



Mesto Brezno
Odbor starostlivosti o obyvateľa



Pohod'áčik

júl, august, september 2016

*Je tu pre Vás Pohod'áčik
na oblohe ani mráček,
sprijemní Vám vaše chvíle
veď hlavne preto to
robíme
prečítajte si naše články
v každom je kúsok pravdy*



časopis (nie len) pre rodinu

Vážení čitatelia,

*pripravili sme pre Vás ďalšie číslo nášho časopisu.
Veríme, že aj v tomto čísle Vás zaujmú naše
články, potrápíte si myseľ nad krížovkami,
zasmejete sa na vtipoch a hlavne tam nájdete
užitočné rady pre uľahčenie Vášho dňa či života.*

*Kolektív autorov praje príjemné chvíle
s Pohodáčkou !*

Pomáhame si navzájom....Burza v ZNB „Náruč“

Pre veľký záujem a dobrú odozvu sme v dňoch 18. až 20. apríla vďaka dobrým ľuďom, ktorý nám darovali oblečenie a doplnky znovu zorganizovali v našom zariadení burzu. Ceny za tovar boli symbolické. Nakoľko bola burza veľmi úspešná a odozva od ľudí opäť pozitívna rozhodli sme sa ju opakovať. KEDY? Dozviete sa včas...

Finančný výťažok je venovaný nášmu zariadeniu núdzového bývania „Náruč“.

Návšteva v ZNB

Dňa 2.6.2016 nás navštívili študentky z EGB školy spolu aj s ich profesorkou p. Líviou Kupcovou, aby sa zabavili a spestrili všedný deň naším detičkám v zariadení. Všetci spolu vytvorili nástenku z papierových kvetínok na ktorých sú popísané všetky naše mená. Potom si spoločne všetci vytvorili náramky z goraliiek. Detičkám sa veľmi páčilo a tešia sa na ich ďalšiu návštevu.

Hygiena a hygienické návyky - prednáška

Dňa 10. 6. 2016 naše zariadenie navštívila zdravotná sestrička Katarína Beličáková, aby nám poradila a usmernila naše klientky a ich detičky ohľadne hygienických návykov a čistoty. Prednáška mala úspech a klientky boli veľmi spokojné, rady si zobrali k srdcu. Touto cestou sa chceme poďakovať p. Katke Beličákovej za čas, ktorý nám venovala. Určite u nás nebola poslednýkrát a v budúcnosti radi uvítame ďalšie prednášky.

Športový deň

V zariadeniach sociálnych služieb mesta Brezna bol mesiac jún v znamení športu a hier. Dňa 28. 06.2016 sa konal Brannošportový deň seniorov Denného centra „Prameň“ a 29.6.2016 športom privítali deti a klienti Zariadenia núdzového bývania „Náruč“ prázdniny.

Podujatie seniorov otvoril primátor mesta, ktorí súťažiacim zaželel veľa elánu a športových úspechov. Súťažilo sa v hode loptičkou, granátom, v prevíjaní povrazu a na záver oprášili spomienky na študentské časy v dopĺňaní básne A. Sládkoviča Detvan. Mimosúťažne skladali text piesne na známu melódiu na základe ľubovoľných slov jednotlivých súťažných družstiev. Do súťaženia zapojili aj primátora mesta Tomáša Abela, náčelníka Mestskej polície a vedúcu odboru starostlivosti o obyvateľa. Na záver boli vyhlásení a odmenení víťazi jednotlivých disciplín, ako aj najlepší športovec brannošportového dňa. Krásny a slnečný deň bol zavŕšený spevom a tancom.

V snahe zapojiť aj klientov zariadenia núdzového bývania do života širšej komunity, deti spolu s mamičkami a ďalšími hosťami privítali prázdniny. Záhrada na ulici B. Němcovej sa premenila na miesto plné zábavy a hier, kde „rástli“ cukríky skoro na strome. Každý dostal pri príchode krásneho smajlíka. Deti súťažili v hádzaní loptičkou do usmiateho šaša, zahrli si šípky, futbal aj basketbal. Tešili sa najmä najmenší, ale všetci dostali balíčky s prekvapením. Klientov prišli pozdraviť programom aj seniori, ťažko zdravotne postihnutí a deti z Centra pre komunitnú prácu, ktorí so zariadením spolupracujú a stretávajú sa na pravidelných aktivitách. Mamičky všetkých prekvapili vystúpením Zumby, ktorá bola výsledkom ich celoročného nácviku. Pozvanie prijal aj pán primátor Tomáš Abel a náčelník Mestskej polície. Pán primátor bol vystúpením detí úprimne dojatý a povzbudil ich ďalšiemu úsiliu.

Obe podujatia boli opäť stretnutím ľudí dobrej vôle, kde všetkých bez rozdielu spájala predovšetkým dobrá nálada a ústretovosť, ktorá zmazala všetky medziľudské bariéry a každému priniesla pocit radosti a užitočnosti.





