

# RODINA

## SEPTEMBER 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 - 15:00 h***

***Utorok 10:00 - 15:00 h***

***Streda 10:00 - 15:00 h***

***Štvrtok 10:00 - 15:00 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 -15,00 Voľnočasové aktivity*

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

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

*13,00-14,00 Poradenstvo*

*14,00-15,00 Literárnodramatická tvorba*

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

*10,00-12,00 Voľnočasové aktivity*

*13,00-14,00 Poradenstvo*

*14,00-15,00 Tanečný krúžok*

*14,00-15,00 Voľnočasové aktivity*

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

*10,00-12,00 Voľnočasové aktivity*

*13,00-14,00 Poradenstvo*

*14,00-15,00 Aerobik*

*13,00-15,30 Voľnočasové aktivity*

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

## **CVIČÍME S ANKOU**



**Snažíte sa schudnúť a urobiť niečo pre svoje telo a zdravie, ale nedarí sa Vám. Nemôžete investovať do posilňovne a doma sa cvičiť neprinútite.**

**Skúste to s nami v Komunitnom centre Plamienok.**

**Každý štvrtok o 14,00h cvičíme Aerobik pri hudbe.**

**Dámy a slečny príd'te medzi nás a odnesiete si radosť z aktívneho pohybu a krásnej postavy.**

## Pozdrav leta od detí Komunitného centra seniorom

14.augusta 2012 sme navštívili DD a DSS LUNA v Brezne. Priniesli sme im pozdrav leta v podobe piesni v podaní Miška Gážiho a Igora Oláha. Dievčatá tanečnej skupiny Čajočky zatancovali Zumbu a tanečná skupina pod vedením dobrovoľníčky Mišky Fizolínovej pozdravila seniorov rómskym tancom. Seniorom sme našim vystúpením spríjemnili dopoludnie a prejavili úctu k ich veku.





## BREZNIANSKÉ KULTÚRNE LETO

**Komunitné centrum Plamienok sa tiež podieľalo na kultúrnom programe 24.08.2012**



## ZAVÁRAME - KONZERVUJEME NAŠU ÚRODU

Zaváraním si môžeme uchovať kúsok leta a v neposlednom rade vitamíny, ktoré sú v zime menej dostupné. Sezónne ovocie a sezónna zelenina naďalej nemusia byť len doménou danej sezóny. Májové čerešne alebo septembrové jablká si môžete pripomenúť kedykoľvek a tešiť sa z vlaňajšej úrody tiež. Návody na zaváranie ovocia a zeleniny vám budú určite nápomocné.

### Čalamáda - nesterilizovaná

1



#### POTREBNÉ PRÍSADY

7 kg rezanej kapusty, 1 kg cibule, 4 ks jemne nastrúhanej mrkvy, 1,5 kg papriky - najlepšie zelenú aj červenú, 2 ks deko, 1 lyžička pyrosiričitanu draselného ( borken - dostať kúpiť v záhradníckych potrebách), 0,5 kg kryštálového cukru, 1 l octu

#### POSTUP PRÍPRAVY

Všetky nastrúhané suroviny zalejeme nálevom - ocot, cukor, deko - prevarené a vychladnuté + borken a poriadne premiešame.

Po pol hodine premiešame znova a necháme stáť do druhého dňa.

Na druhý deň preložiť do fliaš alebo do súdka na kapustu.

Potom už môžeme konzumovať. Tento šalát chutí stále ako keby bol čerstvo urobený.

Dobrú chuť!

## Ríbezľový sirup



Autor: tejaja

toprecepty.cz

### POTREBNÉ PRÍSADY:

1 liter ríbezľovej šťavy, 1,5 kg kryštálového cukru, 10 g kyseliny citrónovej

### POSTUP PRÍPRAVY

Ríbezle rýchlo umyjeme pod tečúcou vodou, očistíme a vylisujeme. Získanú ríbezľovú šťavu necháme 2 dni mierne nakvasiť a potom precedíme cez šatku. Čistú šťavu dáme do smaltovaného alebo nerezovej nádoby, prisypeme cukor a za stáleho miešania privedieme do varu. Pridáme kyselinu a hneď odstavíme z ohňa. Znova precedíme cez šatku a naplníme do čisto umytých, ohriatých fliaš, ktoré dobre uzavrieme a uložíme na chladné, tmavé a suché miesto.



