

Informácie o pravidelných aktivitách Denného centra „Prameň“, Mesto Brezno

Pondelok Spevácka skupina „Senior“ - skúška, tanečné cvičenie „Zumba-gold“, kreatívne stretnutia (výroba a príprava rôznych predmetov).

Utorok Stretnutia pre ZŤP občanov - vozičkárov, aktivity, prednášky pre túto cieľovú skupinu pod názvom „Prežiť deň iný ako ostatné“. Ak máte niekoho známeho, blízkeho informujte ho o stretnutiach v dennom centre. Kontakt katarina.kokavcova@brezno.sk, alebo t. č. 048/611 40 56, stretnutia na tému „Učíme sa nezabúdať“ (prihlásiť sa v DC Prameň)

Streda Masáž pre seniorov (objednať sa u p. K. Kokavcovej 048/611 40 56), divadelno-tanečná skupina „Studnička“ - skúška, rehabilitačné cvičenie (informácia v kancelárii DC Prameň), prednášky – Etikoterapia, príprava seniorov SOS záchranný systém Denného centra - kurz podania prvej predlekárskej pomoci.

Štvrtok Poradňa zdravia (vždy prvý štvrtok, vyšetruje sa tlak krvi, množstvo tuku, cukru a cholesterolu v krvi - je potrebné objednať sa t. č. 048/611 40 56), kurzy cudzích jazykov (nemecký a anglický), vzdelávanie v počítačovej gramotnosti

Piatok Stretnutie Redakčnej rady, stretnutie Samosprávy Denného centra, administratíva na Mestskom úrade a v Dennom centre .

Výzva

Ak máte záujem o nasledovné aktivity, prihláste sa do 31. 10. 2015 u p. Kataríny Kokavcovej.

1. SOS záchranný systém DC Prameň - ako podať prvú predlekársku pomoc (lektor - Mária Parobeková)
2. Prednášky „Etikoterapia (lektor - Mária Parobeková)
3. Kreatívna tvorivosť (lektorky Denného centra)

