



Spevácka
Skupina
SENIOR

ZAČÍNAME ĎALŠÍ ŠKOLSKÝ ROK



Divadelná
Skupina
STUDNIČKA

AKTIVÍT V



DC PRAMEN BREZNO

Tanečná
Skupina
MAŽORTETKY



Odbor Starostlivosti o obyvateľa (OSO) informuje seniorov :

1. V júni 2016 mesto Brezno v spolupráci so spoločnosťou Slovak Telecom zahájilo poskytovanie sociálnej služby pre seniorov a občanov s nepriaznivým zdravotným stavom - monitorovanie a signalizácia potreby, známu pod názvom „Rodinný asistent“. V súlade s cieľmi Komunitného plánu sociálnych služieb na roky 2014-2020 s výhľadom do roku 2022 je zabezpečená ochrana seniorov a občanov s nepriaznivým zdravotným stavom, kde v prípade zhoršenia zdravotného stavu, alebo pádu je operátorom zabezpečené spojenie s dohľadovým centrom 24h denne. Stačí stlačenie tlačidla na signalizačnom prístroji, ktorý má podobu náramkových hodín. Mesto Brezno zakúpilo 10kusov prístrojov a ohlasy klientov sú pozitívne. Informácie o soc. službe podá Katarína Kokavcová – Denné centrum „Prameň“ , tel. 611 4056 a vedúca odboru starostlivosti o obyvateľa Mgr. Janka Lemberková – Mestský úrad Brezno, 048/6306240
2. Mesiac september už tradične v našom meste patrí stretnutiu ľudí s handicapom . Pozývame všetkých, aby prišli na toto podujatie a povzbudili našich zdravotne postihnutých – veď žijú medzi nami. Môžete sa tešiť na pestrý program, súťaženie, informácie a v stánkoch si môžete pozrieť a finančne podporiť práce ľudí, ktorým napriek handicapu kreativita nechýba. Podujatie sa uskutoční dňa 20.09.2016 od 11.00 na Námestí gen. M.R. Štefánika
3. Mesto Brezno pripravuje osvetovú kampaň pod názvom „Za zdravšie Brezno“. Jedná sa o súbor prednášok zameraných na najrozšírenejšie ochorenia súčasnosti, na ich liečbu a prevenciu. Pripravili sme aj zaujímavé cvičenie pre všetkých a pre ženy ukážku starostlivosti o pleť s kozmetikou Mary Kay. Kampaň je určená všetkým Brežňanom: seniorom, rodinám, mládeži, skrátka všetkým, ktorých zaujíma ako sa udržať v dobrej a zdravej forme čo najdlhšie. Kampaň začne v mesiaci október, o jej priebehu Vás budeme pravidelne informovať, preto čítajte oznamy v Horehroní a v tabuliach DC Prameň.

Prispela Mgr. Janka Lemberková vedúca OSO

CITÁTY:



(zdroj internet)

DC Prameň informuje **prvé stretnutia po prázdninách:**

- Spevácky krúžok Senior stretnutie
Pondelok - 5.9.2016 o 9.00h
- Kreatívne stretnutie (práca s cestovinami)
Pondelok 12.9.2016 o 13.00h
- Stretnutie ŤZP deti, vozičkárov a ich rodičov
Utorok 6.9.2016 od 9.00h
- Divadelno tanečný krúžok prvé stretnutie
Streda 7.9.2016 o 9.00h
- Rehabilitačné cvičenie začíname
Streda – 21.9.2016 o 14.00h
- Počítačové vzdelávanie pre seniorov pre skupinu začiatočníkov aj pokročilých (zapísať sa) bude Štvrtok 22.9.2016 o 10.00h v DC „Prameň“
- Cyklus prednášok - prvá predlekárska pomoc a ako zvládame prvú pomoc pri bežných zraneniach .
Prvé stretnutie Štvrtok 22.9.2016 o 12.00h
- Prednáška „Rehabilitácia pre seniorov“
Mgr. Andrea Tapajčíková.
Utorok 11.10.2016 o 13.00h.



BOŽE, ZMEŇ MA NA TELEVÍZOR...

Učiteľka na prvom stupni raz zadala deťom úlohu napísať prácu o tom, čo by si želali, aby pre nich Boh urobil. Večer, keď práce prečítala, narazila na jednu, ktorá ju veľmi rozrušila.

> V tej chvíli prišiel domov jej muž a videl, že plače.

Čo sa stalo?

pýtal sa. „Čítaj!“ - odpovedala len a natiahla k nemu ruku so zošitom jedného dievčaťa.

