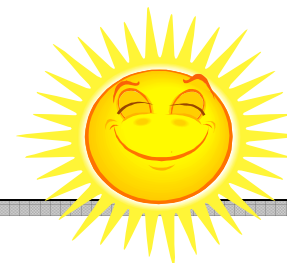


Oslávenci nášho zariadenia útulok „Nádej“

September	Október	November
Viera Babčanová	František Zemko	Miroslav Kučera
Ján Kamod'a	Viera Babčanová	Milan Plameň
Michal Auxt		

Lúč



nádeje



Občasník Zariadenia sociálnych služieb
Útulok „Nádej“ a nízkoprahového
denného centra „Lúč“

Ročník : 3

č. 9/2011



Vážení klienti,

prichádza k nám obdobie v roku, ktoré by som pomenovala ako „Výjavom“ trochu ako z rozprávky:

Štyri panie sa stretnú a pravidelne sa striedajú. Každá má svoje čaro - svieža, kvitnúca pani, horúca, spaľujúca pani, mraziaca, dokonale biela pani, no napokon tá, ktorú nemá rado veľa ľudí - chladná, daždivá pani.

Ona pritom nie je až taká zlá, ale jej meno znamená tiež povinnosti a samozrejme aj dážď - chladný, studený dážď, až človeka zamrazí v kostiach. Veď každý pozná rána, keď sa zobudí do "nádherného" upršaného, pochmúrneho dňa a nálada klesne pod bod mrazu. No aj tak má svoje čaro - všade po nej ostávajú pestrofarebné listy, farbí krajinu žltó - hnedo - červenými farbami.

O čom hovorím?

No predsa o jeseni. Keď si zadáte do Googlu Autumn, teda Jeseň, nájdete tisícky a tisícky (presnejšie 42 miliónov) obrázkov, ktoré

zobrazujú jedno jediné, symbol jesene : strom s dožltá sfarbenými listami, popadanými všade po zemi.

Človek pociťuje aj akési „jesenné nostalgie,“ pri ktorých by sme si mali povedať, že nie sú na to, aby nás zničili, ale aby sme si v dušičke trochu poupratovali, vyhádzali staré a nepotrebné a doplnili nové, z "tohtoročnej úrody".

S pozdravom redakčná rada:

Petra Nepšinská a Vierka Hľadajová

KULTÚRNE PODUJATIA

17.9.2011 9:00 Brezno

ROZLÚČKA S LETOM..

Program:

09. 00 hod - Nad nemocnicou

Súťaže a zaujímavosti z oblasti lesníctva, športové disciplíny pre deti a dospelých

- lesná pedagogika, výroba vtáčích búdok , sokoliara, ukážky práce členov horskej služby, kynológov, hasičov..

- občerstvenie

19. 00 hod. - námestie

Koncert speváčky Barbory Balúchovej a ďalších

21.9.2011 13:00 Brezno, námestie

PODAJME SI RUKY

Kultúrno-spoločenské podujatie nielen pre zdravotne postihnutých

21.9. - 23.9.2011 ... Brezno, Mestský dom kultúry, synagóga

DIVADELNÁ CHALUPKA

7. ročník inšpiratívneho divadelného festivalu s medzinárodnou účasťou.

Program:

STREDA, 21. SEPTEMBRA

Mestský dom kultúry, 18. 45 hod. - VEČNE ŽIVÉ KOCÚRKOVO

Ukážka z pripravovanej inscenácie DSJCH pri príležitosti 220. výročia narodenia a 140. výročia úmrtia Jána Chalupku

Mestský dom kultúry, 19. 00 hod. - SNEH SA SMIAL, AŽ PADAL (Divadlo Commedia, Poprad)

Komédia o vidiečanoch, ktorí majú zmysel pre fantáziu...

