

# RODINA **AUGUST 2012**

*...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*

***POZOR!!!***  
**Zmeny otváracích hodín v Komunitnom centre Plamienok**

***Pondelok 10:00 - 16:00 h***

***Utorok 10:00 - 16:00 h***

***Streda 10:00 - 16:30 h***

***Štvrtok 10:00 - 15:30 h***

***Piatok 10:00 - 15:30 h***

***Činnosť v KC Plamienok***

***Pondelok*** od 10,00 -12,00 Predškolská príprava

*10,00-12,00 Voľnočasové aktivity*

*13,00-14,00 Poradenstvo*

*13,00 -16,00 Voľnočasové aktivity*

***Utorok*** od 10,00-12,00 Predškolská príprava

*10,00-12,00 Voľnočasové aktivity- deti a dospelí*

*13,00-14,00 Poradenstvo*

*14,00-16,00 Hudobno-Tanečný krúžok - dobrovoľníčka a voľnočasové aktivity*

***Streda*** od 10,00-12,00 Predškolská príprava

*10,00-12,00 Voľnočasové aktivity*

*13,00-14,00 Poradenstvo*

*14,00-16,30 Tanečný krúžok*

*14,00-15,00 Aerobik*

*15,00-16,30 Voľnočasové aktivity*

***Štvrtok*** od 10,00-12,00 Predškolská príprava

*10,00-12,00 Voľnočasové aktivity*

*13,00-14,00 Poradenstvo*

*13,00-15,30 Tanečný krúžok - dobrovoľníčka*

*13,00-15,30 Voľnočasové aktivity*

**Piatok** od 10,00-12,00 Predškolská príprava

*13,00-14,00 Poradenstvo*

*13,00-15,30 Voľnočasové aktivity*

### **OD 12,00h – 13,00h obedňajšia prestávka**

Pri Komunitnom centre Plamienok pôsobí aj spevácka skupina **Krnohári** a ženský krúžok **Nezábudky**.

### **OD 1.7.2012 zmena sumy životného minima**

Za životné minimum fyzickej osoby, alebo fyzických osôb, ktorých príjmy sa posudzujú sa považuje suma alebo súhrn súm:

- . 194,58 € mesačne, ak ide o jednu plnoletú fyzickú osobu**
- . 135,72 € mesačne ak ide o ďalšiu spoločne posudzovanú plnoletú fyzickú osobu**
- . 88,82 € mesačne ak ide o nezaopatrené dieťa, alebo za nezaopatrené nepplnoleté dieťa**

## **Dňa 3. júla Komunitné centrum plamienok organizovalo deň plný hier pod názvom „Hurá prázdniny“**

Deti súťažili v rôznych športových a vedomostných disciplínach, za ktoré boli odmenené sladkou odmenou a diplomom.



## NÁVŠTEVA DD A DSS LUNA - STREDISKO „KOTVA”

Dňa 17. 07. 2012 sme navštívili klientov DSS Kotva. Návštevy sa zúčastnilo sedem detí z Komunitného centra a jedna matka, ktorá pracuje v Komunitnom centre ako dobrovoľníčka. Vedúca strediska nás oboznámila s prevádzkou zariadenia a aktivitami, do ktorých zapájajú svojich klientov. Dievčatá z Komunitného centra Plamienok im zatancovali latino tanec a na želanie zaspievali. Zároveň sme dohodli spoluprácu. Budeme sa stretávať 2x mesačne a budeme si navzájom odovzdávať skúsenosti pri spoločných aktivitách.





## **Významné dni v mesiaci august**

- 2. august Medzinárodný deň spomienky na holokaust Rómov**
- 4. august Deň Matice slovenskej**
- 5. august Medzinárodný deň priateľstva**
- 10. august Deň leňošenia**
- 11. august Deň synov a dcér**
- 12. august Medzinárodný deň mládeže**
- 19. august Svetový humanitárny deň**
- 29. august Výročie SNP**

## **Meniny oslavujú**

- 4.augusta DOMINIK**
- 9.augusta ĽUBOMÍRA**
- 11.augusta ZUZANA**
- 13.augusta ĽUBOMÍR**
- 15.augusta MARCELA**
- 18.augusta ELENA, HELENA**
- 21.augusta JANA**
- 23.augusta FILIP**
- 25.augusta ĽUDOVÍT**
- 26.augusta SAMUEL**



**Všetkým srdečně blahoželáme**  
**CHOROBY Z PREHRIATIA**

### **VYČERPANIE Z TEPLA**

Vzniká počas horúčav pri veľkej telesnej námahe spojenou so silným potením. Stratou tekutín a solí nám hrozí vyčerpanie z tepla, ktoré býva často sprevádzané svalovými kŕčmi, ktoré sprevádza prudká bolesť. Dochádza k poklesu tlaku krvi v dôsledku rozšírenia ciev pri stúpaní telesnej teploty.

