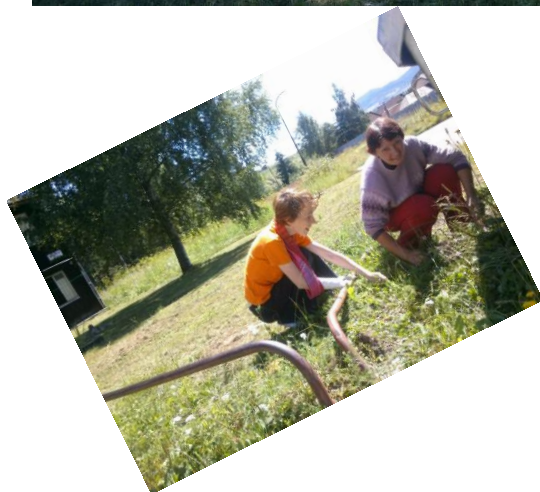
**Momentky zo života v našom zariadení:**



Takto sme si skrášľovali okolie



**Momentky zo života v našom zariadí:**



p.Pustaj, p.Fašková a p.Lámerová pri práci.

## **Kedy sa prvýkrát v histórii objavil Sviatok všetkých svätých?**

Návštevy cintorínov, zapalovanie sviečok na hrobch blízkych a ich vyzdobovanie kvetmi, modlitby a spomienky na tých, ktorí už nie sú medzi nami, charakterizujú každoročne dni na prelome októbra a novembra. V Slovenskej republike je 1. november od roku 1994 dňom pracovného pokoja. Katolícka cirkev už tradične slávi 1. novembra prikázaný Sviatok všetkých svätých, na ktorý 2. novembra nadväzuje Pamiatka zosnulých, ľudovo nazývaná Dušičky. Veriaci spolu s duchovnými si v tento deň počas omši pripomínajú svätých, ktorí viedli pravý kresťanský život, žili a zomreli vo viere v Ježiša Krista a sú pre nás povzbudením. Spomínajú aj na tých, ktorí nemajú miesto v kalendári, alebo nie sú oficiálne vyhlásení za svätých.



Cirkev už po stáročia spája s touto slávnosťou nádej na vzkriesenie, má to byť deň radosti, a nie strachu. Sviatok je spojený s nádejou, ktorá spočíva vo viere, že život sa nekončí smrťou, viere vo vzkriesenie a večný život - tieto myšlienky dnes duchovní pripomínajú veriacim.

Sviatok všetkých svätých sa prvýkrát slávil v Ríme 13. mája 609, keď pápež Bonifác IV. prebral od cisára Fokasa pohanský chrám všetkých bohov tzv. Pantheon a zasvätil ho Preblahoslavenej Panne Márii a všetkým svätým mučeníkom. Pápež Gregor III. (731-741) zmenil slávenie tohto sviatku z 13. mája na 1. novembra, keď v Bazilike sv. Petra slávnostne posvätil kaplnku k úcte všetkých svätých.

zdroj: [www.tvnoviny.sk](http://www.tvnoviny.sk) 20.09.2013.

**Momentky zo života v našom zariadení:**



p.Babčanová so svojimi výtvormi.

**Momentky zo života v našom zariadení:**



Výroba obrázkov servítkovou metódou.



## HERBÁR



### Nechtík lekársky *calendula officianalis*

**Výskyt :** pestuje sa.

**Kvitne :** od apríla do septembra.

**Zber :** zbierame celé plnokveté úbory, alebo len lupienky.

**Úžitok :** pri chorobách žlčníka a pečene, hojenie rán, zbavuje telo toxínov, plesne nôh, spôsobuje potenie, upravuje menštruáciu.

#### **Použitie :**

*Zápar :* 1 vrchovatá čajová lyžička sa zaparí 1/4 litrom vriacej vody, krátko sa vylúhuje.

*Liečivý čaj :* 2 lyžičky suchých kvetov zalejte 2 pohármi horúcej vody.

*Sedací kúpeľ:* 100 g sušenej byliny alebo 4 hrste čerstvej byliny.

*Tinktúra :* 1 plná hrst kvetov na 1 liter vinovice. Nechajte postáť 4 týždne.

*Masť :* 500 g bravčovej masti sa rozohreje ako na vyprážanie rezňa, pridá sa doň 4 plné hrste čerstvých nadrobno narezaných kvetov a krátko sa popraží. Nasledujúci deň sa mierne prihreje, vylisuje cez ľanovú šatku a naplní do fliaš. Skladujeme v chladničke.

Zdroj: [www.byliny.sk](http://www.byliny.sk) 20.09.2013.

