

# SENIORSKÝ PRAMEŇ

Ročník 7

2014 č.1

Prameň informácií, poučení, rád a zábavy pre všetkých seniorov v Brezne.  
Predstavujeme skupiny DC Prameň, ktoré šíria kultúru v našom meste a regióne.



Spevácka  
Skupina  
**SENIOR**

Divadelná  
Skupina  
**STUDNIČKA**



Tanečná  
Skupina  
**MAŽORTETKY**

**SKOROCEL - najlacnejší a najúčinnnejší liek . Zbavuje telo toxínov a vracia rovnováhu črevám.** Je to bylina, ktorá má na náš organizmus priam zázračné účinky. Benefity skorocelu by sa dali počítať na desiatky, my si pripomenieme tie najvýznamnejšie z nich. Skorocel je jedným z najlepších liekov na svete. Vedeli ste?

**Proti komárom aj pri chudnutí.** Neverili by ste, no táto rastlinka, ktorej sa často snažíme pri plienení záhrady zbaviť, má na náš organizmus blahodarné účinky. Zbavuje telo toxínov a môžeme si ju priamo prikladať na miesto uštipnuté komármi, uhryznuté hmyzom a nahradí aj drahé krémy proti akné. Pri problematickej pleti sa oplatí ju rozdrviť a potom priložiť na postihnuté miesto. Ak chceme schudnúť, mali by sme si spraviť silný odvar a popíjať ho počas celého dňa.

**Obklady na všetko.** Najlepšie je nechať ho pôsobiť pol dňa až deň, vtedy sú jeho účinky najviditeľnejšie. Ak máte šikovné ruky, môžete si z neho vyrobiť aj balzam alebo sirup, ktorý zatočí aj s tou najhoršou zápchou či kolikou. Roztoky zvyknú pomáhať aj na hemoroidy a silný odvar vyčistí tráviaci trakt. Hovorí sa mu aj črevná sprcha, no oproti tej klasickej nemusíte absolvovať nepríjemný klystír.

**Namiesto probiotík.** Ak beriete antibiotiká, mali by ste brať zároveň aj probiotiká, ktoré pomáhajú črevnej mikroflore dostať sa do normy. Namiesto nich je tu však skorocel, ktorý stačí požiť a prinavráti črevám ich pôvodnú rovnováhu. Celiakia či alergia? Zabudnete na ne vďaka čarovnej burine, ktorú sa oplatí pridávať naozaj všade, kam si len viete predstaviť. Polievky, omáčky, šťavy a čaje. Presne v týchto prípadoch sa oplatí siahnuť po zelenom zázraku.

**Zbohom, kašeľ.** Silica je to, čo robí skorocel takým skvelým pomocníkom. Sirup zatočí s problémami v prieduškách, ktoré trpia baktérie alebo silný kašeľ. To však nie je všetko. Ak trpíte silnými ženskými problémami, skorocel spoľahlivo potlačí tie najnepríjemnejšie prejavy a vyrovná aj hladinu hormónov, ktoré nám spôsobujú mnoho problémov. Ak ste hladní, pokojne si z neho spravte zdravý šalát. Uvidíte, ako vás osvieži!

# Tri sestry



Tri veľmi staré sestry žili v spoločnom dome.  
Raz večer si najstaršia sestra napustila v  
kúpeľni na 1. poschodí vaňu.  
Opatrne do nej vliezla, v tom sa zarazila a  
volá na sestru: "Nevieš, chcela som do vane  
vliezť alebo z nej už vyliezť?"  
"To neviem, prídem hore a pozriem sa"  
V polovici schodov sa zastaví a volá: "Chcela som  
ísť hore alebo už dole?"  
Najmladšia sestra popíjala v hale čaj a počúva  
svoje staršie sestry.  
Krúti hlavou, potom zaklope na stôl a vraví:  
"Musím si zaklopať, dúfam, že nebudem taká  
ako moje sestry..."  
A zavolá na ne: "Prídem hneď za vami, len sa  
najsôr pozriem, kto klopal".  
Tak dúfam, že takto tiež nedopadnem.

## ***Príbeh priateľstva***

Raz, keď som bol nováčikom na strednej škole, uvidel som chalana z našej triedy, ktorý išiel zo školy. Volal sa Kyle. Vyzeralo to, že nesie domov všetky svoje učebnice. Myslel som si: „Kto by odnášal v piatok všetky knižky? Musí to byť pekný somár“. Ja som mal naplánovaný cez víkend párty a futbalový zápas s priateľmi na zajtra.

Pokrčil som plecami a išiel som ďalej. Ako som išiel, uvidel som bandu chalanov, čo utekali jeho smerom. Zrazu mu vytrhli knižky z ruky, podrazili mu nohy tak, že pristál v blate. Jeho okuliare odleteli a uvidel som ich dopadnúť do trávy niekoľko metrov od neho. Pozrel sa na mňa a ja som zazrel ten strašný smútok v jeho očiach. Trhalo mi to srdce. Príbehom som mu na pomoc. Podal som mu okuliare a povedal som: „Títo chalani sú hajzli, nevedia sa normálne správať.“

Pozrel sa na mňa a povedal: „Díky“!