> Bože, dnes ťa chcem poprosiť o niečo zvláštne : zmeň ma prosím ťa na televízor. Rada by som bola na jeho mieste. Chcela by som žiť tak, ako žije televízor v našom dome. Chcela by som mať svoje zvláštne miesto, kde by sa okolo mňa schádzala celá rodina., aby ma počúvali a neskákali mi do reči a nevypytovali sa, keď chcem niečo povedať. Chcela by som byť aj stredobodom pozornosti a chcela by som, aby sa o mňa starali, ako sa starajú, keď televízor nejde. Tiež by som bola rada spolu s otcom, keď sa vráti domov unavený. Aby si ma moja mamička všimala, aby išla ku mne, keď zostane sama a je jej smutno. Chcela by som, aby moji rodičia aspoň niekedy nechali všetko tak a strávili trochu času so mnou. Bože, vlastne nechcem až tak veľa, chcem sa mať len tak, ako akýkoľvek televízor .

> „No to je hrôza! Úbohé dievča!“ - vykrikol učiteľkin manžel.

"Čo to je preboha za rodičov?!"

Učiteľka mu so slzami v očiach odpovedala:

"To je práca našej dcéry ..."

(zdroj –internet)



Cesnakový sirup silnejší ako penicilín. (zdroj internet)



Média neustále prinášajú správy o tom, ako sa dnes nezodpovedne a vo vysokých množstvách používajú antibiotiká, ktoré majú , aj celú paletu ďalších nepriaznivých účinkov na naše zdravie. Dôvodom je zrejme na jednej strane pohodlnosť ľudí a na strane druhej neznalosť, že existujú aj iné, veľmi účinne prírodné antibiotiká.

Sirup účinnejší ako penicilín

Okrem antibakteriálnych účinkov je aj super zdravý a dokáže vám ponúknuť aj mnohé ďalšie zdravotné prínosy. Navyše, jeho výroba je extrémne jednoduchá a lacná. Suroviny na jeho výrobu sú ľahko dostupné.

Na výrobu silného cesnakového sirupu budete potrebovať:

- 8 olúpaných a popučených strúčikov cesnaku
- 1 pohár (200 ml) jablčného octu
- 1 pohár (200 ml) medu

Príprava

1. Pomocou pretláčadla alebo v mixéri na jemno rozmiaždite strúčiky cesnaku.
2. Cesnak vložte do sklenenej misky a pridajte jablčný ocot s medom.
3. Celé to dobre zamiešajte.
4. Zmes prelejte do sklenenej uzatvárateľnej nádoby a umiestnite do chladničky na 5 dní. Každý deň však zmes na chvíľu z chladničky vyberte a dobre ju zamiešajte.
5. Po 5 dňoch je váš antibakteriálny sirup hotový

Užívanie

Sirup môžete užívať v prípade výskytu nejakého infekčného ochorenia, ale aj ako prevenciu.

Konzumuje sa tak, že **2 čajové lyžičky sirupu rozmixujete v pohári vody**. Pije sa na lačný žalúdok ráno hneď po zobudení.

Nezabúdajte však na to, že uvedený sirup je extrémne silný a preto ho nikdy nekonzumujte priamo. **Vždy ho zried'te s vodou!!!!**

Prečo užívať tento cesnakový sirup

Ide o extrémne zdravý liek, ktorý nielen potlačí rast patogénnych baktérií, ale podporí váš imunitný systém, zníži krvný tlak a zredukuje hladinu zlého LDL cholesterolu v krvi.

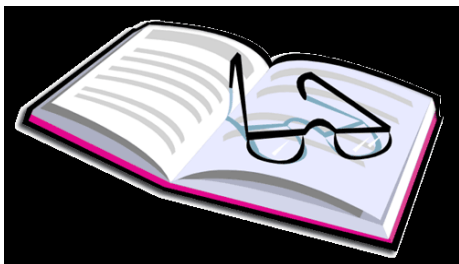
Ak ho budete užívať ako prevenciu **1 alebo 2 krát do týždňa**, znížite si výskyt chrípky, prechladnutí alebo angíny, účinne zmierni príznaky artritídy, dny a bolesti kĺbov.



