

## OSLÁVENCI NÁŠHO ZARIADENIA ÚTULOK „NÁDEJ“

December	Január	Február
Eva Ondejková		Etela Eremiášová
Štefan Belko		
Miloš Tužil		
Pavol Pustaj		
Jolana Lenártová		

# Lúč nádeje



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

Ročník: 4

č. 15/2013



## Vážení klienti,

Ani sme sa nenazdali a ďalší rok je za nami, niektorí si dali novoročné predsavzatia, niektorí to už vzdali ale nikdy netreba strácať nádej. Aj keď je už rok 2013 v „plnom prúde“ chceli by sme touto cestou všetkým zaželať, aby tento rok bol o niečo lepší, úspešnejší ako predchádzajúci a aby sa splnili aspoň niektoré vaše sny a priania. Stará pravda hovorí, že každý je strojom svojho šťastia a práve preto treba o to šťastie bojovať, stále ho pokúšať a niečo pre to urobiť, nie len čakať so založenými rukami. Veríme, že sa dokážete potešiť aj s maličkosťami, pozeráť sa na svet pozitívne a v životných situáciách hľadať len to pekné. Avšak je potrebné si uvedomiť, že všetci sme len ľudia, robíme občas chybné rozhodnutia, ale je na našom zdravom úsudku, či zlé rozhodnutia chceme nahrádzať správnymi krokmi smerom v pred, alebo sa uspokojíme s tým čo máme a budeme sa tváriť, že naše problémy sa týkajú niekoho iného a nie nás.

Veľa zdravia, úspechov, pohody Vám praje redakčná rada  
Janka Šuchaňová, Vierka Hľadáková a Ľubka Zacharová.



## KULTÚRNE AKCIE

**11.3.2013 19:00** Brezno, Mestský dom kultúry

### [NA KOHO TO SLOVO PADNE](#)

Divadelná inscenácia, ktorá pobaví publikum každého veku.

---

**12.3.2013 15:00** Horehronské múzeum, Nám. gen. M. R. Štefánika

### [JURAJ BOŠKO](#)

Spomienkový večer k 100. výročiu narodenia breznianskeho kultúrneho činiteľa, učiteľa, organistu.

---

**23.3.2013 15:00** Brezno, námestie

### [MORENA, MORENA](#)

Tradičné ľudové zvyky spojené s vynášaním Moreny v podaní  
Detského folklórneho súboru Šťastné detstvo z Brezno.

---

**24.3.2013 19:00** Brezno, Aréna

### [HELLOWEEN - GAMMA RAY 2013](#)

Koncert legendárnej metalovej kapely.

## Ludové pranostiky na mesiac marec

- ❖ Ak v marci kukučka kuká a góľa (bocian) klepotá , dočkáme sa teplého leta.
- ❖ Ak v marci prší , tak bude v júni pršať.
- ❖ Keď chceš mať zemiaky skoro v hrnci , zasad' ich v marci.
- ❖ Keď je marec daždivý , bude suché leto.
- ❖ Keď je marec teplý , apríl je chladný.
- ❖ Keď pluh i zem ryje , zima ešte žije.
- ❖ Keď sa deti v marci vonku hrajú na šintra , na Vianoce je biela zima.
- ❖ Koľko je v marci rosy , toľko v máji mrazu.
- ❖ Kto nenasial hrachu v marci , nebude ho variť v hrnci.
- ❖ Marcový prach a májové blato , to je sedliakovi nad zlato.
- ❖ Marcový sneh nie je dobrý , ani keby ho vo vreci vyniesli na chotár.

Zdroj: <http://www.juko56.dobrosoft.sk/>

Dátum: 11.03.2013

## História MDŽ

Sviatok *MDŽ* má svoje korene už v začiatkoch 20. storočia v USA. V roku 1908 demonštrovali v New Yorku tisíce krajčirok proti diskriminácii žien v práci, zlým pracovným podmienkam, detskej práci a za svoje volebné právo. Vtom istom roku na základe týchto protestov vyhlásili poslednú februárovú nedeľu za Národný deň žien. Nemecká ľavicová politička a bojovníčka za práva žien **Klara Zetkin** o dva roky neskôr navrhla na Medzinárodnej ženskej konferencii v Kodani dodať tomuto sviatku medzinárodný rozmer. Týmto bol **Medzinárodný deň žien** ako sviatok po prvýkrát ustanovený v roku 1910. *OSN* vyhlásila rok 1975 za **Medzinárodný rok žien** a v tomto roku bol aj oficiálne ustanovený 8. marec ako **Medzinárodný deň žien**.