A na jeho tvári sa objavil úsmev. Bol to jeden z tých úsmevov, čo prejavujú skutočnú vďačnosť.

Pomohol som mu zobrať knižky a opýtal sa, kde býva. Ukázalo sa, že neďaleko mňa. Pýtal som sa, prečo som ho nikdy predtým nestretol. Že vraj chodil na súkromnú školu. Nikdy predtým by som sa nedal dokopy s chalanom zo súkromnej školy. Niesol som mu pár knižiek a celou cestou sme sa rozprávali. Ukázalo sa, že je to fajn chalan. Pýtal som sa, či si nechce zahrať zajtra futbal. Prikývol. Celý víkend sme boli spolu vonku a ja som spoznal Kylea viac a obľúbil som si ho. Aj moji priatelia si ho obľúbili. V pondelok ráno bol Kyle s kopou knižiek späť. So smiechom som mu povedal, že z tých kníh bude mať dobré svaly. Len sa usmial a polovicu knižiek mi naložil. Počas štyroch rokov sme sa stali najlepšimi priateľmi. Posledný rok sme rozmýšľali o vysokej škole. Kyle sa rozhodol pre Georgetown a ja pôjdem na Duke. Vedel som, že navždy budeme priatelia a tá vzdialenosť nebudúce žiadnym problémom. On chcel byť lekárom a ja som chcel využiť štipendium na prácu týkajúcu sa športu.

Kyle bol premiantom triedy, takže si musel pripraviť prejav na záverečnú slávnosť školy. A ja som bol rád, že to nevyšlo na mňa. Záverečný deň prišiel. Videl som Kylea, vyzeral perfektne. Bol jeden z tých chalanov, ktorý dospel, zosilnel a veľmi mu svedčili okuliare. Mal viac dievčat než ja, všetky ho milovali, až som niekedy žiarlil. Dnes bol ten jeho deň D.

Videl som, aký je nervózny, tak som išiel za ním, pocapkal som ho po pleci a povedal: „Hej, bratu budeš dobrý!“ Pozrel sa na mňa tým vďačným pohľadom, usmial sa a povedal: Ďakujem.

Po úvode prejavu si odkašľal a pokračoval: „Záver školy je čas na poďakovanie všetkým, čo nám pomáhali počas týchto pre nás ťažkých rokov. Rodičom, učiteľom, súrodencom, možno trénerovi, ale hlavne priateľom. Som

tu, aby som vám všetkým povedal, že byť priateľom, to je ten najväčší dar, ktorý môžete niekomu dať.

„Poviem vám príbeh“

Pozrel som sa neveriaco na svojho priateľa, keď začal rozprávať o dni, keď sme sa prvýkrát stretli. „Plánoval, že cez víkend ukončiť môj život“. Hovoril o tom, ako si pobral všetky učebnice, aby jeho mama s tým nemala neskôr starosti a niesol si veci domov. Pozrel sa na mňa a usmial sa. „Ďakujem Bohu, stretol som priateľa. Ten ma zachránil pred mojím rozhodnutím“. Počul som to zdesenie v dave, keď ten príjemný a obľúbený chalan povedal všetko o svojom najslabšom životnom okamihu. Videl som jeho mamu, otca, ako sa na mňa pozerajú s vďačnosťou v očiach. Dodnes si uvedomujem hĺbku svojho činu. Naučil som sa nepodceňovať silu okamihu, keď jediným činom môžete zmeniť život človeka.

Boh nám vložil do života toho druhého, aby sme niekedy zasiahli.

Priatelia sú anjeli, ktorí ťa postavlia na nohy, keď tvoje krídla majú problém si spomenúť ako lietať!

***Včera je história..  
zajtrašok je náhoda...  
dnes je dar!***





# Cuketa - dáma medzi tekvicami



Cuketa si túto poklonu určite zaslúži vďaka mnohostrannosti použitia v teplej i studenej kuchyni. Cuketa je elegantnou dámou hlavne vďaka svojej štruktúre a chuti. Je jemná, šťavnatá, s príjemným sladkým podtónom patrí medzi najdiétnejšie zeleniny. Vďaka tomu, že obsahuje hlavne vodu

(až takmer 95% hmotnosti, čo je dokonca viac, ako majú paradajky) a má nízky kalorický obsah (100 gramov má len 69kJ), je veľmi vhodnou zložkou akejkoľvek diéty. Cuketa je bohatá na vitamíny a minerálne látky, obzvlášť na vitamín C a A, kyselinu listovú a draslík. Používajte ju čerstvú aj so šupkou, pretože časť prospešných látok sa nachádza práve v zelenej šupke.

