



Mesto Brezno
Odbor starostlivosti o obyvateľa

Pohodáčik



*Je tu pre Vás Pohodáčik,
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

Január, Február, Marec 2016

Vážení čitatelia,

do roku 2013 sme sa Vám prihovárali mesačne prostredníctvom časopisu „Rodina“, ktorý sme vydávali v rámci projektu „Služby starostlivosti pre dieťa a rodinu“. Projekt skončil, ale myšlienka časopisu zostala stále „živá“ a my sme hľadali spôsob, ako sa prihovoriť nie len mamičkám, oteckom, ale aj deťom a každému, kto sa rád dozvie vždy niečo nové. V časopise nájdete rôzne zaujímavosti, zameriame sa na všetky podujatia, ktoré sa týkajú hlavne rodín a dúfame, že Vás niektoré naše aktivity oslovia. Rodina je symbolom klľudu a pohody, preto sme aj náš časopis nazvali „Pohodáčik“, aby vo Vás a Vašich rodinách navodil klľud a pohodu

Časopis bude vychádzať každé tri mesiace. .

Pečné čítanie Vám želá kolektív autorov

V skratke...

V každom čísle Vám predstavíme činnosť odboru starostlivosti o obyvateľ'a a postupne aj iných odborov, aby ste získali praktické informácie, ktoré využijete v bežnom živote. Najprv Vám predstavíme jednotlivé zariadenia sociálnych služieb, ktoré sú organizačne zaradené pod odbor starostlivosti o obyvateľ'a.

Zariadenie núdzového bývania „Náruč“

Zariadenie sociálnych služieb v zmysle § 29 zákona č. 448/2008 Z.z.

Adresa:

Ul. Boženy Němcovej č. 25

977 01 Brezno

Tel. č. 048/6187409

Komu je zariadenie určené:

Osobám ohrozeným správaním iných fyzických osôb alebo obetiam správania iných fyzických osôb,

Aké služby poskytujeme:

ubytovanie na určitý čas

sociálne poradenstvo

pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov



Vytvárame podmienky na:

prípravu stravy z vlastných surovín

na vykonanie nevyhnutnej osobnej hygieny

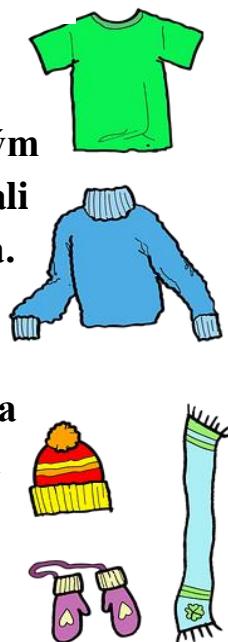
pranie, žehlenie a údržbu šatstva a bielizne

záujmovú činnosť

Pomáhame si navzájom...

Burza v zariadení núdzového bývania „Náruč“

Počas troch dní od 18. do 20. januára 2016 sme vďaka dobrým ľuďom, ktorí nám darovali oblečenie a doplnky, zorganizovali burzu. Tovar sme predávali za nízke ceny od 0,10 do 1,50 eura. Veľký výber oblečenia rôznych veľkostí, najväčší záujem bol o detské oblečenie. Finančný výťažok z burzy je venovaný Zariadeniu núdzového bývania „Náruč“. Nakoľko bola burza veľmi úspešná a odozva od ľudí bola pozitívna, rozhodli sme sa ju zopakovať v termíne 18.19. a 20. apríla 2016. Bližšie informácie Vám poskytneme v ďalšom vydaní nášho časopisu.

