***Informácie o pripravovaných aktivitách Denného centra PRAMEŇ .***

***Výzva: Príďte medzi nás!!! (kto má záujem o nasledovné činnosti radi Vás uvítame na prvom stretnutí)***

- *Turistika a šport stretnutie 31.mája 2016 o 9.00h*
- *Gazdinky 31.mája 2016 o 10.00h*
- *Kreatívne a ručné práce 31.mája 2016 o 11.00h*
- *Literárne stretnutie 31.mája o 13.00h ,kto má záujem o recitovanie nielen vlastnej tvorby – cieľ oživiť Slovenskú literárnu tvorbu.*
- *Stretnutie seniorov, ktorý ovládajú hru na akýkoľvek hudobný nástroj 31.mája 2016 o 14.00h (cieľ zostaviť seniorskú živú kapelu)*
- *Záujemci pracovať v Redakčnej rade - príprava občasníka pre seniorov. Kontaktujte pracovníčku DC - Prameň osobne, e-mailom , telefonicky.*
- *V mesiaci september sa pripravuje 5 stretnutí, ktoré budú zamerané na prevenciu a to konkrétne –podať prvú predlekársku pomoc. - lektor p. Mária Parobeková.*

*Oznamy:*

- *Mestská organizácia Jednoty dôchodcov Slovenska (MsO JDS) Brezno a jej predsedníčka p. Iveta Pampuríková oznamuje všetkým svojím členom, že akékoľvek informácie získajú vždy vo štvrtok v čase od 12. - 14.00h v DC Prameň.*
- ***Oznam pre všetkých, ktorí majú v rodine, či v blízkom okolí deti a dospelých s handicapom aby ich informovali o možnosti stretávania sa v DC Prameň každý utorok. Môžu sa tešiť na super ľudí, ktorí sa už rok pravidelne stretávajú a trávia čas kreatívnou zábavnou a vzdelávacou činnosťou.***

Kontakt katarina.kokavcova@brezno.sk ,tel. číslo 611 4056

© Podklady Seniorského spravodaja DC 2/2015 od jednotlivých prispievateľov pripravila Katarína Kokavcová, samostatný odborný referent pre Denné centrum "Prameň", . Spolupracoval Ing. Dalibor Lupták. Ďakujeme všetkým členom DC za príspevky do Seniorského prameňa

POZNÁMKA :Časopis Seniorsky Prameň neprešiel jazykovou úpravou.

DENNÉ CENTRUM PRAMEŇ MESTO BREZNO

# SENIORSKÝ PRAMEŇ

Ročník 9 č.1 /2016

rramen ınformácií, poučení, rád a zábavy pre všetkých seniorov v Brezne.

# KAROL KUZMÁNY 16.11.1806 - 14.8.1866

## Básnik, spisovateľ, teoretik umenia, novinár, bojovník proti národnému útlaku, evanjelický kňaz.

*K najvýznamnejším breznianskym rodákom môžeme zaradiť i osobnosť Karola Kuzmányho, ktorý žil a tvoril v 19. storočí a nepochybne zanechal stopu v našich cirkevných, kultúrnych i literárnych dejinách. Práve tohto roku si 16.11. pripomíname 210. výročie jeho narodenia a 14.8. to bude presne 150 rokov od jeho úmrtia.*

***Život Karola Kuzmányho***

*K. Kuzmány sa narodil ako posledný z desiatich detí Jánovi Kuzmánymu a Zuzane, rodenej Prievidzskej. Základy vzdelania dostal v škole v Brezne ako i od svojho otca v gréčtine, až neskôr študoval na nižších gymnáziách v Dobšinej a na Gemeri. Po absolvovaní evanjelického gymnázia v Bratislave, zavŕšil svoje štúdia na univerzite v Jene.*