Trhajte ju v správny čas. Čím menšia je, tým lepšie vynikne v pokrmoch jej jemná štruktúra a chuť. Najchutnejšia je 10 až 15 centimetrov dlhá. Jej dužina je pevná, šťavnatá a stredová časť so semienkami je takmer na nerozoznanie od zvyšku.. Aj keď najsladšie cuketky sú tie, ktoré ste



práve odtrhli v záhradke, neznamená to, že ich nemožno skladovať. Pri izbovej teplote vydržia tri až päť dní, v chladnej vlhkej pivnici zostanú svieže aj niekoľko týždňov. Vyvarovať sa však treba ich podchladeniu.

**Nadýchaný náky** Suroviny na 4 porcie



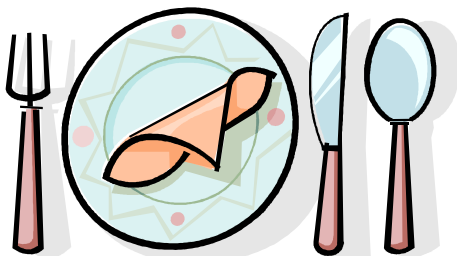
- 4 malé cuketky
- 6 vajíčok
- 100 ml sladkej smotany
- 80 g strúhaného syra
- maslo
- čerstvá šalvia
- čierne korenie, soľ

**Postup:** Cuketky umyté, nakrájajte na tenké plátky a osol'te. Malé zapekacie misky vytrite maslom a ich dná štedro pokryte cuketou zmiešanou s najemno nasekanou šalviou. Vajíčka vyšľahajte, pridajte smotanu, syr a dochu'tte soľou a korením. Vlejte do misiek a vložte na 20 minút do rúry rozohriatej na 210 stupňov. Podávajte horúce s čerstvým chrumkavým pečivom. **Tip:** Nákyp možno servírovať nielen na raňajky, ale aj ako prílohu k hlavnému mäsovému chodu. Na tanieri vynikne, ak nákyp uvaríte v pare a vyklopíte z misky na tanier.

### **Cestoviny s cuketou**    suroviny na 4 porcie

- 400 g cestovín
- 6 malých cukiet
- 8 plátkov údenej slaniny
- 4 žltky
- 100 g parmezánu
- čierne korenie
- čerstvý koriander

**Postup:** Plátky slaniny nakrájajte na väčšie kocky a pražte do chrumkavá. Pridajte cuketu nakrájanú na kocky, nahrubo namleté čerstvé korenie a duste kým, nie je mäkká. Cestovinu uvarte v slanej vode, zlejte a premiešajte s čerstvým koriandrom. Pridajte k opraženej cukete a prehrejte. V miske vyšľahajte žltky so strúhaným parmezánom a vmiešajte do odstavenej zmesi. Pridajte trochu vody z cestovín a prehadzujte na panvici kým, všetko nie je pokryté jemným krémom. **Tip:** Cuketu môžete mimo sezóny nahradiť tekvicou, špargľou alebo mladou fazuľkou.



## **ZASMEJME SA (*Nesmejme sa!!!*)**

Uteká slimák z lesa. Stretne líšku:

- Čo je slimák, kam tak utekáš?
- Ani sa nepýtaj. Je tu daňová kontrola.
- No a?
- No vieš, ja mám dom, žena má dom a aj deti majú dom, tak si vieš predstaviť.  
Zamyslí sa líška a aj ona začne utekať. Stretnú bociana a ten sa pýta líšky:
- Líška, kam tak utekáš?
- Nepočul si? Je tu daňová kontrola.
- No a čo má byť?
- No ja mám drahý kožuch, muž má drahý kožuch a aj deti majú, tak si vieš predstaviť.

Bocian sa veľmi čuduje, začne premýšľať a povie:

- No chlapi, my nemáme okrem tohto škaredého hniezda nič. Aj to je škaredé, a aj lacné - nestojí vôbec za reč.

Na to sa slimák ozve:

- No-no, bocian, pol roka doma, pol roka v zahraničí... Z čohooooo???

Krásny vtip pre seniorov

"Dobré ráno... momentálne nie sme doma. Po zaznení zvukového signálu zanechajte prosím odkaz: Ak ste jedno z našich detí, stlačte jednotku. Ďalej zvolte číslo od jedna do päť podľa poradia, ako ste sa nám narodili, aby sme vedeli, koho z vás máme očakávať.

Ak potrebujete, aby sme vám postrážili deti, stlačte dvojku, ak



potrebujete požičať naše auto, stlačte trojku, ak potrebujete, aby sme vám vyprali a vyžehlili prádlo, stlačte štvorku, ak potrebujete aby dnes u nás spali vnúčatá, stlačte pätku, ak chcete ,aby sme vyzdvihli vnúčatá zo školy, stlačte šesťku.

Ak chcete, aby sme uvarili na nedeľu obed, alebo vám nedeľný obed doručili k vám domov, stlačte sedmičku, ak sa chcete prísť najesť k nám, stlačte osmičku, ak potrebujete od nás peniaze, stlačte deviatku.