4. Spoločenské tance (lektor - Juraj Fáber)

5. Divadelná hra „Runa“ (réžia L. Weberová) informácie len u p. Kokavcovej.

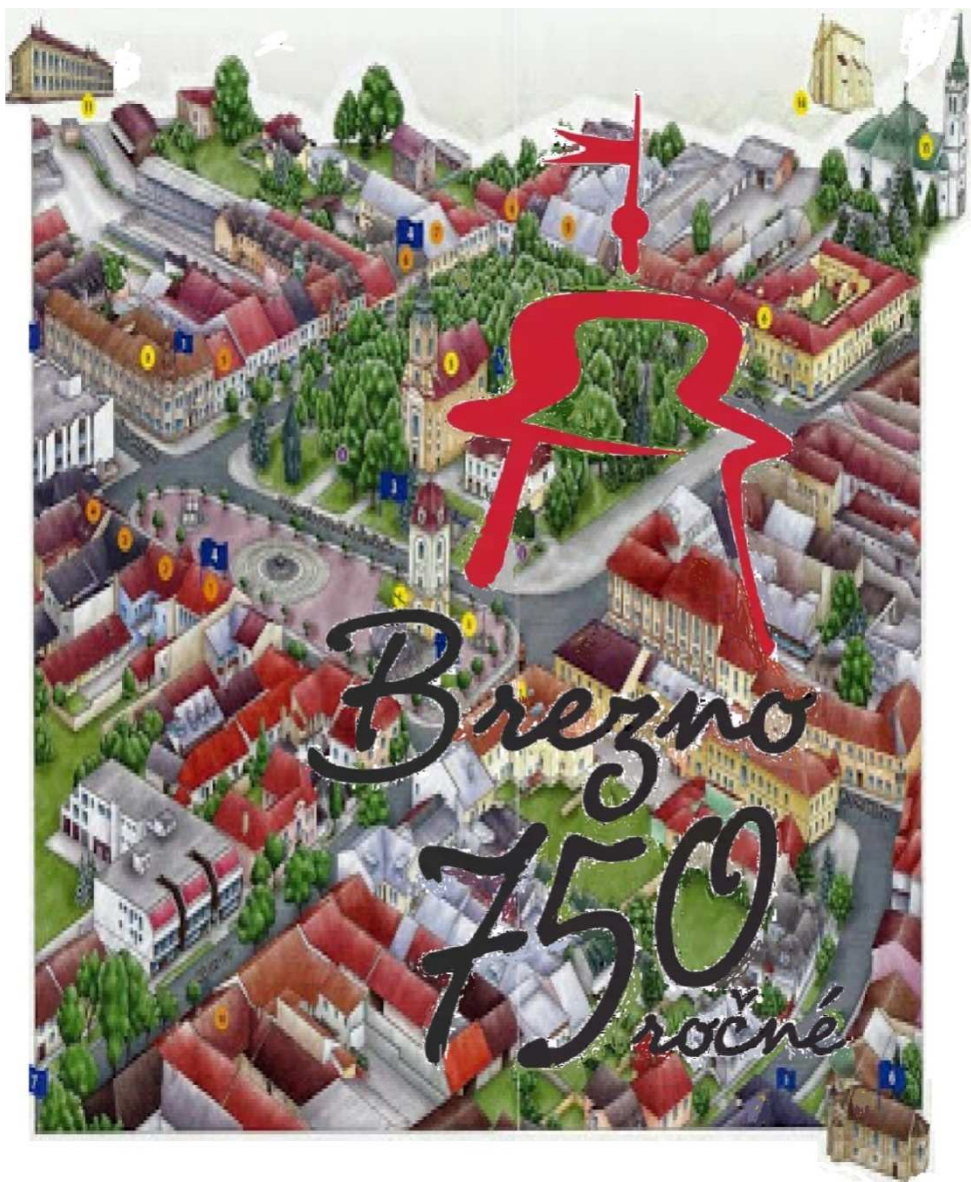


SENIORSKÝ PRAMEŇ

Ročník 8

Číslo 1 / 2015

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



Vážení čitatelia,

som veľmi rád, že aj touto cestou, prostredníctvom vášho občasníka, sa vám môžem prihovoriť a vyjadriť vám môj obdiv a úctu.

Svojou aktívnou činnosťou ste príkladom nielen svojim rovesníkom, ale aj nám, neskôr narodeným. Napriek tomu, že po rokoch aktívnej práce by ste už mohli zostať doma a užívať si pokoj a relax, vy sa

stále snažíte udržiavať v kondícii fyzickej aj psychickej, neustále ste aktívni. Svedčí o tom aj tento občasník, ktorý sa teší obľube už od roku 2008. Prináša tak prehľad a informácie o činnosti seniorov stretávajúcich sa v Dennom centre Prameň. Činnosti sú rôzne, zamerané na manuálne zručnosti, fyzickú zdatnosť, ale aj psychické schopnosti. Každý si nájde svoju obľúbenú, či už na rozvíjanie disponujúcich schopností, alebo nadobudnutie nových znalostí. Stretávate sa však aj preto, aby ste sa podelili o radosť, alebo vyžadovali z problémov. Kedykoľvek veľmi rád prídem medzi vás, pozrieť sa na vaše úspechy aj pomôcť riešiť problémy priamo na pôde Denného centra Prameň. Vedeniu mesta Brezna záleží na tom, aby sa obyvatelia cítili dobre, príjemne, bezpečne, aby mali možnosti na svoj rozvoj, aby mohli žiť plnohodnotný život. Naším cieľom je vytvárať kvalitné podmienky pre život všetkých ľudí v každom veku.

Byť aktívni znamená byť duchom dlho mladý. Ja vám želim pevné zdravie, správnych a optimistických ľudí okolo seba, veľa kreativity, dobrých nápadov, entuziazmus, chuť učiť nás všetkých, chuť tvoriť a rozvíjať sa. Nech je vaším mottom do ďalších dní výrok Cicera: „Ničoho sa staroba nesmie vystríhať väčšmi ako nečinnosti“. Preto si zachovajte optimizmus a chuť žiť.