*Počas svojho života pôsobil na viacerých miestach, najdlhšie 17 rokov v Banskej Bystrici, kde sa naplno rozvinula jeho literárna a organizátorská činnosť a 10 rokov pôsobil vo Viedni ako teologický profesor, tu prišiel do kontaktu s Jánom Kollárom a inými národovcami, ktorí vo Viedni našli svoje útočisko pred národnostným útlakom. Od roku 1860 pôsobil v Martine, kde stál na čele Slovenského memorandového zhromaždenia, ktoré sa zaslúžilo o vznik Matice slovenskej. Práve K. Kuzmány sa stal 1. podpredsedom tejto inštitúcie.*

*K. Kuzmány je pochovaný na Národnom cintoríne v Martine, no jeho manželka a matka jeho piatich detí Karolína Zuzana (ktorá zomrela len 2 týždne po svojom manželovi) je pochovaná v rodinnej hrobke Kellnerovcov.*

***Dielo Karola Kuzmányho***

*Veľký význam pre slovenskú literatúru (zvlášť pre Horehronie) má prvý slovenský beletristický časopis **Hronka**, ktorý začal vydávať v roku 1836. Prostredníctvom neho predstavil K Kuzmány verejnosti svoje literárne práce: idylický epos **Běla,** novelu **Ladislav,** povesť **Lučatínska víla**.*

*V revolučnom roku 1848 kedy bol svedkom násilnej maďarizácie a na vlastnej koži zažil zradu a sklamania, vytvoril svoju nesporne najznámejšiu báseň **Sláva šľachetným**, známejšiu pod názvom **Kto za pravdu horí**, ktorá sa stala hymnickou piesňou:*

***"kto za pravdu horí v svätej obeti,***
***kto za ľudstva právo život posvätí,***
***kto nad krivdou biednych slzu vyroní, tomu moja pieseň slávou zazvoní..."***

*K. Kuzmány písal do roku 1845 po česky, potom sa pridal k Štúrovej slovenčine. Práve v epose Běla prvýkrát použil pojem „slovenský" namiesto dovtedy používaného širšieho pojmu slovácky.*

*A prečo môžeme byť právom hrdí na takéhoto skvelého breznianskeho rodáka? Predovšetkým preto, že K. Kuzmány sa o svoje rodné mesto zaujímal o čom svedčia mnohé z jeho prác, v ktorých nejakým spôsobom sa vyskytli zmienky o meste Brezno, ale i preto, že zanechal nezmazateľnú stopu v našich dejinách a stal sa inšpiráciou aj pre generácie prichádzajúce i dve desaťročia po jeho smrti.*

**Vyskúšajte to a budete mať pekný šalát.**

***Ak si budete masírovať tieto body na nohách pred spaním, účinky sa dostavia ihneď***

*Kto by to nemiloval. Masáž nôh. Stačí trochu kokosového oleja alebo nejakého krému, ruky (najlepšie priateľove či priateľkine) a pôžitok je na svete. Možno ste však nevedeli, že masáž nôh nie je prospešná len pre vašu duševnú pohodu, ale významne prospieva aj k riešeniu niektorých zdravotných problémov.*

*Moderná medicína má za sebou dlhú cestu, ktorá začala približne v 19. storočí. Mnoho vecí sa za tú dlhú dobu zmenili, ale hlavne doba pokročila a tak sa stali niektoré liečebné metódy minulosťou. Priestor dostali aj trochu alternatívnejšie metódy liečby, ako napríklad akupunktúra, homeopatiká, alebo reflexológia. Dlhé roky sa mnohí ľudia pokúšajú vyhýbať liekom a hľadať vlastnú cestu, ako sa dostať z nejakého zdravotného problému. Je to preto, že sa chcú vyhnúť vedľajším účinkom liekov, alebo jednoducho sú rázne proti ich aplikácii.*