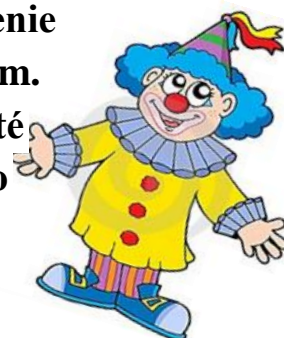


KARNEVAL PLNÝ ZÁBAVY A SMIECHU

„Waaau ale nám bolo super“ pýtate sa kde a prečo? No predsa na karnevale, ktorý sa konal vo februári v Dennom Centre „Prameň“ na Rázusovej ulici v Brezne. Bol určený najmä pre ťažko zdravotne postihnuté deti a ich rodičov. Pripravili ho seniori v spolupráci s klientmi a pracovníkmi Zariadenia núdzového bývania „Náruč“. Zavítali medzi nich aj deti z občianskeho združenia „Ajka“ Brezno a z materskej školy na ul. B. Němcovej, ktoré si pripravili pekný program. Boli tam skvelí ľudia, príjemná atmosféra, krásne vystúpenia, zaujímavé masky, veľa vtipov a zábavy. Vy, ktorý ste sa zúčastnili určite nám dáte za pravdu, že nezabudnuteľná bola hlavne tombola, ktorú pre Vás pripravili šašo Albertík s kamarátmi Minnie a Mickey. Ceny v tombole boli lukratívne, ktoré vyčarili úsmev nie len výhercom ale i ostatným.

Počas karnevalu sme mali chutné občerstvenie a samozrejme nechýbala hudba s tancom.

Ďakujeme všetkým za krásne prežité doobedia a za zážitky, ktoré si dlho uchováme v našej pamäti. Už teraz sa tešíme na ďalšiu vydarenú akciu.



Veľká noc



Veľkonočné sviatky začínajú pre kresťanov už vo štvrtok pred Veľkou nocou. Dátum Veľkej noci nie je stabilný, pretože sa neriadi civilným kalendárom, nájdete ho zaznačený v aktuálnom kalendári. V deň významného veľkonočného sviatku - Veľkého piatku už väčšina ľudí nechodí do práce, pretože je voľno, otvorené sú len obchody a supermarkety. Na Veľký piatok si kresťania pripomínajú ukrižovanie Ježiša Krista a postia sa. Počas dní pred sviatkami Veľkej noci sa pečú zákusky, koláče, robia sa nákupy. Vo veľkonočnú nedeľu, najväčší sviatok kresťanov, sa oslavuje zmŕtvychvstanie Ježiša Krista. Nielen kresťania však v tento deň slávia Veľkonočnú nedeľu. Obed vo väčšine slovenských domácností je vždy slávnostný, podávajú sa zvyčajne rezne so zemiakovým majonézovým šalátom, jedia sa zákusky, studené obložené misy, obložené chlebíčky a iné jedlá. Ukončením osláv veľkonočného obdobia je Veľkonočný pondelok.

Tento sviatočný deň sa na Slovensku spája s bohatými tradíciami ako je oblievačka, ktorej charakter a priebeh sa mierne líši podľa oblastí Slovenska. Oblievačka znamená, že chlapci chodia navštíviť dievčatá a ženy v rodine, dievčatá z dediny alebo mesta, spolužiačky a kamarátky a oblievajú ich vodou a parfumom. V posledných rokoch už nie je oblievačka tak intenzívna ako v minulosti. Malí chlapci oblievajú vodou zo striekačky alebo zo striekacích pištolí. Ešte stále je ale veľa regiónov, kde najmä v obciach chodia mládenci oblievať mladé dievčatá na koňoch, s rapkáčmi, vyzdobení stuhami, oblečení v krojoch. Ako odmenu dávajú dievčatá a ženy chlapcom sladkú odmenu, ovocie alebo kraslicu a peniaze. Mládenci dostávajú pohárik alkoholického nápoja, občerstvenie a kraslicu. Kraslica je vyfúknuté slepačie vajce, ktoré je dekorované, namaľované alebo ozdobené rôznymi technikami. Kraslice sa vyrábajú doma alebo sa kupujú na trhoch a v obchodoch s dekoráciami.



„Gúľaj sa vajíčko, cez hory, cez doliny, prines môj Veľkonočný pozdrav do každej rodiny“.

Okienko zdravia

Aj Vám už tečie z nosa a deti znovu kašľú? Bacily sa nám tuším šíria geometrickým radom. Nechceme vás strašiť. Skôr naopak: ak už nemáte chuť bežať k pediatrovi po sirup proti kašľu, či nebudaj antibiotiká, prečítajte si domáce "babské" recepty.

Cibuľový čaj – nakrájanú cibuľu zaliať vriacou vodou, nechať 10 – 15 minút postáť, scediť a dosladiť medom. Pomáha najmä pri zápale priedušiek a hlasiviek.

Cibuľový obklad - pri bolestiach hrdla a laryngitíde (zápale hlasiviek) – Cibuľu pokrájať na krúžky, ohriať na panvici (pozor, aby nebola horúca), zabaliť do bavlnenej plienky a zaviazať okolo krku.