JUDr. Tomáš Abel, PhD.

primátor mesta Brezna

Aktivity, stretnutia a prednášky do decembra 2015

1. **27. 10. 2015 o 14.00 hod.** Prednáška . „**Nekalé, podvodné obchodné praktiky**“ JUDr. Mgr. Tatiana Štulrajterová

2. **3. 11. 2015 o 14.00** hod. Prednáška. „**Za dverami očnej ambulancie**“
MUDr. Eva Laurinc Wolframová
3. **4. 11. 2015 o 13.00** hod. „**SOS - záchranný systém**“. Príprava na poskytnutie prvej predlekárskej pomoci.
Pani Mária Parobeková
4. **9. 11. 2015 o 10.00** hod. **Krst CD nosiča v Dennom centre Prameň**(Pieseň z nášho regiónu naspievalo duo DANYO)
5. **9. 11. 2015 o 14.00** hod. Prednáška. „**Kroje nášho regiónu a okolia**“
Mgr. art. Vanda Krištofová
6. **19. 11. 2015 o 14.00** hod. Prednáška. „**Exkurzia sociálnymi službami nášho mesta**“
Mgr. Janka Lemberková
7. **25. 11. 2015 o 13.00** hod. Súbor prednášok. „**Etikoterapia**“. Pani Mária Parobeková
8. **3. 12. 2015 o 11.00** hod. Prednáška. „**Kardiovaskulárne, onkologické problémy a prírodná liečba**“
MUDr. Silvia Kontrošová, Tatiana Zvalová a Mária Parobeková

9. **8. 12. 2015 o 9.00** hod. „**Preži deň iný ako ostatné**“ Generačné stretnutie v Prameni. ZŤP, vodičkári, matky s deťmi, seniori, juniori a prekvapenie.

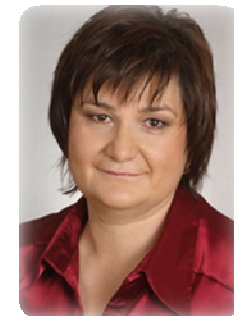
10. **10. 12. 2015 o 16.00** hod. Záverečné stretnutie v Omega

Príhovor

Zdolať prekážky, žiť tu a teraz. Prekážky sú na to, aby sa prekonávali, aby zocoľovali. Minulosť, tá je za nami. Budúcnosť? Treba myslieť na „zadné kolesá“, ale zo všetkého najviac je potrebné prežívať realitu – súčasnosť.

Myšlienky a idey, ktoré sprevádzajú môj život a ktoré sa snažím vnieť do mojej práce.

Som človek, ktorý vždy mal záujem pomáhať iným a snahu prispieť ku kvalite života tých, ktorí to najviac potrebujú. So zámerom pomáhať Vám, Brežňanom naplňovať Vaše potreby, pomáhať riešiť problémy som prijala funkciu vedúcej odboru starostlivosti o obyvateľa Mestského úradu v Brezne spolu s kolektívom zamestnancov tohto odboru. Verím, že spoločnou komunikáciou, aktívnym prístupom naplníme to, čo každý z nás očakáva od života v meste Brezne.



*JUDr. Mgr. Tatiana Štulrajterová, MsÚ Brezno
Vedúca odboru starostlivosti o obyvateľa*

Spolu to zvládneme



Vzájomná spolupráca a pomoc nepozná hraníc, čo nasvedčujú aj spoločné vystúpenia a rôzne aktivity na akcii *Spolu to zvládneme*. Ako dokumentuje obrázok z tejto akcie, zišli sa tu reprezentanti zariadení sociálnych služieb z Brezna a okolia, zdravotne postihnutí, deti aj seniori, aby ukázali, čo dokážu. A veru bolo čo vidieť aj počuť. No kto nestihol toto vydarené podujatie navštíviť teraz, príležitosť má zase budúci rok.