## Momentky zo života v našom zariadí:



Opäť sme skúšali niečo nové v kuchyni. Sladké kornúty ktoré sa dajú naplniť rôznymi plnkami.



Trošku spestriť a oživiť naše zariadenie pomôže aj takáto výzdoba s plodov zeme.

## Poistenci, pozor: Viete, ako postupovať pri zmene zdravotnej poisťovne?

Zvažujete zmenu zdravotnej poisťovne? Nerobte tak unáhľene, všetko si dobre premyslite, no dajte si pozor, aby ste neprešvihli termín. Máte na to čas do 30. septembra, kedy môžete podať prihlášku do novej zdravotnej poisťovne. Ak si neviete vybrať, pozrite sa na výhody, ktoré vám ponúkajú jednotlivé poisťovne. Rozhodnete sa tak ľahšie a nebudete neskôr ľutovať.

### Zmena poisťovne vždy k 1. januáru

Na Slovensku pôsobia tri poisťovne, jedna štátna – **Všeobecná zdravotná poisťovňa** a dve súkromné – **Dôvera** a **Union ZP**. Aj keď sa hovorilo už len o jednej poisťovni, prepoisťovanie zatiaľ stále prebieha tak, ako každý rok. **Zmeniť zdravotnú poisťovňu môžete vždy len k 1. januáru nasledujúceho kalendárneho roka, pričom prihlášku si musíte podať najneskôr do 30. septembra.**

„Zdravotnú poisťovňu môžete zmeniť raz do roka. Ak do 30. septembra pošlete prihlášku do vybranej zdravotnej poisťovne, **jej poistencom sa stanete od 1. januára 2014.** Z pôvodnej zdravotnej poisťovne sa netreba odhlasovať, urobí to vaša nová zdravotná poisťovňa,“ povedala Mgr. Petra Balážová, hovorkyňa Všeobecnej zdravotnej poisťovne.

### Na čo si treba dať pozor?

Potom budete mať len sedem dní na to, aby ste odovzdali starý preukaz poistenca z predchádzajúcej poisťovne. Ak ste si už vybrali, nezabudnite si pred uskutočnením zmeny zistiť, či majú vaši lekári, ktorých navštevujete, uzatvorenú zmluvu s vašou novou poisťovňou. Rovnako dôležité je, aby ste e si údaje na prihláške dôkladne skontrolovali. Poistencom odporúčame, aby si po vyplnení prihlášky skontrolovali všetky údaje, ktoré uviedli na prihlášku a v prípade akejkoľvek zmeny nahlásili aj svojej súčasnej zdravotnej poisťovni a aj poisťovni, do ktorej prihlášku podali, všetky zmeny (napr. zmena mena, priezviska, rodného čísla, trvalého pobytu.

Každá zdravotná poisťovňa poskytuje určité výhody pre svojich poistencov. Pozrite sa na niektoré z nich!

### Všeobecná zdravotná poisťovňa

Tretiu dávku očkovacej vakcíny proti hepatitíde B, A+B.

Cytologické vyšetrenie krčka maternice pri každej preventívnej prehliadke u gynekológa.

Test na okultné krvácanie dospelým poistencom nad 40 rokov raz za dva roky.

Urologickú prehliadku u mužov (raz za 3 roky od 40. roku života).

Projekt Mamograf garantuje poistenkám preventívne mamografické vyšetrenie do 15 dní.

### Dôvera

Výhoda pre rodiny s deťmi do dvoch rokov veku. Deťom a ich mamám poisteným v Dôvere preplatí poisťovňa doplatky za lieky na recept do výšky sto eur.

Program na zvýšenie návštev preventívnych prehliadok u dospelých a program u pediatrov na zníženie obezity u detí.

Preplácanie očkovania proti chrípke a pneumokokom (v plnej výške), kliešťovej encefalitíde (3.vakcína z troch), žltáčky typu A a B (polovicu z ceny vakcíny), proti HPV vírusu.

### Union zdravotná poisťovňa

Od januára 2014 bude Union ZP ako jediná zdravotná poisťovňa uhrádzať 50% z ceny vyšetrenia na potravinovú intoleranciu.

Príspevok vo výške 50% ceny z vakcíny proti HPV pre dievčatá vo veku 13 až 15 rokov poskytujeme už dlhodobo, novinkou pre rok 2014 je príspevok na očkovanie pre chlapcov.

Ako jediná zdravotná poisťovňa poskytuje príspevok na pečatenie zubov pre deti.

Preventívne vyšetrenie rakoviny krčka maternice pre ženy už od 18. roku veku.

Preventívne vyšetrenie rakoviny hrubého čreva a konečníka nad rámec zákona už od 40. roku veku (podľa zákona od 50 rokov.

Zdroj: vysetrenie.sk 20.09.2013