#### **Príznaky**

- postihnutý sa cíti unavený
- závrat, nevoľnosť, vracanie
- smäd
- kŕče v dolných končatinách, resp. v bruchu
- príznaky šoku až kolaps obehového systému

#### **Prvá pomoc**

- postihnutého okamžite premiestniť do tieňa, najvhodnejšie je uložiť ho v polosede
- uvoľniť odev
- podávať v malých dávkach (0,2 litra každých 15 minút) studenú vodu so soľou (čajová lyžička soli na 1 liter vody)
- pri kŕčoch masírovať dolné končatiny a brucho
- privolať lekárska pomoc a kontrolovať stav do príchodu lekára
- ak je v bezvedomí, uložiť ho do stabilizovanej polohy na boku

#### **Prevencia**

Dodržiavať pitný režim – zabezpečiť dostatočný a pravidelný prísun tekutín do organizmu s potrebnými minerálmi (iontové nápoje). Piť častejšie v menších dávkach. Znížiť fyzickú námahu a častejšie odpočívať v tieni

---

### **ÚPAL**

Choroba z prehriatia – úraz teplom. Príčinou býva vysoká teplota okolia a vysoká vlhkosť vzduchu. Nemusí sa jednať o priame pôsobenie slnka, postačuje horúce, bezveterné, dusné počasie s vysokou vlhkosťou vzduchu (tzv. „skleníkové“). Úpal vzniká keď sa organizmus nedokáže vyrovnať s teplotou okolia v dôsledku fyzickej námahy, alebo pri nedostatku tekutín. Ale najčastejšie to býva kombináciu oboch. Príčinou môže byť aj tesný, málo vzdušný odev. Následkom je, že sa spomaľuje odparovanie potu, telo prestáva odvádzať prebytočné teplo, dochádza k

zlyhaníu termoregulačných mechanizmov a telesná teplota prudko stúpa. Behom 10–15 minút až na 41 °C. Ak nie je v čas poskytnutá pomoc, môže dôjsť k smrti alebo trvalému poškodeniu zdravia. Najviac bývajú ohrozené deti, staršie osoby, ľudia so zlou kondíciou a so srdcovocievnyimi ochoreniami.. Vzhľadom na životu nebezpečný stav s ohrozením života musí byť okamžite privolaná odborná lekárska pomoc.

### **Príznaky**

- postihnutý pociťuje teplo, je malátny, unavený
- horúčka nad 39,5 °C
- silná bolesť hlavy
- závrat, nevoľnosť, vracanie, vznetlivosť
- poruchy centrálného nervového systému – zmätenosť, dezorientácia, ospalosť nepokoj
- suchá, horúca a červená pokožka (môže však byť aj bledá) bez potu aj pocitu smädu
- zrýchlený a silnejší pulz
- zrýchlené dýchanie
- kŕče
- postihnutý môže byť v bezvedomí

### **Prvá pomoc**

snažíme sa znížiť telesnú teplotu postihnutého

- postihnutého okamžite premiestniť do chladného prostredia, najvhodnejšie je uložiť ho v polosede
- vyzliecť ho a postupne ochladzovať – vaňa s vodou cca 18 °C, studená sprcha, studené zábaly. Do studenej vody ( 12–18 °C ) namočiť plachtu, zábaly pravidelne vymieňať. Ochladzovať postupne, ináč hrozí nebezpečenstvo kolapsu krvného obehu.
- neznižujte telesnú teplotu pod 38 °C, nepodávajte nijaké lieky na znižovanie teploty
- podávať v malých dávkach studenú vodu so soľou (čajová lyžička soli na 1 liter vody) a striedať vodu, minerálky, džúsy, studený čaj
- privolať lekársku pomoc a kontrolovať stav do príchodu lekára
- ak máme ľad, dať ho zabalený vo vrecku do podpazušia, na slabiny, na krk a lýtko
- ak je v bezvedomí, uložiť ho do stabilizovanej polohy na boku

### **Prevencia**

Prirodzený a najúčinnnejší spôsob zvládnutia tepelného šoku je potenie. Kým sa telo potí a pot sa stačí odparovať a nahrádzame stratenú vodu a soľ (minerály), môžeme odolávať vysokým teplotám okolia. Problémy nastanú, keď nedodržiavame pitný režim. Dodržiavať pitný režim – zabezpečiť dostatočný a pravidelný prísun tekutín do organizmu. Piť častejšie v menších dávkach.

Znížiť fyzickú námahu a prispôbiť ju vonkajším podmienkam, častejšie odpočívať v tieni. Na oddych vyhľadať chladnejšie prostredie, najlepšie



klimatizované miestnosti. Osviežovať sa studenou sprchou alebo kúpeľom. Odev by mal byť voľný, z ľahkých tkanín a svetlý

---

## **Okienko pre gazdinku.....**

Každý mesiac Vám prinesieme tip na rýchlu a lacnú večeru:

### **Pečené zemiačky so sójovkou**



#### **POTREBNÉ PRÍSADY**

zemiaky-lepšie sú menšie,sójová omáčka,grilovacie korenie,čierne korenie,olej,sol'

