

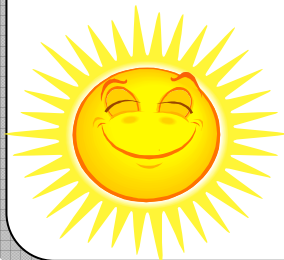
Oslávenci nášho zariadenia útulok Nádej

Jún	Júl	August
Peter Kúth	Miroslav Číž	Pavel Lupták
Jozef Abrhám	Bohuš Bubelka	Helena Beňušová
Pavol Pustaj	Helena Beňušová	Elena Fašková
Ján Kamod'a		
Ján Juhás		

Blahoželáme



Lúč nádeje



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

Ročník : 5
č. 20/2014



Vážení klienti,

už cítiť, že slnečné lúče sú silnejšie, teplomer ukazuje vyššie a vyššie teploty. Jarná únava už je dúfajme za nami a prichádza najkrajšie ročné obdobie roka, aspoň pre väčšinu ľudí. Astronomicky síce leto začína letným slnovratom 21.6. a končí jesennou rovnodennosťou 23.9. ale vo všeobecnosti sa za letné mesiace považujú jún, júl

a august. Leto prináša so sebou aj možné rizika ako úpaly, dehydratáciu, uštipnutia hmyzom a pod. Takže hlavne starší ľudia a malé deti pozor ! Pre všetkých počas leta platí dodržiavanie pitného režimu, nezabúdať na pravidelný prísun vody, najvhodnejšia je z vodovodu.

Prajeme Vám aby ste si užili leto a slnečné lúče a nabrali energiu do ďalších dní

S pozdravom redakčná rada Ľubka Zacharová,

Janka Šuchaňová



KULTÚRNE PODUJATIA

Brezno 26.5. - 27.6.2014 8: 00 - 16: 00 Brezno, Horehronské múzeum

ZBRANE A ZBROJ

Výstava venovaná 15-ročnej bojovej činnosti breznianskej skupiny historického šermu Berezun
Vernisáž: 30. 5. 2014 o 18. 00 hod.

Brezno 7.6.2014 08:00

Brezno, námestie

ZRAZ MOTOCYKLOV JAWA 250 - 350 PERÁK

4. ročník prehliadky motocyklov Perák
10. 00 hod. - jazda venovaná pretekárovi a účastníkovi Šest'dňovej motocyklovej súťaže Antonovi Tomiškovi

Brezno 27.6. - 29.6.2014

Heľpa, prírodný amfiteáter

HOREHRONSKÉ DNI SPEVU A TANCA

49. ročník regionálneho folklórneho festivalu s účasťou slovenských a zahraničných folklórnych súborov

Brezno 28.6.2014 11:00

Brezno, Zadné Hálky

KOSENIE MÔCIKOVEJ LÚKY

Majstrovstvá Horehronia v kosení spojené so slávnostným zapálením Jánskej vatri

Obyvatelia útulku Nádej skrášľovali svoje okolie

Jarné upratovanie neobišlo ani zariadenie sociálnych služieb-Útulok Nádej v Brezne. Jeho klienti si z vlastnej iniciatívy upratovali prostredie, v ktorom sa nachádzajú.

BREZNO. Jarné upratovanie v breznianskom útulku je už tradičnou aktivitou jeho obyvateľov. Ani v tomto roku nebolo inak. Klienti zariadenia prispeli vlastnou iniciatívou a pomohli pri upratovaní priestorov a okolia útulku. Nebol vymedzený presný časový harmonogram prác, každý klient si zvolil vlastný spôsob a čas, kedy vyčistí svoj osobný a spoločný priestor. Klienti sú k práci vedení nenútenou formou, na báze dobrovoľnosti. Práve tento spôsob sa z pohľadu pracovníkov útulku zdá efektívnejší, a do spoločných prác sa vždy zapojí mnoho viac klientov. Klienti upratovali nielen svoje izby, ale aj spoločné priestory, teda kuchynku i spoločenskú miestnosť. Umyli okná, vyčistili nábytok, vyhodili staré nepotrebné veci. K atmosfére, pre mnohých, dočasného domova pomáha taktiež pestovanie živých kvetov. Upratovanie okolia útulku patrí k tradičným sezónnym aktivitám klientov. Pravidelne sa kosí tráva, zbierajú sa smeti, plastové fľaše a iný odpad, ktoré sú jednoznačne vizitkou obyvateľov priľahlého bytového domu a ulice. Tak ako každý rok, i teraz klienti pomohli pri výsadbe vonkajších kvetov, aby i vstupný priestor pred útulkom pôsobil príjemne, ale aj istou formou motivoval klientov počas celého leta starať sa o vysadené rastliny. Cieľom takýchto aktivít je u klientov vyplniť voľný čas, odstrániť dojem zbytočnosti. Pocit užitočnosti dokáže u nich vyvolať pozitívne naladenie pri hľadaní nového zamestnania, či pre mnohých vytúženom zaradení sa do normálneho života.

Zuzana Brozmanová

Zdroj: MY HOREHRONIE č. 20, 27.5.2014

VTIPY

Nemec povie na Sochu slobody:

- Pekná architektúra.