Typy ako sa chrániť pred slnkom

Každá koža má inú citlivosť na slnečné žiarenie. Približný odhad citlivosti kože je možný pomocou tzv. fototypu. Určuje prah začervenania kože pri nechránenom pobyte na slnku. Riziko spálenia kože však závisí aj od geografickej polohy, ročného obdobia, hodiny dňa, trvania slnečného žiarenia...

1. Vyberte si kvalitný produkt, ktorý prešiel dostatočnými klinickými skúškami a testovaním a dokáže garantovať požadovaný stupeň ochrany pred UVA aj UVB žiarením.
2. Zvoľte ochranný faktor podľa vášho fototypu. Na začiatku, kým koža nie je zvyknutá na slnko, siahnite po prípravku s vyšším ochranným faktorom, neskôr môžete v závislosti od vášho fototypu ochranný faktor znížiť.
3. Doprajte vašej pokožke, aby si na slnko zvykla. V prvých dňoch sa vystavujte slnku len krátky čas, a to aj napriek použitiu ochranného krému. Naneste na kožu dostatočné množstvo prípravku. Odporúčaná denná dávka prípravku pre dospelého na celé telo je okolo 35 ml.
4. Ochranný prípravok naneste na kožu približne 20 min. pred vystavením sa slnečnému žiareniu. Tento čas je potrebný na to, aby prípravok vsiakol do kože a zabezpečil optimálnu ochranu.
5. Opakovaným nanesením ochranného prípravku sa nepredlžuje doba, počas ktorej môžete byť vystavení slnečnému žiareniu bez negatívnych vplyvov na vaše zdravie.
6. Nezabudnite ošetriť aj oblasti silno exponované na slnku - pery, nos, uši alebo plešina.
7. Po pobyte na slnku ošetríte pokožku hydratačným prípravkom obohateným o vitamín E.





Najkrajšie obdobie školského roku pre všetky deti je čas, keď sa končí vyučovanie a začínajú sa prázdniny. Skončili sa školské povinnosti, je čas užívať si leto plné hier, výletov a nových dobrodružstiev. Týmto Vám náš redakčný tím zo srdca praje príjemné prežitie letných prázdnin a krásnych zážitkov.



Ako sme začali prázdniny my ?

Začiatok prázdnin sme si spríjemnili grilovačkou v našej záhrade. Príjemne sme si posedeli v letný podvečer. Detičky sa tešili z takejto príjemnej zmeny a my ostatní sme mali veľkú radosť spolu s nimi. Takúto akciu určite odporúčame všetkým.



Recepty pre letný čas

Šalát z červeného melóna

1 ks červený melón

Šunka, mozzarella, slnečnicové semienka- podľa chuti a lístky bazalky

Zálievka : 1PL ocot balsamico tmavý

1 PL med

Zmiešame ocot balsamico s medom. Slnečnicové semienka opražíme na suchej panvici. Z melóna povykrajujeme guľky, alebo ho nakrájame na rovnako veľké kocky. Pridáme nakrájanú šunku a mozzarellu, zalejeme zálievkou a dobre premiešame, ozdobíme bazalkou a dáme vychladiť aspoň na hodinu. Pred podávaním posypeme opraženými slnečnicovými alebo sezamovými semienkami.



Domáca pizza na grile

300g hladká múka

3/4PL soľ

1PL sušené droždie

250 ml voda

1PL olej Raciol bazalka

1PL med

250ml paradajková omáčka

Syr, saláma a bylinky podľa chuti



Zmiešajte suché suroviny a postupne primiešajte vodu, olej a med. Vypracujte hladké cesto, ktoré necháte vykysnúť v miske prikrytej čistou utierkou asi 30 minút. Cesto rozdeľte na 4 časti a natenko vyvaľkajte. Ugrilujte z jednej strany, potom cesto obráťte, natrite paradajkovou omáčkou, pridajte syr a grilujte do chrumkava. Na konci môžete dochutiť bylinkami napríklad bazalkou.

Domáce limonády – to pravé letné osvieženie

Poznáte to – teplo, slnko, horúčava. Túžite sa osviežiť no nevíete ako? Domáce limonády sú lahodné a chutné a na horúce letné dni ako stvorené.

Citronáda

Domáca klasika. Nenáročná na prípravu ale lahodná a osviežujúca:

- 2 litre vody
- šťavu z 2 citrónov
- kôru z 1 citróna
- 3 lyžice hnedého cukru /podľa chuti/
- mäta

Zázvorová limonáda

Letné osvieženie s príjemnou chuťou zázvoru.

- 2 litre vody
- 150g čerstvého zázvoru
- kôra z 3 citrónov
- hnedý cukor
- limetka
- mäta

Uhorková limonáda

Uhorková limonáda patrí k tým najosviežujúcim letným nápojom:

- 1 uhorku
- 2 litre vody
- hnedý cukor
- 1 limetku

Levandul'ová limonáda

Tá pravá chuť pre všetkých milovníkov levandule

- 3 lyžice sušenej levandule
- 4 dcl vriacej vody
- 2 citróny
- 2 lyžice hnedého cukru
- vodu/minerálku
- sušený ibištek

Rýchla mäťová limonáda

Ideálny spôsob ako zúžitkovať veľkú úrodu domácej mäty.