Vstupné 4 € ,platia kultúrne poukazy

Synagóga, 21. 15 hod. - O SKUTKOCH A JESTVOVANIACH (Celkom malé divadlo, Žemberovce)

Divadelná hra na motívy poviedky G. G. Marqueza, vstupné: 3 € , platia kultúrne poukazy
ŠTVRTOK, 22. SEPTEMBRA

Mestský dom kultúry, 19. 00 hod. - CHLPATÝ SLUHA PÁNA FARÁRA (Divadlo A a divadlo Shanti, Prievidza)

Hra súčasného fínskeho spisovateľa, vstupné: 4 € , platia kultúrne poukazy

Synagóga, 21. 15. hod. - TRIPTYCH (DS Daxner, Tisovec)

Tri monodrámy troch herečiek na motívy troch diel klasickej literatúry, vstupné: 3 € , platia kultúrne poukazy

PIATOK, 23. SEPTEMBRA

Mestský dom kultúry, 19. 00 hod. - VOĽAKEDY A DNES (Divadlo J. Palárika v Trnave)

Tri úsmevné pozastavenia sa nad vzťahom muža a ženy, vstupné 6 €, platia kultúrne poukazy

VSTUPENKY V PREDAJI V TIK-u!

JESENNÉ PRANOSTIKY

- Babie leto prináša pekné dni v jeseň.
- Dlhá jeseň, krátka zima.
- Jesenné oranie, polovičné oranie.
- Pekná jeseň znamená veternú zimu.
- Za peknou jeseňou nasleduje tuhá zima a úrodný rok.
- Lastovičky na odletu, koniec i babiemu letu.
- September – z poľa sa ber!
- Po Matúši čiapka na uši.

- Po Michale tráva už von nepôjde.
- Na Šimona Judy mrznú v poli hrudy.
- Sv. Martin a Hromnice pradú z tej istej praslice.
- Katarína hudcom husle berie.
- Na Katarínu schovaj sa pod perinu.



VTIPY

Je sychravá, mrazivá jeseň. Medveď si spokojne podriemkava, keď ho zobudí veľký buchot. Otvorí dvere a tam stojí malý slimáčik a prosí:

- Medveď, je strašné počasie a mne je hrozná zima, pusti ma prosím ťa zohriať sa.

Namrzený medveď odkopne slimáčika a zabuchne dvere.

Prejde jeseň, zima, leto a zas je jeseň. Medveďovi zrazu opäť niekto búcha na dvere. Otvorí ich a tam opäť slimáčik. Skôr ako medveď otvorí ústa, nazlostný slimáčik vykríkuje:

- Medveď, a to malo byť čo?

Na psychiatrické oddelenie príde na kontrolu tím lekárov. Keď idú okolo pacientov, vidia, že všetci visia na lustroch. Pýtajú sa strážnika:

- Prečo všetci visia na lustroch?

- Viete, oni si myslia, že sú listy stromov, ale keď príde jeseň, oni spadnú.

Prídu na jeseň a všetci už spadli, iba jeden ostal visieť.

- Prečo ten jeden neopadol?

- Viete, on je ihličnan.

Zajac urobí megapárty v lese a pozve všetky zvieratá. Prišli všetci, len stonožka chýba. Zábava v plnom prúde, pomaly už aj končí, keď sa vovalí dovnútra stonožka a strašne nadáva:- Do kelu, všetko som zmeškala! Ktorý blbec napísal na dvere "Dobre si utrite nohy!"?

Kocúr prednáša zvieratkám o nehodovosti na ich dedine:- Minulý rok bolo u nás neopatrnými vodičmi zrazených 28 mačiek... mohla by tá myš tam vzadu, láskavo prestať s tým potleskom?!

HERBÁR

Myší chvost (rebríček) (Achillea millefolium)

Výskyt : rastie na suchých lúkach, lesných poľanách, popri cestách.

Kvitne : od júna do novembra.

Zber : zbierame nedrevnatú časť vňate alebo len kvetné úbory na začiatku kvitnutia, prípadne aj mladé prízemné listy.



Úžitok : podporuje trávenie, priaznivo ovplyvňuje nervovú činnosť. Osoží pri chorobách žalúdka a čriev, žľzníka a pečene. Osvedčuje sa pri hemoroidoch. Upravuje krvotvorbu.