A Róm:

- Dik more, železo.

-

Prečo sa nemôže Janko Hraško kúpať?

Lebo by vyklíčil!

-

Slečna, vy ste ako z rozprávky.

Vaše vlasy, nos, zuby....

Skrátka celá baba Jaga

-

Dvaja opití muži idú po železničnej trati.

„Ale sú tie schody dlhé....A zábradlie nízke.“

„Kašli na to už nám ide výťah.“

-

Stoja traja blázni nad priepasťou a chystajú sa skočiť. Prvý skočí a kričí :

-Pod'me spolu lietat' ...

Skočí druhý a ten kričí :

-Pozri ja už letím ...

Tretí stojí nad priepasťou a kričí na tých dole :

-Keď sú dva šťastný, nechýba im tretí ...

-

Jeden chlapík si raz kupuje v potravinách kilo pomarančov
predavačka sa ho pýta : Chcete to aj zabaliť ?

Chlapík odpovedá : Nie ty krava budem ich kotúľať až domov.

Tekutiny tvoria až 70 percent ľudského organizmu. U priemerného človeka chýbajúci liter vody, čo je asi 1 percento, spôsobuje dehydratáciu, zníženie pozornosti a výkonnosti. Už len tieto dôvody by mali byť dostatočné na to, aby sme dodržiavali pitný režim. My vám tých dôvodov ponúkame ešte viac.

Koľko treba vypiť

Minimálne množstvo vody, ktoré musíte za deň vypiť je minimálne pol litra a maximálne 0,7 litra na každých 15 kilogramov hmotnosti. To znamená, že pokiaľ vážite 70 kíl, mali by ste denne vypiť 2,3 litra tekutín. Tekutiny musíte piť rovnomerne počas celého dňa, nie až vtedy, keď pocítite smäd. Ten je už totiž prejavom dehydratácie, čo znamená, že vám chýbajú asi 2 percentá tekutín.

Čo spôsobuje dehydratácia

Dlhodobejšia dehydratácia spôsobuje zhustenie telesných tekutín, čo zase spôsobuje spomalenie metabolizmu. Najmä ľudia s nízkym krvným tlakom vedia, o čom hovoríme. Pre nich je pitný režim zvlášť dôležitý. Svoj denný prídel vody by ale všetci mali vypiť do osemnástej hodiny. Ďalším nemenej dôležitým problémom pri dehydratácii sú poruchy trávenia. Tým, že sa črevá vyprázdňujú nepravidelne, hromadia sa v ľudskom organizme škodlivé, toxické látky.

Dehydratácia okrem ďalších a ďalších problémov, ako je únava, spavosť, nižší výkon, spôsobuje aj problémy s pleťou. Všetky dámy vedia, že pokiaľ chcú mať mladistvú a pružnú pleť, musia dodržiavať pitný režim.

Zlý pitný režim a nadváha

Zlý, a teda nedostatočný pitný režim spôsobuje aj nadváhu. Často krát si totiž pocit smädu zamieňame s pocitom hladu a ideme sa najesť. Namiesto toho by stačilo vypiť poriadny pohár vody. Nadmerná hmotnosť je totiž celosvetovým problémom. Zo všetkých ľudí na zemi je obéznych 10 až 25 percent. Nadváhu má 50 až 70 percent, čo je už alarmujúce. U nás má nadváhu asi 45 percent mužov a 25 percent žien. Obezitu má 15 percent mužov a približne 10 percent žien. Myslíte si, že to nie je veľa? Pozor však, zväčšenie

obvodu pásu už o 10 centimetrov však zvyšuje riziko infarktu o 20 percent.

Čo piť

Najideálnejšie je piť čistú vodu. Základom by teda mali byť nealkoholické nápoje, nesladené a nesýtené. Vhodné sú aj slabo mineralizované vody s vyváženým obsahom minerálov. Pozor však na voľný CO₂, ktorý môže spôsobovať problémy s tlakom či zažívacie problémy. Dopĺňať tekutiny môžete aj pomocou 100 percentných džúsov či čajov, najlepšie zeleného čaju, čierneho či bylinkového. Do svojho pitného režimu v žiadnom prípade nepočítajte kávu, energetické nápoje, sladené nápoje, alkohol ani miešané drinky.

Kedy treba piť

Ako sme už spomínali, ideálne je piť pravidelne počas celého dňa. Okrem toho vypite poriadny pohár vody vždy, keď pocítite smäd, bolesti hlavy, sucho v ústach, pocit únavy, pokles výkonnosti, ak máte závraty, kŕče či ste podráždený. Taktiež, ako sme už spomínali, piť treba aj v prípade, že máte nízky, ale aj vysoký tlak.

V každom prípade nezabúdajte piť pravidelne počas celého dňa, čistú či minerálnu vodu, nečakajte na pocit smädu. Nečakajte ani na bolesť hlavy či dokonca zápchu. Na pracovný stôl, ale aj doma si položte pohár vody, ktorý vám vždy pripomenie, aby ste sa napili. Ak vám vaša voda nechutí, hod'te si do nej plátok citróna. Tak, na zdravie!



Zdroj: biocare.sk, 7.6.2014