#### **POSTUP PRÍPRAVY**

Tieto zemiačky sú super. Zemiaky si dobre umyjeme, a rozkrojíme na polovičky a šupkou dole ukladáme na plech.pokvapkáme ich olejom-ja používam olivový,posypeme grilovacím korením,zľahka okoreníme čiernym korením,sol' môže byť-ja dávam len štipku a základ-výdatne polejeme-pokvapkáme sójovou omáčkou..Nie sladkou,ale klasickou.Ak ich nechcete moc slané tak nesol'te a dajte aj menej gril.korenia,sójovka je totiž dosť slaná.Omáčka im dodá výbornú chuť.Dáme piecť do trúby na cca 200 stupňov,po 15-20 minútach otočíme na opačnú stranu a opäť pokvapkáme sójovkou. Dáme naspäť do trúby na ďalších cca 20 min,záleží od veľkosti zemiakov. Zatiaľ budete slintať :-) lebo to nádherne rozvoniava. Výsledkom sú výborné zemiačky,vhodné ako

príloha,ale my ich jeme samotné.Ešte teplé ich potriem maslom a to je fakt dobrota.Tak hádam zachutia aj vám :-)

## DOMÁCI JOGURT



### Postup receptu

Pri výrobe jogurtu by sa mala dodržiavať maximálna hygiena asi ako keď mama chystá pre malého kojencu mliečko do fľaše.

Do hrnca dáme variť mlieko, mlieko nesmie prudko zovrieť, malo by dosiahnuť asi 80°C. Teraz treba mlieko dať vychladiť niekam kde sa naň nebude prášiť, môžete ho prikryť čistou utierkou. Mlieko má vychladnúť tak, aby ste doň strčili prst a nepopálili sa. Hygiena nulová, ale čo už - funguje to.

Potom už len do mlieka zamiešame jogurt. Jogurt musí byť zo živou kultúrou - má to napísané na kelímku. Jogurt môžeme nechať cez noc v hrnci, alebo ho rozdelíme do vhodných nádob. Môžeme si takto spraviť čisto biele jogurty, alebo si na dno nádoby dáme ovocie, zalejeme jogurtom a odložíme do chladu na 24 hod., nie do chladničky.

Ja si domáci jogurt robím len biely a keď mám chuť na sladké - dám si ovocie, keď na slané - pridám roztlačený cesnak, nadrobno pokrájanú uhorku a mám rýchlu desiatu. Používam ho všade tam kde za normálnych okolností používam kyslú smotanu.

.

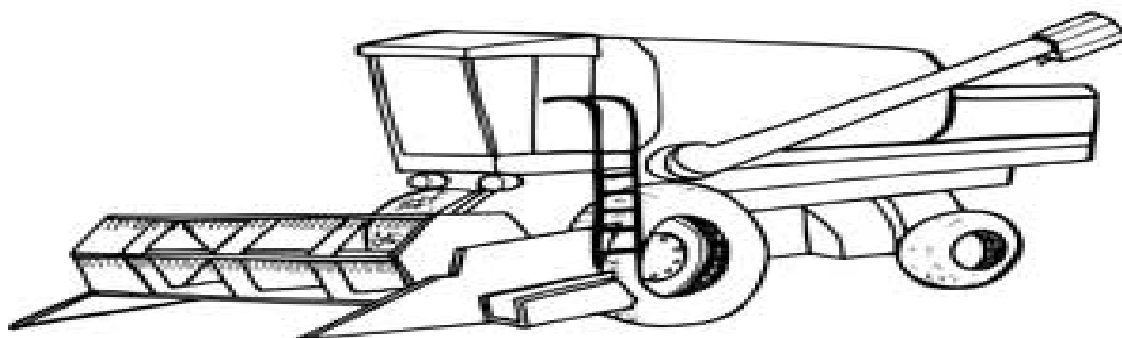
## ***Okienko pre deti:***

Milé deti aj tento mesiac Vám prinášame prázdninovú omaľovánku.

### **Pre dievčatá**



### **Pre chlapcov**



## Vymaľuj a prines do Komunitného centra!

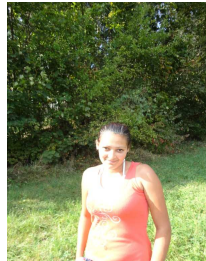
V každú hodinu sme tu pre našu rodinu:



Mgr. Anna Vraniaková,  
sociálny pracovník



Mgr. Peter Štefančík,  
sociálny pracovník



Eva Fedakova  
asistent SP



Miloš Lopejský  
asistent SP

### Nájdete nás ...

- priamo v teréne
- na mobilných tel.čísloch: 0910 996017, 0910996018
- 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](mailto:anna.vraniakova@brezno.sk), [peter.stefancik@brezno.sk](mailto:peter.stefancik@brezno.sk)

v Komunitnom centre „Plamienok 🍷“ Zadné Hálky 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 dohodnúť v Komunitnom centre, alebo na tel. číslach: **048/6306240, 0910 996 017, 0910996 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](http://www.esf.gov.sk)   [www.fsr.gov.sk](http://www.fsr.gov.sk)