Požítie :

Zápar : 1 vrchovatá čajová lyžička na 1/4 litra vody a nechá sa krátko vylúhovať

Masť : 90 g masla alebo bravčovej masti sa silne rozohreje, pridá sa doň 15g čerstvých nadrobno narezaných kvetov rebríčka a 15 g nadrobno narezaných malinových listov, krátko sa popraží. Nasledujúci deň sa mierne prihreje, vylisuje cez ľanovú šatku a naplní do fliaš. Skladujeme v chladničke.

Tinktúra : fľaša sa po hrdlo naplní kvetmi, tie sa zalejú ražným alebo ovocným liehom a nechajú sa 14 dní stáť na slnečnom mieste

Sedací kúpeľ : 100g rebríčka sa nechá stáť cez noc studenej vody. Na druhý deň sa všetko zohreje na bod varu a tekutina sa prileje do kúpeľa.

Na povzbudenie trávenia a pri ochoreniach pečene a žľzníka : 2 čajové lyžičky drogy zalejeme 1/4 litrom vody a necháme 15 spariť. Piť 2-3 šálky denne. Tento čaj je vhodný aj na vymývanie rán.

Upozornenie : rastlina je vnútorne vo väčších dávkach jedovatá.

Bábovka

Potrebuje:

- 24 dkg mletého cukru
- 4 žltka
- vanilkový cukor
- 1dcl oleja
- 1dcl vody
- 24 dkg polohrubej múky
- 1 prášok do pečiva
- 4 bielka na sneh
- 1 lyžica kakaa

Mletý cukor, 4 žltka a vanilkový cukor vymiešame. Pomaly pridáme olej a vodu, keď je vymiešané, pridáme polohrubú múku s práškom do pečiva. Nakoniec pridáme sneh zo 4 bielkov. Do vymastenej

a múkou vysypanej formy vylejeme 2/3 cesta, do zvyšnej 1/3 pridáme kakao a vylejeme na svetlé cesto. Pečieme cca 30 minút.



MOMENTKY ZO ŽIVOTA V NAŠOM ZARIADENÍ

Počas celého leta sme sa poctivo starali o okolie nášho zariadenia. Zbierali sme odpadky a samozrejme kosili trávnu. Touto cestou chcem poďakovať všetkým klientom, ktorí sa zapojili do prác a s veľkou chuťou spolupracovali na krajšom a čistejšom okolí pred zariadením, ale aj v priestoroch útulku.

Mgr. Petra Nepšinská

Pri kosení a hrabaní trávy: p. Beňušová, p. Fašková, p. Kučera a p. Pustaj



A trávnu je potrebné aj spratať: p. Pustaj, p. Fašková a p. Kučera



P. Kúth pri vešaní prádla



ZAVÁRANIE

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 môžeme pripomenúť kedykoľvek a tešiť sa z vlaňajšej úrody tiež. Aj my, v našom zariadení sme sa poctivo pripravili na blížiacu sa zimu a nedostatok potravín, ktoré si ťažšie môžeme zaobstarať. Klienti zavárili uhorky, hríby, ktoré si samy nazbierali, či sterilizovali lekvár z rôznych druhov ovocia ako maliny, ríbezle, jablká.

Mgr. Petra Nepšínská

p. Fašková s hríbmi



p. Číž pri zaváraní



p. Číž so svojimi pochúťkami



Na scénu prichádza jeseň

Stalo sa to, čo sa stáva každý rok – pomaly k nám prichádza jeseň. Znamená to koniec vysokých teplôt a bujného vegetačného obdobia, ale aj začiatok záhradníckych prác, ktoré je v tomto období potrebné vykonať. Ktoré to sú?

Treba myslieť na zimu

Jeseň v záhrade treba chápať ako akési prechodné obdobie, ktoré je v podstate prípravou na zimu. Záhradu je teda nutné pripraviť na zimný spánok, aby nám opäť na jar mohlo rozkvitnúť do krásy. Zima totiž niekedy dokáže narobiť poriadne škody.