ZAPÍŠTE SA V DC – „PRAMEŇ“

Výzva pre záujemcov o vzdelávania a aktivity zapísať sa do 15.9.2016

- Anglický jazyk Mgr. Eva Fašková
- Nemecký jazyk PhDr. Ester Martoníková
- Ruský Jazyk Mgr. Ľudmila Tichá
- Počítačový kurz len pre členov denného centra „Prameň“ lektori: p. Milan Klimek pre začiatočníkov, Ing. Dalibor Lupták pre pokročilých
- Kreatívne stretnutia: (vedú členky DC Prameň)
- Plávanie pre seniorov bude od septembra vždy v UTOROK od 14-15.00h
- Rehabilitačné stretnutia (Mgr.Andrea Tapajčíková)
- Cyklus prednášok - prvá predlekárska pomoc a zvládnutie prvej pomoci bežných zranení(krvácanie, uštipnutie, popálenie, obarenie.....)
Prednášky budú viesť p. Mária Parobeková a odborná záchranárka Bc. Renata Tóthová.
- Turisticko-športový krúžok vedúci:
Viera Vraniaková, Anton Pavelka
- Precvičujme si pamäť(bývalé pedagogičky-členky DC)



Krása slovenčiny aj pri preklepoch:

Z vrátnice zavolajte šlapku 23.

Mladý autor vydal svoju prkotinu.
Zabil dve muchy jednou vranou.
Presnosť je výsada krámov.
Mačiatko sa zhúlilo do kľbka.
Obliekol si kruťasy.
Vyvreštim Ti budúcnosť.
Rýchlovrávná kanvica.
Maliar – nasierač.
Zemiaky pečené v pohrebe.
Rozčúlili sa s nebožtíkom.
Močkovitá šelma.
Cestoval vo vagíne osobného vlaku.
Siamské dojičky.
Počítačový vítrus.
Solárny medveď.
Závlažná trestná činnosť.
Na hlavu si nasadil plynovú mačku.
Prd sebazáchovy.
V delíriu videl biele mníšky.
Budeme spolu, až kým nás zmrd
nerozdelí.
Zápalková kravička.
Zobudilo ma hrejúce rádio.
Sčítací kominár.
Takmer som si oči vymočil.
Húliaci strojček.
Trafená hus zagrgala.
Sloník cudzích slov.
Nerestné bohatstvo.
Tanečný perkelt.

CUKETA V KUCHYNI

Cuketové studničky



Teplé predjedlo, pri ktorom sa fantázii medze nekladú.

Do vydlabaných 3 cm hrubých koliesok cukety sa hodí najmä pikantný alebo plesňový syr (zmes eidamu, Nivy, Camembert), alebo pikantná

zeleninovo-mäsová zmes obohatená o dužinu z cukiet.

Takto pripravené sa dajú zapieť do vyhriatej rúry na 25 min.

Cuketová polievka



- veľká cuketa
- 750 ml mlieka
- 50 g masla
- 4 PL olivového oleja
- 2 PL hladkej múky
- biely vínny ocot , soľ, kari korenie

Cuketu umyte, nakrájajte na malé kocky a jemne nasolenú nechajte odpočinúť, aby uvoľnila šťavu. V hrnci rozpáľte olej, pridajte odkvapkanú cuketu a duste domäkka. Na rozpustenom masle opražte múku, pridajte kari korenie a po odstavení z plameňa vyšľahajte s zohriatym mliekom. Dochuťte soľou a vínnym octom. Po vychladení servírujte do tanierov so štedrou porciou cukety.

Tip: Ak sa chcete namiesto osvieženia zasýtiť, siahnite vo finále po ponornom mixéri a vytvorte z polievky hustý, jemný krém. Pri servírovaní vložte do tanierov nakrájané vajíčko, ozdobte bylinkami a podávajte horúce s hriankou. Chuť cukety zosilníte, ak ju namiesto dusenia upečiete v rúre.



DVOJFAREBNÉ NEPEČENÉ REZY

Suroviny:

2 1/2 balíčky sušienok BeBe,
mlieko pre zvlhčenie ,

čokoládový krém :

200 g mliečnej čokolády ,
150 ml smotany na šľahanie,

žltý krém : 1 balíček vanilkového pudingu , 500 ml. mlieka, 4 lyžice cukru, 200 g. masla, 100 g . bielej čokolády

Postup

Uvaríme puding podľa návodu. Bielu čokoládu rozpustíme vo vodnom kúpeli... necháme trochu vychladnúť, a potom vymiešame s mäkkým maslom, a s pudingom.

Čokoládový krém pripravíme :

rozpustením čokolády a tú necháme trochu vychladnúť a primiešame k šľahačke... Po úplnom vychladnutí vyšľaháme... potom môžeme vrstviť. Na dno formy poukladáme sušienky, ktoré jemne namočíme v mlieku... môžeme to urobiť aj tak, že ich uložíme a potom štetčekom pokropíme. Potom nanesieme polovicu žltého krému, potom sušienky a čokoládový krém. Toho tak 3/4... trochu si necháme na ozdobu... Po čokoládovom kréme dáme opäť sušienky, a na vrch nanesieme zostávajúci žltý krém. Dozdobíme so zbytkom čokoládového krému, a dáme zachladiť na 3-4 hodiny.