**Dnes je sviatok všetkých žien,  
prajeme im šťastie len,  
prajeme im krásu k tomu,  
nech sú ozdobou každého domu.**



Zdroj: [www.server.sk/spravy/](http://www.server.sk/spravy/) Dátum 11.03.2013

## Nezamestnaní sa už nebudú musieť hlásiť sa na úrade práce každý mesiac

Bratislava 9. januára (TASR) - Už čoskoro sa má zrušiť pravidelná mesačná periodicita povinných návštev evidovaných uchádzačov o zamestnanie na úradoch práce.

Novinku od mája tohto roka zavádza novela zákona o službách zamestnanosti, ktorú dnes podporil vládny kabinet. Schváliť ju ešte musí parlament.

Dôvodom takejto zmeny je podľa predkladateľa, ministerstva práce, znížiť administratívu za účelom zefektívnenia práce s nezamestnanými. Periodicitu kontaktu tak bude určovať samotný úrad. Okrem toho sa ruší aj povinnosť pre úrad raz za mesiac ponúknuť uchádzačom vhodné zamestnanie alebo účasť na niektorom z aktívnych opatrení trhu práce.

Zároveň sa sprisňuje opätovné zaradenie občana do evidencie. *"V prípade, ak bude uchádzač o zamestnanie vyradený z evidencie z dôvodu nespolupráce s úradom, opätovne môže byť zaradený až po šiestich mesiacoch,"* konštatuje rezort.

V súčasnosti je ho možné zaradiť po troch mesiacoch.

.

Zdroj: <http://www.teraz.sk/ekonomika/>

Dátum : 11.03.2013

## VTIPY

- Zajtra sa žením... Strýko, akú radu by si mi dal do života?
- Hmm, teraz už žiadnu

—

.V kupé vlaku sedí matka s malým dieťaťom a starček. Matka sa pokúša dieťa nakojiť, ale to sa stále odvracia. Matka sa vyhráža dieťaťu:

- Ak nebudeš papať, dám tomu starému ujovi, čo sedí oproti!

Takto sa to zopakovalo tri razy. Dedko napokon hovorí:

- Pani, už sa nejako rozhodnite, viete, ja sa veziem už päť zastávok navyše.

—

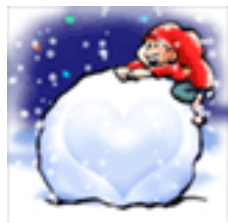
Stojí starček pred obchodom s obuvou a mrmle si:

- Je to pravda, že móda sa vracia, pred sedemdesiatimi rokmi som chodil bosý a teraz budem znova.

—

Vo vlaku:

- Prosím Vás pani, povedzte svojmu synovi, aby ma nenapodoboval!
- Martinko, prestaň zo seba robiť debila!



## VIANOCE U NÁS

Už po štvrtý krát sa nám na základe výzvy „Daruj Vianoce 2012“ od nadácie Orange podarilo získať finančné prostriedky na veľké upratovanie, prípravu sviatočnej večere a nákup darčiekov pre klientov zariadenia. Realizácia Vianoc v útulku závisela od úspešnosti projektov, ktoré boli do nadácie zaslané od J.Šucháňovej a P. Nepšinskej. Vzhľadom k tomu, že oba projekty boli nadáciou schválené, bolo možné bezproblémovo sa ujať príprav Vianočných sviatkov od upratovania, cez prípravu dobrôt na štedrovečerný stôl až k nákupu praktických darčiekov per klientov zariadenia. Väčšina klientov sa aktívne zapojila do príprav podľa svojich schopností a možností.

Začalo sa s upratovaním. Do vianočnej výzdoby sa s chuťou pustili p. **Lenártová** spolu s p. **Gošťanom** a spoločne ozdobili vianočný stromček. Prípravu vianočného pečiva a koláča si zobrali na starosť p. **Beňušová**, p. **Fašková**, a p. **Babčanová**, ktoré si na tom dali záležať. Pripravili aj vynikajúcu vianočnú kapustnicu a zemiakový šalát.