Ak máte v úmysle pozvať nás na večeru alebo nás vziať na výlet, začnite hovoriť ... počúvame !!!!!

## ***Spoznajte zázračné účinky sódy bikarbóny***

Odkedy ľudstvo pozná sódu bikarbónu, objavilo desiatky problémov, ktoré tento biely zázrak dokáže vyriešiť.. Pomáha vlasom, zubom, pleti aj nechťom. Môžete ju využívať v klasickej podobe, alebo si jej pomocou vyrobiť kozmetické prípravky – zdravotne nezávadné a podľa vlastných predstáv.

**Suchý šampón** Na regáloch v drogériách sú momentálne novinkou suché šampóny, ktoré dočasne zamaskujú mastnotu vlasov a dodajú im svieži vzhľad. Nie sú však najlacnejšou záležitosťou. Namiesto míňania na nesprávnych miestach zainvestujte do správnych ingrediencií.

Hovoríme o čistej sóde bikarbóne. Naneste trošku na korienky vlasov a poriadne ju vmasírujte do pokožky, potom mierne vlasy rozstrapaťte. Výsledok je rovnaký ako po použití značkového výrobku no za zlomok ceny.

**Zmení obyčajný šampón na objemový** Do tradičnej dávky šampónu, ktorou si umývate vlasy, vmiešajte pol kávovej lyžičky sódy. Pôsobí ako peeling, ktorý odstráni všetky nečistoty od korenkov až po končeky a zanechá vlasy ľahké a plné objemu.

**Bojuje a víťazí nad akné** Zabudnite na radikálne prípravky plné chémie. Vo vašej domácnosti nájdete dostatok pomocníkov, s ktorými dosiahnete zlepšenie pleti. Urobte si kašičku z bikarbóny a medu a natrite ju na postihnuté miesto. Po pätnástich minútach peeling zmyte a očistite aj tvár. Bude sviežejšia a zapálené miesta na pleti sa zmiernia.

**Žiarivý úsmev z chladničky** Prírodnými bieličkami sú jahody, citrónová šťava aj sóda bikarbóna. Ak tieto tri ingrediencie zmiešate, vznikne superbielidlo, ktoré vaše zuby rozžiari ako tie hollywoodske na červenom koberci. **Pozor však na časté aplikovanie.** Účinky sódy sú silné a príliš častým užívaním domácej pasty sa môže narušiť zubná sklovina.

**Čistota je druhé meno sódy** Niekedy si to ani neuvedomujeme, ale každodenné nástroje krásy, hrebeň či kefa- sa môžu zanášať a špiniť. Po čase sa v nich nahromadí olej z vlasov či iné nečistoty, ktoré sa nám zachytili vo

vlasoch. Aj ony preto potrebujú údržbu. Tu opäť pomôže sóda. Do horúcej vody vmiešajte tri kávové lyžičky, zmixujte a nechajte v nej hrebene odležať, kým voda nevychladne.

**Definitívne čisté nechty** Ak si necháme lak na nechtoch príliš dlho, môžeme si tým spôsobiť ich zažltnutie. Sóda je ideálnym prírodným bielidlom, ktoré v kombinácii s peroxidom dokonale povrch nechtov vybieli.

**Prírodný deodorant** Zmiešajte sódu bikarbónu s trochou vody, čím vytvoríte vlhkú pastu. Tú aplikujte do podpazušia ako deodorant. Recept chráni pred vznikom škvrn z potu aj pred zápachom.

**Oddýchnite si v detoxikačnom kúpeli** Len pár ingrediencií stačí na to, aby ste si večer po namáhavom dni oddýchlí vo vani. Sóda je ideálny wellness pomocník v kombinácii s morskou soľou a doplnená vašim obľúbeným vonným olejom. Za pár minút a príjemne zbavíte pleť škodlivín.

## ***PROTI KOMÁROM***



Ako bojovať proti komárom ,aby tebe a tvojej rodine to neublížilo?  
Môžeš tento jednoduchý spôsob použiť kdekoľvek, ale ak bývaš v rodinnom dome so záhradou, blízko jazera, na chate a všade tam, kde teraz je mnoho komárov, toto môže byť veľmi užitočné!

Budeš potrebovať:

- 1 šálku asi tak 3dl vody
- 1/4 šálky hnedého cukru
- 1 gram droždia
- 2 litrovú PET fľaše

### Príprava

1- prerež PET fľašu na polovicu.

2 - hnedý cukor daj do horúcej vody a rozmiešaj kým sa neroztopí, potom sladkú vodu nechaj vychladnúť. Po vychladnutí nalej do spodnej polovice fľaše.

- 3 – pridaj kocku droždia (produkuje oxid uhličitý, ktorý priťahuje komáre)
- 4 - vlož hornú polovičku opačne do dolnej a zlep ich lepiacou alebo izolačnou páskou.
- 5 - obmotaj spodnú časť tmavou fóliou, hornú časť nechaj priehľadnú a umiestni na miesto, kde sa zdržiavate.