Zázvor

Klasika pri liečbe nádchy, chrípky aj kašľa.

- Horúci zázvorový čaj pomáha zlikvidovať zimnicu, obklady prinášajú úľavu pri zápale prínosových dutín a priedušiek.
- Vatový tampón namočený v zázvorovom odvare prináša úľavu pri bolestiach ucha.



Masti a oleje pri kašľi

Proti kašľu (suchému, dráždivému) sa odporúča použiť akýkoľvek **živočišny tuk na obklad** (bravčová, kačacia, či dokonca kozia masť), nesolený samozrejme, v hrubšej vrstve naniest' na hrudník, prekryť igelitom a zabaliť bavlnenou alebo vlnenou tkaninou a zaľahnúť do tepla.

Proti kašľu tiež pomáha pred jedlom (2x denne) vypiť lyžicu extra panenského **olivového oleja**. **Tymianový krém** je overený a odporúčaný viacerými mamičkami: potiera sa ňou hrudník a chrbátik dieťaťa, pomáha aj pri bolestiach hlavy, nervozite a bolestiach bruška.

Eukalyptový balzam je tiež vhodný aj pre menšie deti, potierajú sa ním chodidlá, hrudník a chrbát dieťaťa.

Bylinky

- **Skorocelový sirup** tlmí suchý, dráždivý kašeľ.
- **Brečtanový sirup** podporuje vykašliavanie.
- **Lipový čaj** - na vypotenie pri teplote.
- **Šípkový čaj** - ako prevencia, alebo aj počas liečby
- **Baza čierna** - čaj a sirup, pomáhajú pri horších stavoch, teplote.
- **Šalvia** - silný odvar na kloktanie pri zápaloch hrdla, angíne.
- **Bazalka** - do varenia aj ako čaj proti kašľu.
- **Jablkové šupky** pripraviť ako čaj: tento dobre pôsobí pri vykašliavaní



Niečo pre gazdinky

Gazdinky prečítajte si pár rád určených práve Vám..

Vlhko v chladničke..

Ste nešťastná že máte stále v spodnej zásuvke chladničky vlhko?
Neustále vyhadzuje plesnivú zeleninu?
vyložte dno zásuvky pijavým papierom, alebo do nej vložte obyčajnú kuchynskú hubku..
Vlhkosť nasajú.

Lesklý príbor..

Ak váš príbor stratil lesk skúste ho na pár minút ponoriť do vody v ktorej ste varili zemiaky..
za skúšku nič nedáte.

Lesk kryštálu..

Aby sa vaše kryštálové poháre leskli,
umývajte ich len v studenej octovej vode..
Umývačka riadu v žiadnom prípade..
Horúca voda ich pripravuje o lesk..

Čisté koberce..

Pokiaľ sa chystáte ešte pretepovať koberce, vyčistite ich octovou vodou..
Získajú opäť svieže farby.
Ocot ešte pohltí aj pach..

Prevoňaný domov..

Ak nemáte v obľube chemické osviežovače, vyskúšajte prírodné vône.
Škorica ,alebo šupky z citrusov..
Prchavé látky z nich sa teplom rozptýlia po celom byte..

Krehké sklo..

Ak si nieste istá či nová sklenená šálka či pohár pri zaliatím horúcou vodou nepraskne,
Položte ju na vlhkú handričku a až potom zalejte..

.. sa mi zauzlila retiazka?

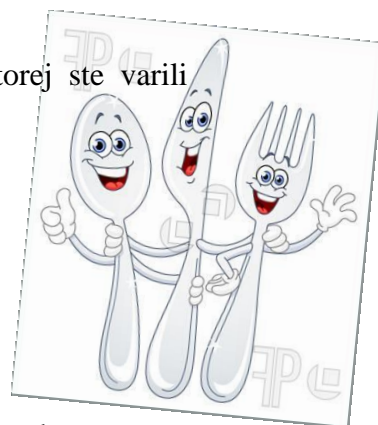
Jemné retiazky zo zlata či striebra sa sem-tam zauzlia. Retiazku potrite troškou kuchynského oleja a potom uzlíky povytáhnute jemnou ihlou. Alebo retiazku dajte do zamrazovacieho vrečka, zasypte trochou púdru a potraсте.