## Sušené jablká



### POTREBNÉ PRÍSADY

jablká a keď ich je už „holých“, nasušených dosť tak citrónová šťava a škoricu s cukrom

### POSTUP PRÍPRAVY

Jablká umyjeme, osušíme a nakrájame. Poukladáme na plech a sušíme pri teplote 50st. Dvierka necháme pootvorené. Sušenie trvá cca 3 hodinky, potom ich dosušujem na radiátore 1-2 dni. Skladujeme najlepšie v plánných vreckách na suchom mieste.

## DETSKÁ VÝŽIVA



### POTREBNÉ PRÍSADY

1 kg mrkvy, 3 kg jablák so šupkou, 1 kg cukru, 2 bal. vanilkového cukru, 0,5 čl kyseliny citrónovej

### POSTUP PRÍPRAVY

Mrkvu dáme zvlášť variť, pridáme jablká a cukor. Zalejeme vodou a prikryjeme. Ak je všetko mäkké, odstavíme a rozmixujeme. Nalejeme do fliaštičiek a sterilizujeme 5 až 10 minút.



# ŠKOLA VOLÁ



Leto a prázdniny sú už neodvratne za nami. Začala sa škola a ja verím, že ste si všetci dobre oddýchli a do nového školského roku ste načerpali dostatok síl. Verím, že ste cestovali, videli cudzie kraje, navštívili svojich príbuzných a dúfam, že máte znova chuť do učenia. Určite vám nemusím pripomínať, aký význam má vzdelanie pre mladých ľudí v dnešnej dobe. Svet okolo nás sa rýchlo mení, očakáva ľudí samostatných, schopných postarať sa samých o seba, vedieť sa rýchlo zorientovať, vedieť použiť vedomosti, prípadne rýchlo získať nové informácie. K tomu potrebujete mať solídne základy vzdelania, potrebujete vedieť využívať nové informačno - komunikačné technológie a samozrejme ovládať cudzie jazyky.

Každý školský rok je pre niekoho z nás niečim výnimočný. Nieкто odíde, nieкто zase príde. Určite vám blúdi v hlave myšlienka aký tento rok bude? Čo vás čaká? Bude to desať mesiacov krvi potenia, strachu, ale aj radosti v laviciach tejto školy? Čakajú vás dni kedy budete musieť veľa makať a ukázať svetu `` My nato máme ``. Ale čakajú vás aj riaditeľské voľná `` Možno `` a mnohé akcie pravda ak si ich zaslúžite.

Dúfam, že zažijete len príjemné okamihy vášho vzdelávania, upevníte vzťahy medzi učiteľmi i žiakmi a budete sa tešiť z dobrých výsledkov vašej práce. Otvára sa vám priestor na to, aby ste si mohli lepšie uvedomiť to pozitívne, čo so sebou nový školský rok prináša.

# Týždeň školáka



Tretí deň je streda,  
Nakreslím si deda,  
Potom babku, psa, mačku, myš,  
A že repu spolu zvládnem,  
O tom sa sám presvedčím.

Štvrtok, to je štvrtý deň,  
spočítam si všetko viem:  
koľko je na streche vrabcov,  
koľko je na dvore chlapcov,  
1,2,3,4,5 počítam už naspamäť.

Pondelok my radi máme,  
do školy sa ponáhľame,  
čakajú nás kamaráti,  
budeme sa spolu hrať  
na princa a na princeznú  
postavíme spolu hrad.