HRON ZAČÍNA STUDNIČKOU



Členky divadelno-tanečného krúžku **STUDNIČKA** prispeli svojím kultúrnym programom v zariadení sociálnych služieb **HRON** v Dubovej, kde potešili svojich rovesníkov. Vystúpenie sa konalo za pekného počasia práve na Jánske dni.

Keď si ja zaspievam . . .



Hudobné vydavateľstvo **Sound Zvolen** pripravilo na podporu kultúrnych aktivít Klubov a Denných centier Slovenska v spolupráci s Duom **DANYO** album piesní z rôznych regiónov Slovenska. Breznianska spevácka skupina **SENIOR** v máji tohto roku prispela na album piesňou *Od Telgártu po Bystricu*. Kompaktný disk

s nahrávkami bude pokrstený v **Dennom centre Prameň v Brezne 9.11.2015**

o 10.00hod., kde bude aj možnosť zakúpenia CD nosiča s týmto albumom.

Tešíme sa na stretnutie pri krste.

Katarína Kokavcová



Z lekárskeho prostredia

Len choď k lekárovi, choroba sa už nájde. (Vietnamské príslovie)

Lekárska veda už tak pokročila, že dnes už človek len málokedy zomrie bez lekárskej pomoci. (M. Kopecký)

Ošetrojúci lekári majú vždy pravdu, pokiaľ pacient žije. Až pitva a bezcitný anatóm ich občas priškrípne. (R. Gordon)

Ak sa vám nemenia choroby, je najvyšší čas vymeniť lekára. (P.G. Cesbron)

Keby sa o chorobách menej hovorilo, boli by ľudia zdravší. (J. Anouilh)

Lekárska veda urobila už také závažné pokroky, že prakticky nenájdeme zdravého človeka. (A. Huxley)

Netrepezlivý lekár je ako slepé črevo. Je nielen stále podráždený, ale aj zbytočný na svojom mieste. (R. Koch)

Niekedy sa zdá, že príroda zasiala na ľudí iba krátke choroby, ale lekári si osvojili umenie ich predlžovať. (M. Proust)

Keď lekár pomenuje tvoju chorobu, to neznamená, že vie, čo ti je. (A. Bloch)

Každý lekár dokáže vyliečiť... prinajmenšom z ilúzie o medicíne. (J. Sekera)

Doktori a advokáti - jedna banda. Len s tým rozdielom, že advokát ťa len ošklbne, ale doktor ťa ošklbne a ešte k tomu aj zabije. (A.P. Čechov)

Ak už je operácia vykonaná, nikto nemôže dokázať, že nebola potrebná. (G.B.Shaw)

Človek je zdravý, keď ho zakaždým bolí niekde inde. (M. Twain)
Skleróza je najkrajšia choroba. Nebolí a každý deň sa človek dozvie niečo nové. (A. Augustinus)

Lekári sú šťastní ľudia, pretože na ich úspechy sa díva slnko a ich omyly zakrýva zem. (latinské príslovie)

Zdraví sú len tí, ktorí ešte nevedia, že sú chorí. (D. Radovič);

Všetky choroby sú zo stresu. Len tie pohlavné z potešenia...

Čo s cenovkami, keď sú neželané

Cenovky, malý štítok papiera s čiarovým kódom EAN, prípadne inými údajmi a samozrejme s uvedenou cenou výrobku sú častou a neželanou ozdobou mnohých tovarov, ktoré sa predávajú bez obalu a teda cenovka je umiestnená priamo na predmete, ktorý si kupujeme. Pre spotrebiteľa má význam nanajvýš dovedy, keď sa rozhoduje pri regáli, ktorý z ponúkaného sortimentu vloží do košíka. Na prilepenie cenovky sa často používa lepidlo, ktoré by vydržalo aj na podošve topánky. Nie vždy cenovka pôsobí esteticky napríklad v polici s knižkami. Už niekoľkokrát som sa pokúšal ich odlepiť z povrchu knihy, ale buď sa mi podarilo odtrhnúť aj vrstvu papiera, ktorý bol súčasťou obalu knihy, alebo na ňom zostala časť odtrhutej cenovky, s ktorou sa už nadalo nič urobiť. V lepšom prípade som odtrhol z knihy opatrne celú cenovku, ale neodstránené zvyšky lepidla pod ňou na seba viazali prach a nečistotu, takže namiesto cenovky sa postupne na jej mieste objavil obdĺžnik špiny. Na knihách s nelaminovaným povrchom sa s tým nedalo nič robiť. O to viac oceňujem, ak v prípade kníh, píše ich



predajca cenu klasicky, obyčajnou ceruzkou na predposlednú stranu knihy. Takýto údaj je nenápadný a keby aj tam niekomu vadil, môže ho jednoducho vygumovať.