*Je mnoho dôvodov, prečo by ste sa mali zoznámiť s masážou nôh. Reflexológia je liečebná praktika, pri ktorej pomocou masírovania stimulujete nervy na chodidlách. Chodidlo pritom predstavuje mapu a dané miesta na ňom prislúchajú rôznym orgánom alebo častiam tela. Je to efektívny spôsob ako telo zbaviť stresu a zmierniť bolesť. V skratke je to niečo, ako keď si masírujete ruky alebo krk, čím zvyšujete prietok krvi v tele. Možno ste nevedeli, ale táto technika sa často využíva práve u novorodencov, teda pri bábätkách, a to práve preto, že ešte nie sú schopné povedať, čo ich kde bolí, a takisto pre ne nie sú vhodné všetky liečivá. Navyše to bábätko upokojuje a okrem toho mu masážou napomáhate pri formovaní chodidiel. Pri masáži je potrebné stimulovať reflexné body, alebo teda nervové zakončenia, ktoré sú poprepájané po celom tele. Veľkým plusom je, že si takto viete pomôcť sami, v pohodlí domova. Nemusíte vyhadzovať peniaze za lieky a ani za profesionálnu terapeutickú masáž. Ak sa bojíte, že si môžete ublížiť, alebo ste jednoducho skeptickí k tejto alternatívnej liečbe, pozrite sa na to takto. Určite vás masáž zbaví stresu a možno aj bolesti, pričom stratíte nanajvýš pár minút času.*

*Zdroj internet- príspevok E.Štulajterová.*

# Hodinky navigil S1
# Rodinný asistent

## Čo služba poskytuje:

*SOS tlačidlo spoľahlivo zabezpečí privolanie pomoci v prípade núdze či nebezpečenstva*

- *Detekcia pádu a senzor nečinnosti včas upozorní na prípadnú rizikovú situáciu*
- *Možnosť definovania geo-zón (vstup či opustenie vymedzeného územia, napr. domov, záhrada a pod.)*
- *V prípade potreby, určenie polohy nie len prostredníctvom GPS, ale aj mimo dosahu GPS vďaka lokalizácii pomocou mobilnej siete*
- *Aktívne monitorovanie fungovania zariadenia, kontrola jeho činnosti a stavu batérie*
- *Volanie zo zariadenia + neobmedzene volanie na zariadenie*
- *Notifikácie a spojenie so zodpovednými osobami pomocou hovoru, e-mailu či mobilnej aplikácie*
- *Nepretržité napojenie na dohľadové centrum, riešenie rizikových a nerizikových situácií s profesionálne vyškoleným zdravotníckym personálom (zabezpečuje partnerská spoločnosť FALCK Záchranná, a.s.) + dohľad nad stavom zariadenia (DC pripomenie aj to, že zariadenie treba nabiť)*
- *Kvalitnejšia a efektívnejšia pomoc vďaka spojeniu lokalizačných a zdravotných dát*
- *Užívateľsky jednoduché zariadenia*
- *Web aplikácia umožňuje nastavenia parametrov služby i zariadenia na diaľku, zadávanie zdravotných záznamov a prezeranie histórie používateľa*
- *Vode odolné hodinky, vhodné aj pri kardiostimulátore*

***Čo je dohľadové centrum*** ***-*** *Profesionálny partner*

- *Prevádzkované spoločnosťou Falck Healthcere = profesionálny zdravotnícky personál*
- *Riešenie urgentných incidentov za pomoci 112*
- *Riešenie neurgentných incidentov napr. za pomoci kontaktných osôb*
- *Vedomosť o zdravotnom profil používateľa (vďaka informáciám zadaných v aplikácii)*
- *Informuje kontaktné osoby*
- *Dohliada na funkčnosť zariadenia – upozorní používateľa, že treba zariadenie dať nabiť*
- *Overí riešenie incidentu, overí aj zrušený alarm*
- *Upokojí, poradí...*

## *Nie je jedno, na ktorej strane spíte. Je zdravší pravý alebo ľavý bok?*

Nie každý vie, že pozícia, ktorú si vyberieme na spanie, má výrazný vplyv na naše trávenie a tým aj na zdravie. Preto nie je žiadnym prekvapením, že napríklad už v dávnych časoch si mnísi po každom jedle išli aspoň na 10 minút ľahnúť. Tým výrazne uľahčili celému procesu trávenia. Tiež nie je náhoda, že Indovia, ale aj tradičná ayurvedská medicína odporúčajú si po jedle na chvíľu ľahnúť.

