

RODINA JÚN 2013

...pravidelný mesačník určený najmä rodinám....



Vážení čitatelia,

... znovu sa Vám prihovárame prostredníctvom nášho časopisu. Prinášame Vám informácie o tom čo sme pre Vás pripravili a zrealizovali. Radíme Vám k aktuálnym problémom, tešíme sa na Vašu účasť na aktivitách v Komunitnom centre Plamienok.....

Váš redakčný tím

Medzinárodný deň detí

MOTTO: "Deti sú živé kvety Zeme" - Maxim Gorkij



Medzinárodný deň detí (skr. MDD) je sviatok detí, ktorý sa oslavuje v mnohých krajinách sveta. Medzinárodný deň detí sa zvyčajne (ale nie všade) oslavuje každoročne 1. júna. Na Slovensku sa slávi od roku 1952.

Myšlienka Medzinárodného dňa detí vznikla sa na Svetovej konferencii pre blaho detí. Na tejto konferencii zástupcovia 54 krajín schválili deklaráciu, ktorá sa zaoberala chudobou, detskou prácou, vzdelaním a inými otázkami týkajúcimi sa detí na celom svete. Po konferencii viacero vlád zaviedlo v svojich krajinách takýto deň, s cieľom urobiť deťom radosť a zároveň poukázať na problémy týkajúce sa detí vo svete. Nie je úplne jasné, prečo práve 1. jún bol vybraný ako MDD. Avšak tento dátum je na svete najobľúbenejší, oslavuje sa vo viac ako 21 krajinách. Prvý jún sa uchytil obzvlášť v komunistických krajinách, kvôli čomu vznikla mylná domnienka, že MDD bol komunistický vynález. Avšak Deň detí sa napríklad v USA oslavoval prvýkrát už v roku 1925, a to v San Franciscu

OSLÁVME DEŇ DETÍ SPOLOČNE V KOMUNITNOM CENTRE

Pri príležitosti Medzinárodného dňa detí pozývame 5 .6.(streda) všetky deti do Komunitného centra. Budeme sa zabávať a súťažiť v rôznych disciplínach. Čaká Vás príjemné popoludnie a skvelá zábava.

Stretneme sa v Komunitnom centre Plamienok o 14,00hod.



Významné dni v mesiaci jún

- 1.6. Medzinárodný deň detí
- 5.6. Svetový deň životného prostredia
- 8.6. Deň najlepších priateľov
- 12.6. Svetový deň proti detskej práci
- 14.6. Svetový deň darcov krvi
- 19.6. Medzinárodný deň otcov
- 21.6. Deň kvetov
- 26.6. Medzinárodný deň proti zneužívaniu drog
a nezákonnému obchodovaniu s nimi

Meniny oslavujú

- 4.6. LENKA
- 7.6. RÓBERT
- 13.6. ANTON
- 22.6. PAULÍNA
- 24.6. JÁN
- 26.6. ADRIÁNA
- 28.6. BEÁTA
- 29.6. PETER



Všetkým srdečně blahoželáme

Voda – základ života

Voda je základom každého živého organizmu, je nevyhnutnou podmienkou pre život.



Voda je všade vôkol nás. Nachádza sa v ovzduší ako vlhkosť, vo forme oblakov a hmly. Je súčasťou zemského povrchu, všetkých živých organizmov a tel rastlín. Jej existencia je neodškriepiteľná aj pod povrchom Zeme, v niektorých prípadoch až v niekoľkokilometrovej hĺbke. Voda je základom každého živého organizmu, je nevyhnutnou podmienkou pre život. Je zároveň životným prostredím, stavebnou jednotkou živých tel, nositeľom fyzikálno-chemických pochodov v tele. V súčinnosti s teplotou určuje typ vegetačnej pokrývky a tým aj charakter jednotlivých ekosystémov.

Voda a jej význam pre život boli hlavnou témou besedy v Komunitnom centre Plamienok dňa 30.04.2013 s pracovníčkou NAPANT Annou Šuchaňovou.