V piatok budem piaty krát  
popoludní v škôlke spať,  
a keď pre mňa príde ocko,  
pochválím sa, čo ja viem,  
ako pekne tancuje

Druhý deň je utorok,  
na cvičení skúšam skok,  
lezenie a hádzanie, šport, ten  
deťom pristane.

Sobota je voľný deň,  
do školy dnes nepôjdem.  
Budem s mamou pratať byt,  
všetko čisté musí byť.

Až vyrastiem, jasná vec, bude zo  
mňa športovec.

Posledná je nedeľa,  
je siedma a veselá.  
Vždy máme čas na výlety,  
navštívime ujav, tety.  
Večer, keď sa uložíme, do  
rozprávky vykročíme.

## Významné dni v mesiaci september

**1.9. Deň Ústavy Slovenskej republiky**

**9.9. Deň obetí holokaustu a rasového násillia**

**10.9. Svetový deň prvej pomoci**

**11.9. Deň **starých rodičov**** symbolizujú jeseň života

**13.9. Medzinárodný deň **čokolády****

**15.9. Medzinárodný deň demokracie** (OSN, vyhlásený v 2007, oslavuje sa od 2008)

**15.9. Sedembolestná Panna Mária**

**19.9. Deň vzniku Slovenskej národnej rady**

**21.9. Medzinárodný deň mieru**

**21.9. Svetový deň vd'áčnosti**

**22.9. Svetový deň bez áut** (od 2000)

## Meniny oslavujú

2.septembra LINDA

7.septembra MARIANNA

9.septembra MARTINA

12.septembra MÁRIA

15.septembra JOLANA

16.septembra ĽUDMILA

21.septembra MATÚŠ

23.septembra ZDENKA

24.septembra ĽUBOŠ

29.septembra MICHAL



**Všetkým srdečne blahoželáme**

## Okienko pre gazdinku.....

Každý mesiac Vám prinesieme tip na rýchlu a lacnú večeru:

### LAHODNÁ ZELEROVÁ POLIEVKA



#### Suroviny:

- 1 stredne veľký zeler
- 200g syra s modrou plesňou - Niva
- čerstvo mleté čierne korenie
- 1 PL olivový olej
- voda

#### Postup prípravy:

Očistený zeler nastrúhame na hrubom strúhači. Vo veľkom hrnci si rozohrejeme olej a pridáme nastrúhaný zeler, podusíme cca 2 min. a podlejeme asi 2l vody. Na miernom ohni necháme povariť do zmäknutia 10-15 minút. Pridáme v prstoch roztrúsený plesňový syr, premiešame a necháme cca 2 min. prevrieť.

Zložíme z ohňa a ručným mixérom rozmixujeme do krémovej konzistencie a vrátime na oheň, ak je polievka príliš hustá zriedime vodou. Pred koncom dochutíme čerstvo mletým korením a odstavíme z ohňa.