Sú však aj predmety, kde je výhodné použiť lepkavé štítky s vytlačeným textom. Ich nevhodnosť na dne pohárov, ako je vidieť na priloženom obrázku, vyriešime nahriatím pomocou sušiča na vlasy – fénu, postupným ohrievaním štítku cenovky. Tento postup (spolu

s následným umytím saponátom a horúcou vodou) sa mi osvedčil aj pri odstraňovaní štítkov na sklenených pohároch od horčice, detskej výživy, od uhoriek a podobne, keď ich používam na vlastné zavárané potraviny.

Učíme sa nezabúdať



Študentky SPSA EBG Brezno počas praxe so seniormi Denného centra precvičujú ich pamäť rôznymi aktivitami, skladačkami a slovnými dopĺňovačkami. Ako sa hovorí, obojstranne prospešná spolupráca. A verte, seniory sa nevzdávajú!



Rozlúčka s letom
polovici septembra 2015 sa konal už 9. ročník akcie Rozlúčka s letom. Tohto krásneho podujatia sa pravidelne zúčastňujú seniory. Každým

rokom pripravujú rôzne aktivity pre deti. Teraz vyskúšali kresbu vlajky Slovenskej republiky. Deti disciplíny zvládli perfektne, no rovnako dobre zvládli panie učiteľky štrikovanie bez ihlíc a najlepšie boli záverečné piesne jednotlivých tried pod vedením Stankovej harmoniky. Tešíme sa o rok!!

Študenti tretieho veku – počítačovej gramotnosti



Od roku 2008 prebieha vzdelávanie našich seniorov v krúžku Práca s počítačom. Od roku 2010 sa koná výučba v počítačovej triede Gymnázia J. Chalúpku v Brezne, tento rok sa rozšírila aj v učebniach Strednej odbornej školy techniky a služieb. Nech sa vám darí, seniory - juniory. Foto: študenti

2015/2016



CITRÓN + CESNAK



Odstraňuje vápnik a tuk usadený v tele a v cievach. Posilňuje srdce, upravuje tlak. Po 3 týždňoch pitia pocítite v tele príjemné omladenie. Zvápenatenie a vedľajšie príznaky, ako je zhoršené videnie alebo sluchové problémy sa postupne zmenšujú

”... s nami a odchádzajú. a výsledie”

4 citróny, 30 strúčkov cesnaku, 1 liter vody

Citróny krátko umyjeme v horúcej vode a pokrájame na menšie kúsky. Strúčky cesnaku olúpeme a pokrájame na menšie časti. Obe zložky zmixujeme na kašu, vlejeme do horúcej vody, privedieme do varu a hneď odstavíme. Precedíme cez sitko a nalejeme do fľaše a po vychladnutí uchováame v chladničke. Pijeme denne 2 cl (za štamperlík) pred jedlom (pred raňajkami, alebo pred obedom).



Oveľa dôležitejším je však pre zdravie a liečbu koreň púpavy. Ten je možné použiť na prípravu liečivých čajov aj najemno krájaný čerstvý, ale jeho zber sa odporúča na jeseň, kedy obsahuje viac vitamínov. Púpavový liečivý čaj sa pripravuje zvyčajne zo sušeného pomletého koreňa.