Komáre tvrdia, že milujú odpočinok na tmavom mieste a aj ty budeš rád keď sa dostanú do tejto pasce. Takéto pasce môžeš rozmiestniť na miesta, kde chceš mať od nich pokoj.



# **Mesto Brezno**

## **Informuje**

### ***Centrum právnej pomoci***



Konzultačné pracovisko pre všetkých, ktorí v dôsledku zlej finančnej a sociálnej situácie nemôžu využívať komerčné právne služby na ochranu svojich práv a oprávnených záujmov. Kde?- Mestský úrad Brezno – zasadačka č.2(odbor sociálnych vecí). Viac informácií nájdete na [www.brezno.sk](http://www.brezno.sk) a na tel..č. JUDr. Marianna Belková t.č. 0918 644615.

### **Termíny konzultačných hodín**

*Každý piatok od 9.00h do 13.00h*

Centrum právnej pomoci poskytuje právne poradenstvo vo forme predbežných konzultácií, pomoc pri mimosúdnych konaniach vrátane sprostredkovania riešenia sporov formou mediácie, spisovanie podaní na súd, zastupovanie v konaní pred súdmi a vykonávanie úkonov s tým súvisiacich a úplné alebo čiastočné uhrádzanie nákladov s tým spojených. Právna pomoc zahŕňa právne poradenstvo, pomoc pri mimosúdnych konaniach vrátane sprostredkovania riešenia sporov formou mediácie, spisovanie podaní na súdy, zastupovanie v konaní pred súdmi a vykonávanie úkonov s tým súvisiacich a úplné alebo čiastočné uhrádzanie nákladov s tým spojených.



## ***Mesto Brezno upozorňuje vlastníkov žúmp***

**Vážení spoluobčania!** Upozorňujeme vás na nové Všeobecné záväzné nariadenie č. **VZN - 02/2014 o spôsobe náhradného zásobovania vodou, náhradného odvádzania odpadových vôd a o nakladaní s odpadovými vodami zo žúmp**, ktoré je účinné od 7. apríla 2014. Tretia časť nariadenia stanovuje konkrétne podmienky nakladania s odpadovými vodami zo žúmp. V zmysle zákona o verejných vodovodoch a kanalizáciách: je **"vlastník stavby alebo vlastník pozemku povinný pripojiť stavbu alebo pozemok na verejnú kanalizáciu a splniť technické podmienky týkajúce sa najmä miesta a spôsobu pripojenia na verejnú kanalizáciu a uzatvoriť zmluvu o pripojení s vlastníkom verejnej kanalizácie, ak v meste, na ktorého území sa stavba alebo pozemok nachádza, je zriadená a vlastník stavby alebo vlastník pozemku nemá povolenie príslušného orgánu štátnej vodnej správy na iný spôsob nakladania s odpadovými vodami"**.

Spôsob likvidácie odpadových vôd zo žúmp preukazuje vlastník (producent) orgánu verejnej správy, teda mestu, za účelom evidencie, vždy k termínu **31. marca kalendárneho roka** týmto spôsobom:

**a)** predloženie kópie dokladov (napr. faktúry za zneškodnenie odpadových vôd, potvrdenie prevzatia odpadovej vody prepravcom) za obdobie celého predchádzajúceho kalendárneho roka

**b)** predloženie originálu dokladov k nahliadnutiu, za obdobie celého predchádzajúceho kalendárneho roka, za účelom záznamu do evidencie orgánu verejnej správy

**Tieto povinnosti bude potrebné splniť prvýkrát v kalendárnom roku 2015!** Mesto zdôrazňuje, že pri kontrole dokladov o vývoze/zneškodnení odpadových vôd zo žúmpy sa porovnáva celkové vyvezené množstvo so spotrebovaným množstvom vody a to podľa fakturácie odberu pitnej vody z verejného vodovodu alebo spôsobom stanoveným v súlade s osobitným predpisom. Príslušným odborom MsÚ Brezno vo vyššie uvádzaných skutočnostiach evidencie, je odbor životného prostredia, rozvojových programov a stavebného poriadku.



# Požičovňa pomôcok

sociálna služba v zmysle § 47 zákona č. 448/2008 Z. z. v znení n. p.

Komu je služba určená? Fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím a osobe s nepriaznivým zdravotným stavom odkázanej na pomôcku.