V deň „D“ to bolo 21.12.2012 hneď od rána bolo rušno, v prvom rade sme sa pustili do prípravy a výzdoby spoločenskej miestnosti. Pozvanie prijali naša Bc. Vierka Hľadajová a p. prednostka Dr. Ivka Kružliaková. Najskôr sme si pri zapálenej sviečke spoločne popriali šťastné a veselé Vianoce a pustili do pripravených dobrôt ktorých bolo naozaj dosť pre každého. Sviatočnú večeru dostali aj klienti sezónnej ohrevovne, ktorí sa teplej večeri potešili.

## Babské recepty pri chrípke, kašli a prechladnutí

**TRADIČNÉ RECEPTY.** „Ako nádchu, kašeľ a ostatné príznaky infekcií liečili naše prababky, v časoch, keď o antibiotikách ešte nechýrovali?“

**Cibuľový čaj** - nakrájanú cibuľu zaliat' vriacou vodou, nechať 10 - 15 minút postáť, scediť a dosladiť medom. Pomáha najmä pri zápale priedušiek a hlasiviek.

**Cibuľové vrecko** - cibuľu pokrájať na drobno (prípadne úplne rozpučiť), dať do plátenného alebo bavlneného vrečka (prípadne zabaliť do látkovej vreckovky) a zavesiť na noc blízko hlavy prechladnutého človeka. Uvoľňuje to nos a dutiny (upokojuje sliznicu) a pomáha v spánku lepšie dýchať.

**Med samostatne**, alebo osvedčený **trojboj**: cesnak, med, citrón.

**Bazalka** - do varenia aj ako čaj proti kašľu.

**Jablkové šupky** pripraviť ako čaj: tento dobre pôsobí pri vykašliavaní.

**Kvasená (kyslá) kapusta** obsahuje toľko vitamínu C ako pomaranč a o niečo viac ho má kapusta červená.

**Lipový čaj** - na vypotenie pri teplote.

**Šalvia** - silný odvar na kloktanie pri zápaloch hrdla, angíne.



Zdroj: . <http://detskechoroby.rodinka.sk>

Dátum: 11.03.2013



Neskoršie nasledovalo rozbaľovanie darčiekov. Pre každého jedného klienta bol pripravený praktický darček a jeden spoločný dar ktorý bude pomocníkom pre všetkých klientov bol vysávač. Potom sme si ešte spoločne posedeli, porozprávali sa aj zasmiali. Zároveň sme sa na krátku dobu rozlúčili s našou kolegyňou Peťkou Nepšinskou, ktorá od januára 2013 nastúpila na materskú dovolenku, a momentálne sa spoločne s rodinkou tešia z prírastku, krásnej dcérky ....dievčatá, obom prejeme veľa zdravíčka.

Veríme, že všetci prežili príjemný večer, aspoň na chvíľu zabudli na každodenné starosti. Veríme, že budeme ešte dlho spomínať a dúfať, že na budúci rok sa nám opäť podarí spoločne pripraviť podobné Vianoce.

Mgr.Janka Šuchaňová



**Momentky zo života v našom zariadení: VIANOCE 2012**  
Pre všetkých bolo niečo pripravené pod vianočným stromčekom.



**Momentky zo života v našom zariadení VIANOCE 2012**  
Spoločný darček vysávač.



p. Babčanová pri príprave sviatočného stola  
aby bolo dosť pre každého.



**Momentky zo života v našom zariadení.**

Dievčatám z Pedagogickej školy, ktoré chodia do nášho zariadenia na prax, to ide aj v kuchyni. Spoločne upiekli jablkový koláč, potom perník, ktorý potom rozdali medzi klientov.



p.Fašková pri práci v kuchyni.



**Momentky zo života v našom zariadení.**

p.Pustaj so svojou zverenkyňou korytnačkou Žofkou.



Aj tieto kvety okrášľujú naše zariadenie, vzorne sa o ne starajú p.Fašková a p.Beňušová.



## Jednoduchý jablkový koláč

**Potrebuje:**

3 hrnčeky polohrubej múky, 2 hrnčeky kryštálového cukru, 1 hrnček mlieka, ½ hrnčeka oleja, 4-5 nahrubo nastrúhaných jabĺk, 1 vanilkový cukor, 1 prášok do pečiva, 1 vajce, škoric (podľa chuti)

**Ako na to:**

Všetky suroviny pomiešajte, vylejte na vymastený a múkou vysypaný plech a pečte asi 20-30 min. Posypte práškovým cukrom.

TIP: Koláč môžete poliať čokoládou.

<http://www.dobre-recepty.sk/> Dátum 11. 03.2013