Približne 1 až 2 čajové lyžičky koreňa (podľa chuti a závažnosti ochorenia) zalejte 2,5 dcl vriacej vody a nechajte vylúhovať približne 15 minút. Čaj pite 2 až 3 krát denne, najlepšie pred jedlom. Užíva sa niekoľko mesiacov. Niektoré zdroje uvádzajú, že aj listy púpavy majú určité liečivé účinky. Pre prípravu čaju preto môžete zvážiť použitie zmesi koreňa a listov.

Výskum uskutočnený na kanadskej Univerzite vo Windsore dal nádej aj onkologickým pacientom. Zistil, že koreň púpavy efektívne zabíja rakovinové bunky a zároveň nemá žiadne vedľajšie účinky. Čaj z púpavy má pomerne rýchly účinok. Už v priebehu 48 hodín po užití dochádza k rozpadu prvých rakovinových buniek. **Odhaduje sa, že pravidelná dlhodobá kúra koreňom púpavy vie odstrániť väčšinu nádorov.**

VARIÁCIE NA KYSNUTÉ CESTO

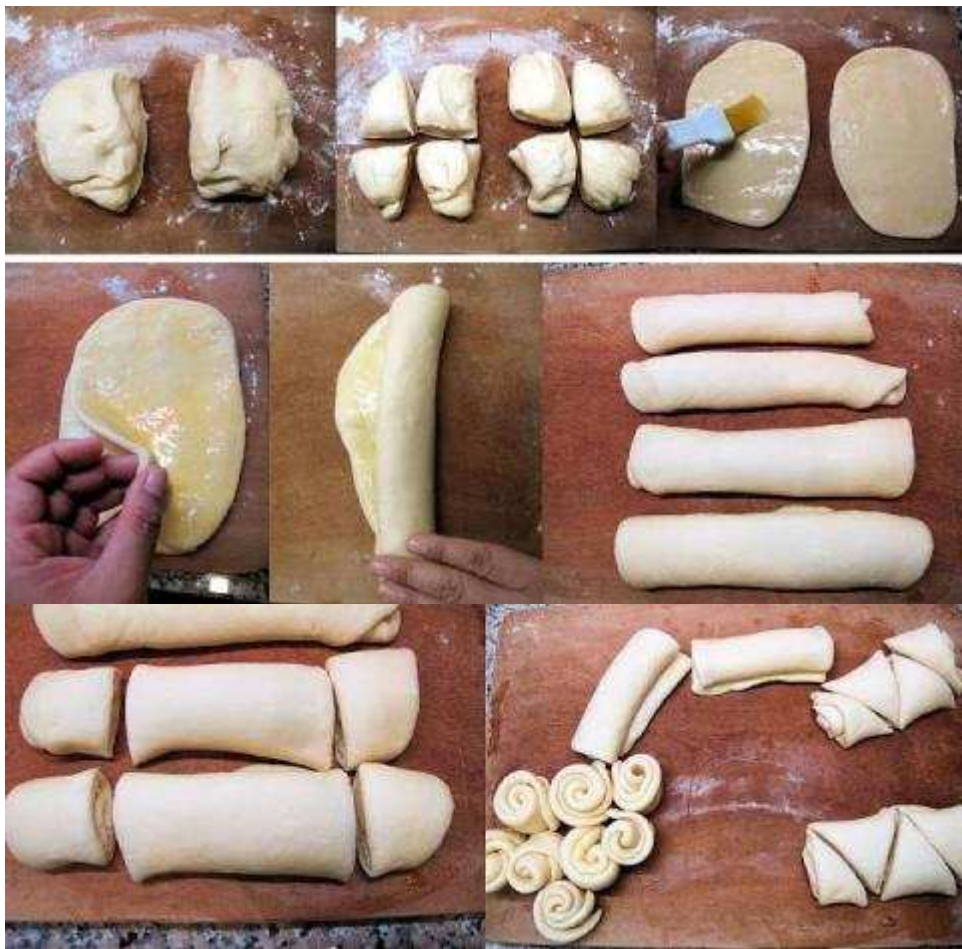
Kysnutý kvet



Podrobný recept nájdete na internete pod názvom Kysnutý kvet <http://www.mimibazar.sk/recept.php?id=19760>

Maturita z kysnutého cesta: Domáci sviatočný chlieb

Keď príprava samotného kysnutého cesta prestane byť kuchárskou záhadou, môžeme si dovoliť prestrieť na slávnostný stôl slávnostný obrus, na ktorom bude dominovať sviatočný chlebový koláč.