DEŇ MATIEK

Milá mamička

Moja milá mamička,
pobozkám ťa na líčka,
veď som ešte maličká,
ale keď raz vyrastiem
vo všetkom ti pomôžem.



Deň matiek je špeciálny čas povedať našim mamám ako ich máme radi, čo pre nás znamenajú a vyjadriť im našu vďačnosť za všetko, čo pre nás urobili!

Deti v Komunitnom centre Plamienok pozdravili svoje mamičky 15.05.2013 pekným kultúrnym programom. Najmenší, predškoláci sa zahrli na hercov a predviedli rozprávku O repke.



Pri príležitosti Dňa matiek sme boli pozdraviť aj klientov DD a DSS Luna v Brezne. Deti z Komunitného centra Plamienok potešili seniorov piesňami, básňami, tancom a najmenší divadielkom. Babičkám vyčarili na tvárach úsmevy s malými darčekom, ktoré vyrobili na tvorivých činnostiach v Komunitnom centre.



PORADŇA PRIRODZENEJ KRÁSY

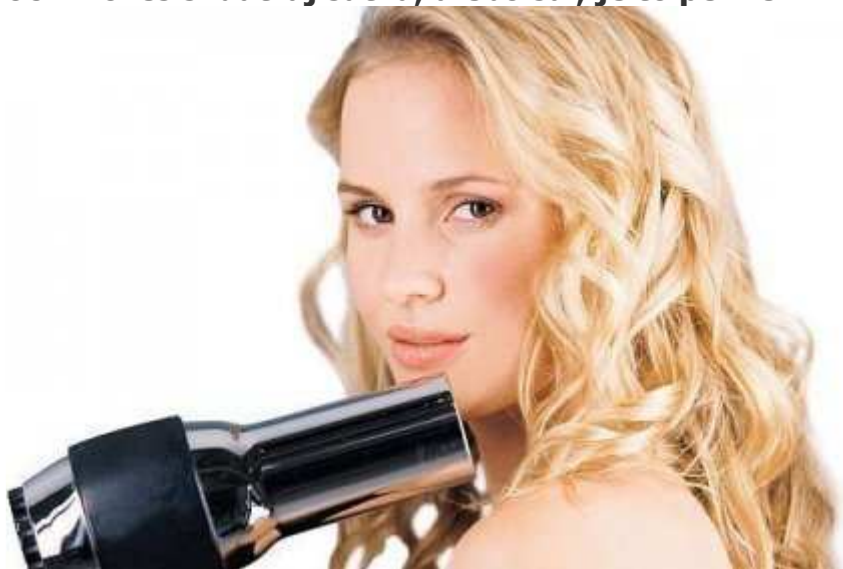
Prirodzená krása

Len o tebe

-krásne telo a prirodzená krása

Veľa ľudí hovorí: je ľahké byť prirodzený. Opak je pravdou. Nieкто sa dokáže tak zmachliť, že to je vidno na kilometer a pritom je to celkom jednoduché. Veľa dievčat si na seba dáva kilá mejkapu, ale chalanom sa to nepáči. Je ťažké vyzerat' krásne aj bez mejkapu, ale ak sa posnažíš, bude to stáť za to!

-po prvé: nepreháňaj to s mejkapom, stačí, ak naniesieš jednu vrstvu na nedostatky. Ak ti ani to nepomôže a máš poškodenú tvár, treba sa o ňu starať a dôkladne si ju pretierať krémom, alebo aspoň osviežujúcou vodou. Ak si myslíš, že ti čierna ceruzka zvýrazní oči, mylíš sa. Totiž skoro každý si ju dáva len dole a ak je len tam, oči ti to ešte zmenší. Ak chceš nosiť ceruzku, treba sa naučiť maľovať si ju aj hore. Vtedy je to podľa mňa krásne a výrazné! Vlasy- no, ak ich máš rovné, nechaj si ich rozpustené, niekedy niečo vymysli. Ak kučeravé, niekedy si ich vyžehli. Najhoršie však je, ak máš mastné vlasy. Rýchle vyriešenie: Urob si vysoký (môže byť aj zapletený...) cop a ten si pekne vyzdob. Daj si aj napríklad čelenku. Ak si staršia, uprednostni tenkú čelenku. TIP: K copu si našpiráľuj oči! Môžeš si dať aj šatku, alebo šál, je to pekné!