Na začiatok to najlepšie

Jeseň je okrem svojej farebnosti krásna ešte niečím – zberom úrody. V tomto období pozbierame jablká, nájdeme sa ešte aj hrušky, slivky, dokonca u niekoho môžu byť aktívne aj maliny či záhradné černice.

Vezmite si teda vhodný rebrík, vylezte na ňaj a pustite sa napríklad do česania jabĺk. Sem tam z chuti do niektorých z nich zahryznite, aby ste dokonale vychutnali úžasnú chuť jesenných plodov a ostatné nech putujú pekne krásne do košíka zaveseného na háčiku na pevnom konári.

Po zbere ich uskladnite v pivnici, kde vám vydržia aj celú zimu. Len ich z času na čas musíte skontrolovať, či sa medzi nimi nenachádzajú plesnivé kusy, ktoré by dokázali nakaziť a zničiť celú zozbieranú úrodu.

Vytiahnite aj zeleninu

Rovnako aj zelenina by v tomto období mala byť vytiahnutá zo zeme, dôkladne očistená a suchá, aby nezačala podobne ako ovocie plesnivieť. Práve teraz je totiž skutočne najlepší čas pozbierať celú úrodu vašej koreňovej zeleniny.

Nielen zbierať, ale aj sadiť

Pred oficiálnym príchodom jesene by sme sa nemali venovať len zberu úrody, hoci je najpríťažlivejšia časť nášho celého sezónneho snaženia, ale je aj vhodný čas na výsadbu cibulovín, čiže napríklad narcisov či tulipánov. Pokiaľ sa z nich totiž chcete na jar tešiť, zasadte ich práve teraz. Musia sa totiž stuhnúť do príchodu zimy poriadne zakoreniť a tak toto ťažké obdobie v zdraví prečkať.

Rýľovať či nie?

Medzi záhradkármi sa niekedy vedú spory o tom, či je jesenné rýľovanie nevyhnutné alebo nie, pretože niektorí dávajú prednosť tomu jarnému. Záleží samozrejme na vás, kedy sa do toho pustíte, ale my sa skôr prikláňame k rýľovaniu jesennému, pretože tak môže pôda cez zimu dôkladnejšie premrznúť a tým sa lepšie pripraviť na jarnú výsadbu. Rýľovať môžete prakticky hneď, ako zozbierate úrodu. Niektorí záhradkári však čakajú na prvé mráziky.

Venujte sa aj živému plotu

Práve teraz je vhodný čas aj na zastrihnutie živého plotu. Odstrihnuté časti rastlín však hneď nevyhadzujte a skúste si ich na chvíľu nechať v dome vo váze. Prenesiete si tak do svojho domova aspoň na nejaký čas kúsok prírody a to nikdy nie je na škodu.

Môžete presadiť ovocné stromy

Ak chcete presadiť marhule, broskyne, jablone alebo hrušky, nastal ten najvyšší čas. Týka sa to samozrejme tých menších stromčekov, ťažko by ste sa naťahovali s nejakou desaťročnou jabloňou. Skúste im teda nájsť vhodné miesto, aby ste sa z nich ďalšie sezóny mohli tešiť.

Zdroj: <http://lepsiebyvanie.centrum.sk/zelen-a-zahrada/766747/na-scenu-prichadza-jesen>

Dátum: 2011-09-13

p. Pustaj okrem toho, že pekne kreslí, vytvoril aj stromček podľa vlastnej fantázie. Vyrába rôzne predmety, ktorými si skrášľuje izbu. Už sa veľmi tešíme, čo si pripraví pre nás a čím nás prekvapí a poteší v budúcom čísle nášho občasníka.

Mgr. Petra Nepšínská



STROMČEKY ŠŤASTIA

„Tak aj toto sme dokázali!“ môžeme si z hrdosťou povedať. Pod vedením sociálnej pracovníčky Mgr. Janky Šuchaňovej sa klienti učili vyrábať „stromčeky šťastia.“ A určite mi dáte za pravdu, že sa to aj podarilo. Na výrobu potrebovali drôtičky, korálky, košíčky a samozrejme fantáziu.

Výsledky usilovnej práce