<http://www.dobrarada.sk/clanok/domaci-sviatocny-chlieb-ako-umelecke-dielo.html>

Lúčna lekáreň



vých kvetov (ak sa podarí hustejší) alebo sirup (ak je aj po dlhšom varení riedky) slúži skôr ako sladidlo.

400 kvetov púpavy varíme v dvoch litroch vody na miernom ohni dve hodiny. Potom precedíme a z kvetov vytlačíme šťavu. Do scedenej šťavy pridáme 1,750 kg cukru, šťavu z jedného citróna (prípadne ho tam pokrájaný na kolieska vložíme celý) a varíme ďalšie dve hodiny. Za horúca lejeme podľa hustoty do pohárov alebo fľaš a zatvoríme.



Vyznávači zdravej výživy pridávajú púpavové listy do zeleninových šalátov, čím obohacujú stravu o draslík, vitamín A a ďalšie dôležité zložky. Pre uvedený spôsob využitia púpavy je vhodnejšie na zber jarne obdobie, kedy veľké množstvo vitamínu C pôsobí proti jarnej únave.



Pohár čistej vody každé ráno – zdravý začiatok dňa



- Čistí črevá – ľahšie prijímame živiny
- Zvyšuje tvorbu krvi a svalových buniek
- Pomáha pri chudnutí

- Odstraňuje toxíny – udržiava čistú a zdravú pleť
- Podporuje lymfatický systém v boji s infekciami

Voňaváclona pred komármi

Prácu na záhradke podvečer, keď už nie je tak horúco, vedľa znepríjemniť dotieravé komáre. Sú neodbytné aj potom, keď si chceme ešte chvíľu posediť po práci vonku. Skúste túto, vraj účinnú, ochranu pred ich náletmi. Limetku, alebo citrón rozkrojte



na polovicu, natlačte do reznej plochy klinčeky ako šuster do podrážky a komáre si namiesto vašej spoločnosti pôjdu hľadať inú obeť.



„Každý z nás má v sebe dar vytvoriť niečo, čo nikto iný nevytvoril. Niečo jedinečné, z čoho si druhí budú brať vzor a budú to opakovať. Ak umrieme bez toho, aby sme toto svoje dielo vytvorili, svet zostane chudobnejší. A to by bola večná škoda...“

Láska ide cez žalúdok,



tvrdia mnohí a tu sa prejavila aj kreativita, nápaditosť a húževnatosť našich gazdiniiek. Spoločne si pripravili nepečenú tortu pod vedením p. Tatiany Hálkovej, ktorá priniesla moderné, chutné a inšpiratívne spracovanie

potravín studenej kuchyne. Ukázala, že tradičná obložená misa môže mať aj vzhľad torty, ktorá nemusí byť vždy len sladká, aby bola neodolateľne lákavá.



Športom k zdraviu

Najúspešnejší seniory - športovci v roku 2015 na Športových hrách v Michalovej, ktoré usporiadala Jednota dôchodcov Slovenska.

Gratulujeme a nevzdávajte to.

BALÍČEK SUŠIENOK



Slečna čakala na nástup do lietadla na jednom veľkom letisku. Kúpila si knihu a balíček sušienok. Pohodne sa usadila a začala čítať, rozhodnutá skrátiť si čas a trochu si pritom oddýchnuť.

Na vedľajšom sedadle, vedľa balíčka so sušienkami, si jeden muž otvoril časopis a začal ho čítať. Keď si ona vzala prvú sušienku, muž si tiež vzal jednu. Cítila sa pobúrená jeho chovaním, ale nepovedala nič, mysliac si: „To je ale drzáň!“

Vždy, keď si ona vzala sušienku, muž urobil to isté. Štvalo ju to čím ďalej viac, ale nechcela vyvolať scénu. Keď už zostávala posledná

sušienka, pomyslela si: „Čo asi urobí teraz?“ Muž sušienku rozlomil na dve polovice a jednu dal jej.