## Aké pomôcky ponúkame?

- rolátory (tzv. chodítka)
- barly
- invalidné vozíky pre deti aj pre dospelých
- podložné koleso
- stoličky na sprchovanie
- okuliare pre slabozrakých a ďalšie



## Podmienky výpožičky:

- trvalý pobyt na území mesta Brezna
- podanie žiadosti na MsÚ – odbor sociálnych vecí
- uzatvorenie zmluvy o poskytovaní pomôcky medzi klientom a poskytovateľom
- nepriaznivý zdravotný stav písomne potvrdený lekárom
- posudkom vydaným príslušným UPSVR alebo potvrdením poskytovateľa zdravotnej starostlivosti
- služba sa poskytuje od pondelka do piatku
- pomôcka je klientovi prvých 14 dní zapožičaná bezplatne. Po uplynutí tejto doby platí klient 0,15 € za každý začatý deň. (VZN č.5/2012)
- v prípade nevrátenia pomôcky v stanovenom čase, alebo straty sankcie vyplývajú zo zmluvy príjemcu s poskytovateľom
- úhradu hradí klient v hotovosti v pokladni MsÚ alebo poukážkou alebo bezhotovostným prevodom
- **Kde nás nájdete:** v priestoroch Zariadenia núdzového bývania „Náruč“ na ulici Boženy Němcovej č. 25 v Brezne
- **Doba zapožičania pomôcky:** najviac 6 mesiacov s možnosťou predĺženia v prípade objektívnych príčin klienta na 12 mesiacov.
- V prípade potreby využitia služieb požičovne Vám pomôžeme na adrese: Mestský úrad Brezno Odbor sociálnych vecí Námestie gen. M.R. Štefánika č. 2 Mgr. Janka Zubáková Tel.č. 048/6306243 e-mail: [janka.zubakova@brezno.sk](mailto:janka.zubakova@brezno.sk)



## **Sociálny taxík**

### Komu sa služba poskytuje?

- *ŤZP občanom a ich sprievodcom*
- *Seniorom nad 62 rokov veku*
- *Občanom s nepriaznivým zdravotným stavom*
- *Rodinám s malými deťmi*

Pozn. súčasťou výbavy sociálneho taxíka je skladací invalidný vozík, ktorý Vám v prípade potreby bude zapožičaný

### Kde je možné službu využiť?

- na prepravu do zdravotníckych zariadení mesta Brezno a Banská Bystrica
- na prepravu do zariadení sociálnych služieb v okrese Brezno
- na prepravu do kúpeľov Sliač, Brusno a Kováčová
- na prepravu do zdravotníckych zariadení mimo okresov Brezno a Banská Bystrica (túto službu je potrebné objednať 7 dní vopred)
- ŤZP, seniori a rodiny s malými deťmi môžu sociálny taxík využívať aj na bežnú prepravu v rámci mesta Brezno a jeho mestských častí.

### Čím preukazujú vodičovi taxíka žiadatelia oprávnenosť na službu?

- preukazom ŤZP
- dokladom totožnosti
- časenkou k lekárovi do zdravotníckeho zariadenia v okrese Brezno aj mimo okresu
- časenkou k lekárovi na celom území mesta Banská Bystrica
- časenkou k lekárovi mimo okresov Brezno a Banská Bystrica
- Súčasťou výbavy sociálneho taxíka je skladací invalidný vozík, ktorý Vám v prípade potreby bude zapožičaný na prepravu z domu k taxíku a späť.



## **PLATBA SOCIÁLNEHO TAXÍKA**

➤ **Od 1-10 km**

ŽZP 0,50€

Seniori 0,50€

občania s nepriaznivým zdravotným stavom 1€

rodičia s maloletými deťmi 1€

➤ **Od 11-20 km**

ŽZP 1€

Seniori 1€

občania s nepriaznivým zdravotným stavom 1,50€

rodičia s maloletými deťmi 1,50€

➤ **Nad 20 km**

ŽZP 0,20€ /km

Seniori 0,20€ /km

občania s nepriaznivým zdravotným stavom 0,30€ /km

rodičia s maloletými deťmi 0,30€/km

Úhrada za poskytovanú službu: v zmysle platného sadzobníka

### **Kontakt na vodiča taxíka:**

➤ **Srnkapharm s.r.o.** pondelok–piatok od 5.30 -15.30h

Tel. č. 0903 562 199

➤ **Slovenský Červený kríž** pondelok–piatok od 6.30-14.30

Tel.č. 0903 127 797

### **Ďalšie informácie:**

Mgr. Janka Lemberková Tel. č. 048/6306240

e-mail: [janka.lembarkova@brezno.sk](mailto:janka.lembarkova@brezno.sk) Web: [www.brezno.sk](http://www.brezno.sk)

## ***Denné centrum Prameň informuje***

### ***Pravidelné aktivity:***

#### ***➤ Pondelok***

- 9.00-12.00h - skúška speváckej skupiny Senior
- 13.00-15.00h – Kreatívna tvorivosť seniorov
- 15.00-16.00h – ZUMBA-gold moderné cvičenie pri hudbe

#### ***➤ Utorok***

- 8.30-11.30h – vzdelávanie seniorov v anglickom jazyku
- 9.00-12.00h – Výtvarný krúžok Krajinka (stretnutie záujemcov o kreslenie)
- 11.30-13.00h – vzdelávanie seniorov v nemeckom jazyku
- 13.00-15.00h – „Učíme sa nezabúdať“ (precvičovanie si pamäti)