Topánky púšťajú farbu

Ak Vám topánky púšťajú farbu, vytrite ich poriadne octom. Ocot nalejte na handru, vyutierajte ňou vnútro topánky a nechajte uschnúť.

Odev obliaty pivom

Potrite ho bielym alkoholom zriedeným s vodou a odev vyperte ako normálne.



Tradičné veľkonočné recepty

Baranček

250 g polohrubá múka
150 g kryštálový cukor
130 g rastlinný tuk
3 ks vajce
1/8 litrov mlieko
citrónová kôra
vanilka
rastlinný tuk



Postup: Tuk dobre rozotrieme, postupne pridávame cukor, potom žĺtky a rozšľaháme do peny. Striedavo po lyžiciach pridávame mlieko a múku. Nakoniec zľahka vmiešame ušľahaný sneh. Formu dobre vymastíme a vysypeme múkou, naplníme cestom a upečieme.

Pikantné plnené vajíčko

20 ks vajce
50 g sardelová pasta
50 g rajčinový pretlak
20 g mletá červená paprika
soľ, mleté korenie
feferónka
worcesterská omáčka
majonéza



Postup: 1. Vajcia uvaríme na tvrdo. Uvarené vložíme do studenej vody, očistíme, po dĺžke rozrežeme, vyberieme žĺtky a spolu s rajčinovým pretlakom, paprikou, sardelovou pastou, mletým korením, soľou, feferónkami, worcesterská omáčka a polovičkou majonézy dobre rozmiešame.
2. Touto zmesou plníme varené bielky a podávame.

Veľkonočný mazanec

375g hladká múka
75g cukor
125ml mlieko
75g Hera
20g droždie
1 ks vajce
citrónová kôra
namočené hrozienka v rume

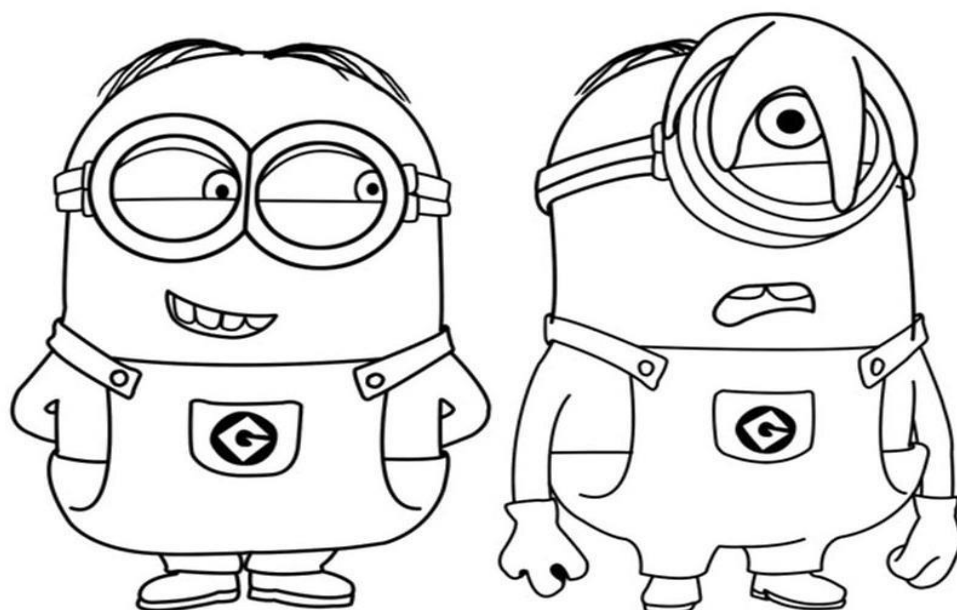


Postup: Z cukru, droždia a trošky mlieka necháme vykysnúť kvások. Kvások pridáme do muky s vajíčkom, vlažným mliekom zvýšeným cukrom, rozpustenou Herou a troškou rumu. Pridáme citrónovú kôru a štipku soli a nakoniec hrozienka v rume namočené. Cesto vymiesime nemá byť ani tuhé ani riedke. Keď je vypracované necháme kysnúť. Po vykysnutí vypracujeme hladký bochník, ktorému v strede urobíme krížik, položíme na vymastený plech a necháme cca 10-15 minút podkysnúť :) Mazanec potrieme rozšľahaným vajíčkom a posypeme plátkami mandlí. Pečieme zhruba 45 minút, cca 170°C.