Teda to už bolo príliš... Bola hrozne rozčúlená, ale potlačila zlosť, chytila knihu aj svoje veci a našťavaná odišla do nástupnej haly.

Keď sa usadila na svoje miesto v lietadle, otvorila tašku a..., s obrovským prekvapením objavila svoj balíček sušienok zavretý a nedotknutý!!!

Urobilo sa jej úplne zle! Nechápala, ako sa mohla tak zmýliť! Zabudla, že si svoj balíček sušienok nechala v taške. Ten muž sa s ňou podelil o svoje sušienky bez problémov, bez akéhokoľvek vysvetľovania a pritom ona sa stále v duchu rozčuľovala, mysliac, že on si drzo berie jej sušienky. Ale teraz už nemala žiadnu možnosť, aby mu to vysvetlila, alebo sa ospravedlnila...

Sú veci, ktoré sa nedajú nikdy vrátiť:

- Kameň, keď ste ho už hodili
- Slovo, keď ste ho už vyslovili!

- Príležitosť, keď ste ju nevyužili!
- Čas, ktorý už uplynul!

Jubilanti 2015

Všetko nejlepší!



Barabášová Eva
Bukový Karol
Kacliková Blanka
Lászlavíková Drahomíra
Luptáková Mária Ing.
Margeťáková Božena
Penzivaterová Mária

Brozmanová Katarína
Husenicová Anna
Kamenský Ondrej
Lukáč Ivan
Macuľová Mária
Ondrejková Valéria
Potkányová Anna

Štefušová Božena
Vančová Margita
Zaťková Margita

Švantnerová Anna
Vyhnalíková Juliana



Čellárová Anna
Fógel Ladislav
Očenášová Anna
Rydzonová Mária

Brozmanová Anna
Giartlová Terézia
Medveďová Mária
Rončák Štefan

Démuthová Antónia
Katriňáková Emília
Murínová Elena
Rončáková Katarína



Bartošová Božena Mgr. Pacerová Klára



Gajdošová Alžbeta

Škotová Alžbeta

MODLITBA ZA STARKÚ

Z knihy Milana Rúfusa: Nové modlitbičky

**Matička Božia,
Ty deťom dvakrát milá !
Počúvaj, čo Ti teraz rozpoviem.
nedelí**

**Má času ľúbiť nás.
A nič ju nevyruší.
Pri nej má týždeň sedem**

**Nechaj nám starkú.
Aby mi dlho žila.
Starká má pre mňa času, koľko chcem. no vieme o Tebe,
ozvi sa na môj hlas.**

**Starká je vládna.
Má Boží pokoj v duši.
Starká sa o nás s nikým nedelí**

**Nechaj nám starkú.
My spolu niečo máme.
To nikto viac už nemá
okrem nás.**



ČO JE ŠŤASTIE

**Vieš, čo je šťastie? Je to dom, chata, auto?
Nie, šťastie je detstvo, keď v dome je mama a tata.**



**Vieš, čo je šťastie? Keď máš peňazí, ako smetí?
Nie, šťastie je rodina, sú to rozosmiate tváre detí.
Vieš, čo je šťastie? Keď sľubuje Ti niekto modré z neba?
Nie, šťastie je, keď máš veľa ľudí vôkol seba.**

**Šťastie je, keď pre niekoho niečo znamená,
keď niekomu radosť rozdávaš.
Keď o niekoho oprieť sa môžeš,
keď ochotne každému rád pomôžeš.**

***Ked' niekto rád spomenie si na Teba,
ked' nechceš všetko len pre seba.
Ked' vážiš si toho, čo máš,
ked' nič lepšieho už nehl'adáš.
Ked' vôbec nevieš, čo je závist',
ked' v srdci svojom nemáš nenávisť.
Ked' aj cez slzy dokážeš sa smiať
a ked' Ťa naozaj má niekto rád.*** Podľa J. B. Bossueta upravila Valika (LILI)