Krásne telo

Ak chceš byť trochu chudšia, krajšia a zdravšie vyzerat', prečítaj si zopár mojich rád...

-Cvič. Prihlás sa na nejaký krúžok so športom a ak nie si priaznivec športu, alebo vaši tomu nefandia, každý deň cvič. Najprv to bude ťažké, lebo len vytrénovaní športovci sú v kondičke, ale v pohode s tým začni pomalšie.



-Jedz zdravo. Je ťažké odolať sladkostiam, ale keď máš aktivity, učenie, alebo hocičo iné, určite ťa to odláka. Namiesto toho si daj ovocie, ktoré ťa zasíti aspoň na hodinu a potom jedz niečo výživné (desiata, obed, večera...). Ak chceš naozaj schudnúť, dopraj si tak jednu veľkú napolitánku a cvič. No nepreháňaj, môže dôjsť k anorexií, ktorá je veľmi nebezpečná.

OCHRANA PROTI UV ŽIARENIU



Alebo ako si slnečné dni zdravo užiť.

Na dovolenku alebo pobyť v prírode využívame hlavne slnečné dni. Pri jasnom slnečnom počasí, keď je viditeľnosť dokonalá, radujeme sa z ožiarených kulís hôr na sýto modrej oblohe, ale pri tom si neuvedomujeme že zároveň nám tu hrozí nebezpečenstvo iného druhu. Už dávno neplatí porekadlo „*Kde chodí slnko tam nechodí lekár*“ a dlhodobý pobyt na slnku bez primeranej ochrany môže mať neprijemné a vážne následky.

Najviac je slnkom ohrozená naša pokožka. Je najväčší orgán nášho tela (plocha približne 2 m², váha 3 kg) a plní dôležitú ochrannú funkciu voči vonkajšiemu prostrediu (chlad, teplo..., UV žiarenie). Do určitej miery sa pokožka sama bráni pôsobeniu slnka zhrubnutím a opálením. Ale prekročenie určitej intenzity slnečného žiarenia môže pokožku vážne poškodiť. Neprejavuje sa to len starnutím pokožky ale môže to ohroziť aj naše zdravie.

Platí to tým viac, čím viac je poškodená ozónová vrstva, ktorá tvorí ochranný štít okolo Zeme proti ultrafialovému žiareniu. Aj keď je na celom svete zakázané používanie látok ktoré ničia ozón (freóny, halogénové uhľovodíky) bude trvať desaťročia než sa táto vrstva obnoví.

Aby sme si mohli užívať slnečné dni bez toho aby sme dosali úpal alebo rakovinu kože musíme dodržiavať základné pravidlá pobytu na slnku.



Okienko pre gazdinku.....

Tipy na lacnú a rýchlu večeru



Prišli ste domov a chladnička zíva prázdnotou. Váš žalúdok je na tom však podobne.

Neostáva vám iné ako spraviť večeru a la "čo **dom** dal". Ponúkame vám niekoľko nápadov, ako z mála surovín pripraviť vynikajúce jedlo.

Hrianky, ako ich nepoznáte

Potrebuje:

- 3 krajce chleba
- 100 g mäkkej salámy
- 50 g tvrdého syra
- 1 vajce
- 2 kávové lyžičky solamylu
- cibuľu
- cesnak
- korenie podľa chuť
- petržlenová vňať

Salámu a syr nastrúhame na tenké rezance, pridáme ostatné suroviny a riadne premiešame. Hotovou zmesou natrieme jednu stranu chleba (približne 0,5 cm vrstvou), pritlačíme na chleba a opečieme na vyhriatej a vymastenej panvici. Zmes sa pekne prilepí na chlieb. Zopakujeme i s druhou stranou. Nakoniec potrieme strúčikom cesnaku.