Prajeme dobrú chuť...

Okienko pre deti:

Vymaľuj si:



Nájdi 5 rozdielov ☺



Prajeme príjemnú zábavu .

VTIPKÁREŇ

Aký je rozdiel medzi podnikateľom, politikom a obyčajným občanom?

Podnikateľ má nos na dobrý kšeft, politik má nos, aby ho do všetkého pchal a nos občana je iba na to, aby mu pred ním ušiel vlak.

Dva horolezci lezú do vrchu. Jeden z nich sa po hodine namáhavého výstupu ozve:

- Človeče, ja si už ani nohy necítim..

Druhý mu odpovie:

- Tak ovažaj moje ..



Príde Matko celý bledý do lekárne:

-Máte nejaké prášky proti bolesti?

-A čo ťa bolí?

-Ešte nič,ale otec práve pozerá moje vvsvedčenie!

Rozhovor v krčme:

- Čo popijate večer pri televízii?

- Čaj a slivovicu.

- A chutí vám to?

- Veľmi, moja žena pije čaj a ja slivovicu.

Príde mladík do cukrárne a pýta sa predavačky:

Máte perníkové srdce s nápisom SI MOJA JEDINÁ?

Áno, mame.

Tak si vezmem päť kusov.

*Príde zlodej v noci do domu a počuje papagája ako mu vraví:-
Ferri ťa vidí,Ferri ťa vidí.*

Zlodej vezme deku zakryje klieťku a papagáj znova škrieka:-Ferri,nie je papagáj,Ferri je pidbul.

Kúpil som dcérke husle. Myslel som si, že ju to privedie k hudbe, ale nejako to nepomohlo.

- To poznám. Tiež som raz svokre kúpil kufor...

Policajti vyplňajú dotazník. Po skončení ich náčelník karhá: Vážení kolegovia, rubriku pohlavie ste mali vyplniť paličkovým písmom a nie nakresliť.

Idú dva hady po púšti a zrazu sa jeden had pýta druhého:Počuj,sme my jedovaté?Na to druhý odpovedá:

*Myslím,že nie,prečo sa pýtaš?
Úúúúf,to mi odl'ahlo,práve som sa kusol do jazyka*

Kamoško, tá moja svokra je ako denná tlač! Tiež má o všetkom prehľad? Ale, čo by! Tiež k nám chodí denne!

Černoch s papagájom na rameni vojdú do obchodu a predavačka vraví: "Je krásny, odkiaľ ho máte?"

"Z Afriky, tam je ich plno," odpovie papagáj.

Relaxujte a zasmejte sa

OSEMSMEROVKA

Základom cvičenia seniora je kardiocvičenie. Aeróbny tréning ako chôdza či turistika prospieva srdcu a zlepšuje

C	H	E	R	O	I	A	S	I	M	M
U	G	Ž	A	L	O	V	A	N	Ý	
A	Y	N	K	V	A	A	R	I	V	
O	P	T	A	N	T	T	R	A	A	
T	Ť	K	K	O	A	M	N	C	L	
A	A	Ý	O	H	R	A	D	A	I	
T	N	A	N	A	R	T	I	S	M	
E	Y	E	V	J	S	O	I	R	E	
M	Ó	E	L	E	A	U	A	E	T	
É	T	M	O	R	E	Š	E	C	L'	

AHNE, ANARTI, APKO, ARCI, EGYPTĀN, ELEÓM, EMIL, HRADA, IVAN, KAKAO, LARVA, MATOUŠ, META, MÝVAL, OPTANT, ORECH, OREŠEC, ORTIEL, SVAT, ŠAJN, ŠARM, TEVAR, VAKAT, ŽALOVANÝ

96

Čo mal Pán Ježiš, keď našiel neposlušnú ovečku? Zistíš to, keď vylúštiš nasledovnú krížovku. To správne slovo ti vyjde v žltom stĺpci.

1				
2				
3				
4				
5				
6				

1. Kedy vychádza slniečko?
2. Ako sa volal prvý človek?
3. Ako sa povie starý otec inak?
4. Ako sa volá suchá tráva?
5. Ako sa povie malé oko?
6. Ako sa volá zviera, ktoré má na chrbte hrb?

.....zaujal Vás náš Pohodáčik?



Sme radi. Už teraz sa môžete tešiť na ďalšie vydanie časopisu v apríli.