#### ***➤ Streda***

- 9.00-12.00h – skúška divadelného krúžku Studnička a Mažortetky
- 9.00-15.00h - ÚNSS - poradenstvo pre nevidiacich a slabozrakých
- 12.00-13.00h - SOS záchranný systém (vzdelávanie a príprava záchranárov)
- 13.00-14.00h – Plávanie pre seniorov (plaváreň-Mazorník)
- 13.00-14.00h – Cvičenie s Andrejkou (rehabilitačnou sestrou) nepárna streda
- 13.00-15.00h - Rande s Históriou – Potulky mestom (sprievodca mestom)

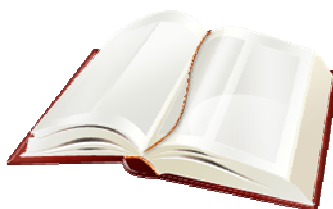
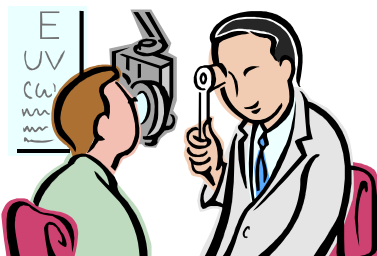
#### ***➤ Štvrtok***

- 6.45-11.00h RÚVZ B.Bystrica (meranie tlaku, tuku cukru, cholesterolu)

- 8.00-12.00h – vzdelávanie seniorov v počítačovej gramotnosti
- 8.00-13.00h – Masáž pre seniorov (certifikovaný masér, objednať sa)

➤ **Piatok**

- Príležitostné stretnutia a aktivity pre seniorov DC PRAMEŇ



***Informácie o pravidelnosti schôdzovej činnosti organizácií pôsobiacich v meste a informácie o ich programoch a aktivitách nájdete na vývesných tabuliach v DC Prameň, alebo pred vstupom do zariadenia.***

- Pondelok (posledný v mesiaci) - onkologické pacientky – klub VIKTÓRIA
- Utorok – odborné lekárske a iné prednášky podľa záujmu seniorov
- Streda (druhá v mesiaci) – ZO KSS,OOKSS,
- Štvrtok – SZZP(druhý v mesiaci), MO JDS(prvý v mesiaci),OO JDS(posledný v mesiaci)
- Piatok – klub Maroško (príležitostne podľa potreby)

**Skratky organizácií a kontakty** na vedenie jednotlivých organizácií pre informáciu členov, v prípade potreby stretnúť sa a vybaviť potrebné veci a informácie.

❖ ZO KSS ,OOKSS – Základná, Okresná komunistická strana Slovenska

predseda Mgr. Kianica Daniel t.č.0902 313 214

❖ ZO JDS - Základná organizácia Jednoty dôchodcov Slovenska

predseda Mgr. Kianica Daniel t.č.0902 313 214

❖ OO JDS - Okresná organizácia Jednoty dôchodcov Slovenska

predseda Mgr. Pernišová Viera t.č. 0911 618 990

❖ SZZP – Slovenský zväz zdravotne postihnutých

predseda Husenicová Anna t.č. 0908 231 981

❖ OZZP – Občianske združenie zdravotne postihnutých

Predseda Lučatincová Alena t.č. 0908 363 455 (v tomto čase sa v DC Prameň nestretávajú, z tohto dôvodu nie je možné informovať o ich činnosti).

**Poznámka:** na základe požiadania o poskytnutie priestorov na činnosť, stretnutie či vzdelávanie v DC Prameň je možné vyhovieť ,len v prípade ak je v zariadení voľný priestor, pretože **vyťaženosť v zariadení je momentálne 100%**. V prípade nečakaných a akútnych potrieb zvolať stretnutie organizáciám pôsobiacim v meste Brezno je potrebné dohodnúť sa s pracovníčkou DC Prameň p. Kokavcovou , ktorá v prípade voľného miesta vždy umožní stretnutie. **Priestory denného centra boli vytvorené pre seniorov mesta Brezno a preto sa poskytujú predovšetkým im.**



Logo Denného centra Prameň



ZNAK Jednoty dôchodcov Slovenska



ZNAK Slovenský zväz zdravotne postihnutých



OBČIANSKE ZDRUŽENIE  
ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH  
BREZNO

# **Program DC Prameň- október-november-december 2014**

## **Október 2014**

- **2.10. 2014 o 12.00h** Prednáška „*Môj krvný tlak*“

*RÚVZ B.Bystrica Mgr.Tatiana Zvalová*

*Na stretnutí vám bude zmeraný krvný tlak a možnosť odkontrolovať vaše prístroje na meranie tlaku.*