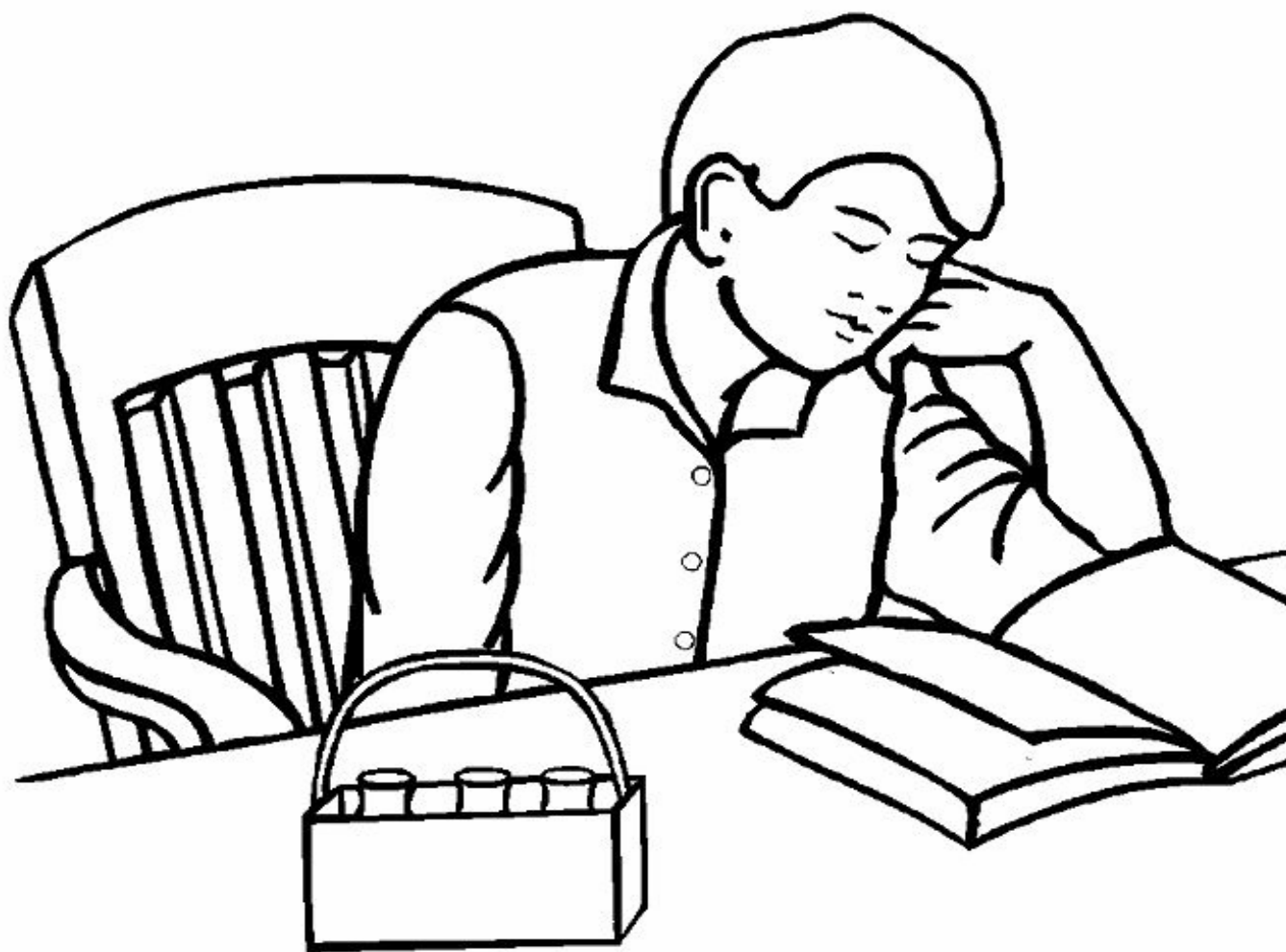
Na ozdobu môžeme použiť pažítku.



## *Okienko pre deti:*

Milé deti aj tento mesiac Vám prinášame omal'ovánku.

OmalovankyZadarmo.sk



**Vymaľuj a prines do Komunitného centra!**

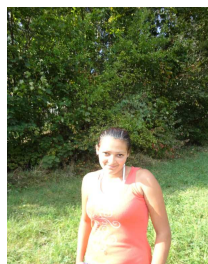
V každú hodinu sme tu pre našu rodinu:



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:

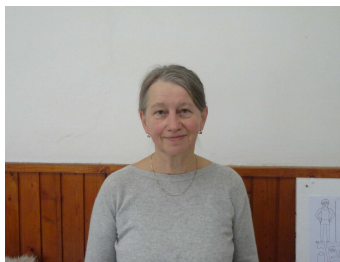
[anna.vraniakova@brezno.sk](mailto:anna.vraniakova@brezno.sk), [peter.stefancik@brezno.sk](mailto:peter.stefancik@brezno.sk)

v Komunitnom centre „Plamienok 🍷“ Zadné 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 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)