- mäta
- citrónová šťava
- hnedý cukor
- voda

Grapefruitová limonáda

Osviežujúca horko – pikantná chuť grapefruitu vás dostane.

- 6 červených grapefruitov
- 150 g hnedého cukru
- 1 citrón
- voda
- ľad



Vtipkáreň

Jožko, keď poviem: ja obdarujem, ty obdaruješ, on obdaruje... aký je to čas?

Vianočný, pani učiteľka.

Jožko, čo tam gumuješ?
Prosím, pán učiteľ, veď ste mi povedali, aby som si tú päťku opravil.

Synček, nevšimla si tvoja pani učiteľka, že som ti pomáhal s domácou úlohou?
Nie, otecko len mi povedala, že som zo dňa na deň sprostejší.

Pet'ko, proti čomu vás dnes v škole očkovali?
Proti našej vôli.

Pani učiteľka sa v škole pýta:
Máte v ruke 2 jablka z toho jedno zjete, čo vám ostane v ruke?
Dežko sa prihlási a hovorí:
Ohryzok

Príde Maťko celý bledý do lekárne:
Máte nejaké prášky proti bolesti?
A čo ťa bolí?
Ešte nič, ale otec práve pozerá moje vysvedčenie!

Pani učiteľka, cestou do školy ma prepadli zloději.
A čo ti ukradli?
Domácu úlohu!

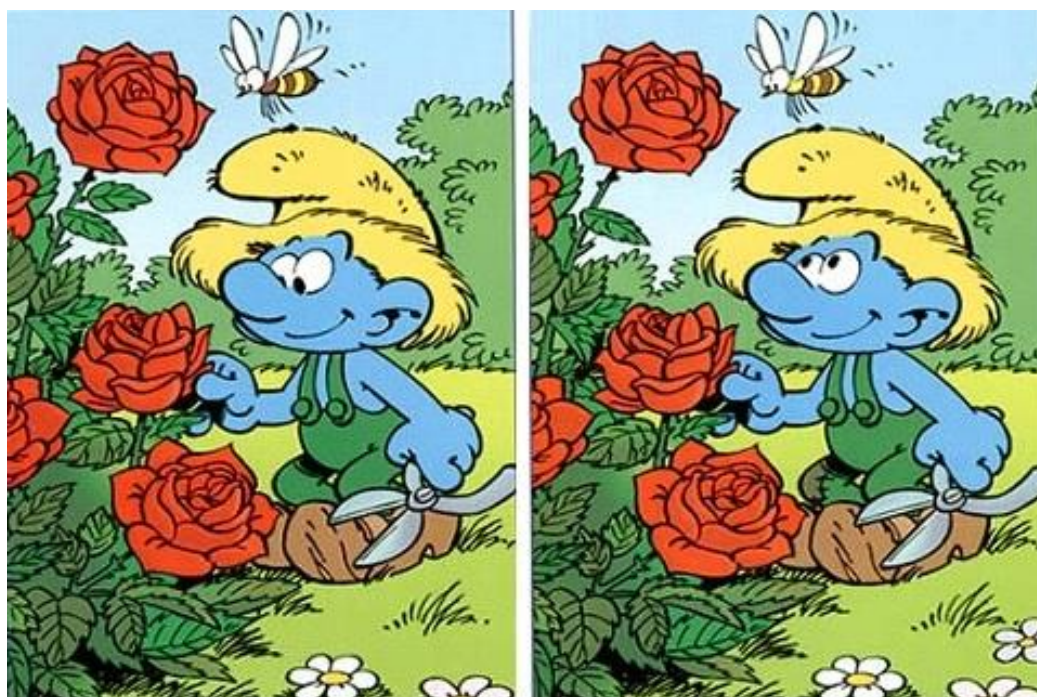
Jurko, vymenuj štyri zemské živly...
Oheň, vzduch, zem...a...
No...! pomáha mu učiteľka. Čím si umývaš ruky...?
Ahá mydlo...!

Potráp múdru hlavu

Hádanky :

- ✓ Predstav si, že si uväznený v dome. Všetky dvere aj okná sú zablokované. Útočné psy bránia všetky možné východy. Dom je obklopený strážnymi vežami. Neexistuje možnosť, ako niekoho kontaktovať. Ako sa zachrániš?
- ✓ Ako je možné, že vodič autobusu, ktorý nesvieti uvidí čierneho psa na ceste i keď je výpadok prúdu a nesvietia žiadne lampy?
- ✓ Muž chce otvoriť okno, ale nemôže, pretože by zomrel. Ako je to možné?

- Nájdi päť rozdielov



Odpovede : 1) prestať si predstavovať 2) pretože je deň 3) je v ponorke
Rozdiely : Včela, kvet, oči, lístok na ruži, záplata



.....zaujal Vás náš Pohodáčik?

Sme radi, že ste naši čitatelia. Prajeme krásne prázdniny a príjemnú dovolenku.