- **6.10.2014 o 13.00h** Stretnutie

**„Kreatívna tvorivosť seniorov“**

*Ak máte talent a tvorivú kreativitu a vaše odborné skúsenosti chcete odovzdať, ukázať a naučiť ostatných, máte možnosť na stretnutí, na ktoré vás srdečne pozývame. Stretnutia budú pokračovať každý pondelok v rovnaký čas, rôzne činnosti. (Termíny ďalších stretnutí: 13. 10., 20. 10., 3. 11., 10. 11., 1. 12., 8. 12.).*

- **14.10.2014 o 13.00h** Hudobné stretnutie

**Bomboš Jozef (Šláger TV)**

*Hudobný program pri príležitosti Október- Mesiac úcty k starším*

- **14.10.2014 o 11.30h** Vzdelávanie v nemeckom jazyku

*Prvé stretnutie študentov-seniorov ,ktorí sa chcú zdokonaľiť v nemeckom jazyku. Stretnutia budú pravidelne každý utorok od 11.30 – 13.00h.*

- **15.10.2014 o 13.00h** Vzdelávanie históriou

**Ivica Krištofová „Rande s históriou“ - Ľudský odev**

*pokračujeme v odbornom vzdelávaní v DC Prameň. Tentoraz to bude zaujímavá téma o vývoji odevov v oblastiach blízkeho okolia.*

- **16.10.2014 o 15.00h** Posedenie seniorov v Omega pri príležitosti Október mesiac úcty k starším 2014

➤ **21.10.2014 o 13.00h** Prednáška

**„Zrak môj každodenný“ MUDr. Eva Wolframová**

*Ako každý rok v októbri sa dozvieme odborné novinky ako sa starať o naše oči a rôzne iné ponaučenia z oblasti očného lekárstva.*

➤ **28.10.2014 o 13.00h** Bezpečnostná prednáška

**„Bezpečnosť a ochrana seniorov“**

*Prednáška bude zameraná na seniorov, na ktorých číha nebezpečenstvo zo strany rôznych podvodníkov a čo je potrebné v takýchto prípadoch robiť.*

*Prednášku budú viesť:*

*Ing. Václav Riapoš ORPZ Brezno*

*Ing. Peter Pančík náčelník Mestskej polície Brezno*

**November 2014**

➤ **3.11.2014 o 13.00h** **Kreatívna tvorivosť seniorov**

*p. Mária Medved'ová Výroba tortových ružičiek*

➤ **4.11.2014 o 13.00h** **„Učíme sa nezabúdať“**

*L'ubica Štugnerová a študentky SPSA EBG Brezno*

➤ **7.11.2014 o 13.00h** **Stretnutie jubilantov**

*Aj tento rok sa stretnú jubilanti, ktorí oslavujú v roku 2014 okrúhle výročie v obradnej sieni mestského úradu. Gratulovať bude primátor mesta Brezno, Zbor pre občianske záležitosti "Človek –človeku. Následne bude posedenie v DC Prameň.*

➤ **10.11.2014 o 9.30h** Stretnutie

**„Juniori – seniorom“** Program detí Základnej školy Karola Rapoša(Pionierska 4)

➤ **10.11.2014 o 15.00h** **Stretnutie v Prameni**



*Stretnutie s primátorom mesta Ing. Jaroslavom Demianom*

➤ **20.11.2014 o 13.00h Prednáška**

**„Zdravotné postihnutie a jeho sociálne dôsledky“**

*Odborná prednáška nielen pre zdravotne postihnutých. Na otázky bude odpovedať odborníčka z Úradu práce sociálnych vecí a rodiny v Brezne.  
**PhDr. Dáša Paučíková***

**December 2014**

➤ **5.12. 2014 o 9.00h Stretnutie**

*„Možno príde aj MIKULÁŠ“*

*Zábavné stretnutie seniorov, žiakov zo Strednej spojenej školy v Brezne a zdravotne postihnuté deti a ich mamičky*

➤ **11.12.2014 o 15.00h Posedenie seniorov v Omega záver roka 2014**

**Pripravujeme :**

***V mesiaci december Kvíz seniori –juniori***

*Vedomostné stretnutie seniorov DC Prameň a študentov SPSA EBG Brezno*

*Presný termín sa dozviete z informačnej vitríny pred vstupom do zariadenia denného centra, alebo priamo v jeho priestoroch*

***Výzva pre všetkých seniorov a študentov školy*** – vypracované témy z rôznych oblastí na kvízové stretnutie je možné odovzdať u pracovníčky zariadenia p. Kataríny Kokavcovej do 20.11.2014

*Obsahová skladba časopisu Seniorský Prameň: príspevky seniorov, informácií mesta Brezno, zdroj internet a informácií o dianí v dennom centre –Katarína Kokavcová, Mgr. Anna Vrbická*

## ***Akcie a aktivity roku 2014***



*Oslava 10 výročia speváckej skupiny SENIOR*



*Dni mesta Brezno -Mažortetky ako country skupina so svojím učiteľom*



*Seniori –juniori –pedagógovia Spoločná trieda –vzdelávanie v počítačovej gramotnosti*



**Kreatívna tvorivá činnosť –učíme sa a zdokonaľujeme**