Plnené zemiaky

Potrebujete:

10 kusov stredne veľkých zemiakov

olej

soľ mletá rasca

Plnka:

syr (taký, čo sa rýchlo topí)

syr niva

kukurica z plechovky

korenie

Plech potrite olejom a posypte soľou a mletou rascou. Zemiaky poriadne očistite kefkou. Pozdĺžne prekrojte a poukladajte reznou stranou nadol **vedľa** seba. Vrch nakrojte, aby nepopukali. Potrite ich olejom a dajte piecť do rúry vyhriatej na 200 °C. Pečte približne 30 minút a potom vyberte. Zemiaky poobracajte na plechu a lyžicou vyberte striedku. Neskôr do nej natlačte plnku a dajte ešte na 2 min zapiecť, kým sa syr neroztopí. Zemiaky odporúčame jesť spolu s kyslým alebo acidofilným mliekom.



Okienko pre deti:

OmalovankyZadarmo.sk



Vymaľuj a prines do Komunitného centra

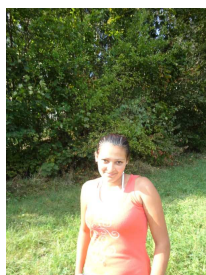
V každú hodinu sme tu pre vašu rodinu



Mgr. Elena Bacúšanová,
sociálny pracovník



Mgr. Anna Vraniaková,
sociálny pracovník



Eva Fedaková
asistent SP



Bc. Miloš Lopejský
asistent SP

Nájdete nás ...

- priamo v teréne
- na mobilných tel.čísloch: 0910 996017, 0910 996018
- na Mestskom úrade v Brezne, Nám. gen. M. R. Štefánika č. 2, odbor sociálnych vecí kancelária č. 3
- tel. kontakt do kancelárie: 048/6306240
- mailové kontakty:

anna.vraniakova@brezno.sk, elena.bacusanova@brezno.sk

v Komunitnom centre „Plamienok 🖤“ Zadné Háľny č. 11

Aby ste nezabudli....



Mária Dologová
Pedagóg



Mgr. Marcela Škultétyová
psychológ

Mária Dologová, pedagóg – venuje sa predškolskej príprave v Komunitnom centre „Plamienok“ pravidelne v utorok a štvrtok od 11.00 – 12.00 h

Mgr. Marcela Škultétyová, psychológ – poskytuje pomoc a poradenstvo v prípade rodinných problémov, problémov v partnerských vzťahoch, či výchovných problémov s deťmi, podľa potrieb klientov. Termín konzultácie je možné dohnúť v Komunitnom centre, alebo na tel. číslach: **048/6306240, 0910 996 017, 0910 996 018**



*Názov prijímateľa: **MESTO BREZNO***
*Názov projektu: **SLUŽBY***
STAROSTLIVOSTLIVOSTI PRE DIEŤA A
RODINU,
*kód žiadosti: **NFP27120130763***
*Názov operačného programu: **Zamestnanosť***
a sociálna inklúzia
*Kód výzvy: **OP ZaSI – FSR – 2009/2.1/07***
*Miesto realizácie projektu: **Mesto Brezno,***
Nám. gen. M. R. Štefánika č. 1, 977 01 Brezno
*Okres: **Brezno***
*Web: **www.brezno.sk***

**„ P R I E S T O R P R E V A Š U
P R Í L E Ž I T O S Ť “**

*„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore
z Európskeho fondu v rámci operačného programu
Zamestnanosť a sociálna inklúzia“*
www.esf.gov.sk www.fsr.gov.sk