Nie však na hociktorú stranu. Ležať musíte na ľavom boku.

### Prečo práve ľavý bok?

Dôvodom je to, že náš tráviaci aj lymfatický systém sú stavané tak, že optimálne pracujú pri ležaní na ľavom boku.

**V prípade lymfatického systému** väčšina našich lymfovodov smeruje do hrudného miazgovodu. Ten sa nachádza na ľavej strane, rovnako ako slezina, ktorá je jedným z hlavných orgánov lymfatického systému.

Keďže lymfatický systém nemá vlastnú pumpu, ktorá by ho poháňala, spoliehať sa musí len na zemskú gravitáciu.

Pri ležaní na ľavom boku sa tak lymfatická tekutina ľahšie pohybuje tým správnym smerom.

**Orgány tráviaceho systému,** ako sú pečeň či žlčník, sú schopné správne vylučovať tráviace šťavy (žlčník) a odvádzať metabolické produkty (pečeň) tiež vtedy, keď ležíme na ľavej strane.

V prípade žalúdka je v ňom skonzumované jedlo vhodne umiestnené a správne sa trávi opäť vtedy, ak ležíme na ľavej strane.

### Záver

Je všeobecne akceptovaným pravidlom, že nikdy by sme nemali ísť spať s plným žalúdkom. To samozrejme stále platí aj naďalej. Ak si však po jedle radi chvíľu zdriemnete, môžete to teraz robiť s pokojným svedomím. Uistite sa len, že pri tom ležíte na ľavom boku.

*Pozabávajte sa s gombíkami!*

***Niekoľko vtipov.***

Mladý poštár príde k dedovi a hovorí:

- Dedo, už ma nebaví chodiť každý mesiac za vami 15 km od dediny kvôli dôchodku.
- Milý môj, dedko nato, nemusíš čakať mesiac, objednal som si dennú tlač.

Rozčuľuje sa starý pán v autobuse:

-Tá dnešná mládež! To je strašné, ako sa obliekajú, napríklad tam ten mladík.

-Ten mladík, to je moja dcéra.

-Ach, prepáčte! Nevedel som, že ste jej matka.
-Ja som jej otec...

Ide babka na WC a namiesto do ženského vojde do mužského. Tam ju zastaví muž a hovorí:
- "Babka, sem nemôžete ísť, to je iba pre pánov."
- "No a čo, a chudoba sa má posrať!"

Novomanžel sa pýta svojej blonďavej ženy.
- Prečo už pol hodinu držíš tu sliepku za krk?
- Varím!
- a to takto?
- No veď tu sa píše: Sliepku pol hodinu mierne dusíme.



## ***V DC Prameň prebiehajú: kreatívne stretnutia, vzdelávania a prednášková činnosť:***

- Prednášky Etikoterapia lektorka Mária Parobeková.
- Pravidelne každý prvý štvrtok v mesiaci máte možnosť skontrolovať si svoj zdravotný stav v Poradni zdravia, kde Vám pracovníci RÚVZ B.Bystrica odobraním kvapky krvi s prsta vyšetria cholesterol, zmerajú tlak , tuk, cukor a poskytnú poradenstvo o zdravom životnom štýle.
- V januári sme mali možnosť nadviazať spoluprácu s hudobnou skupinou zo Zvolena - Fujaráši, ktorá hrá na prekrásnych slovenských hudobných nástrojoch – fujarách. Ďalšie stretnutie je možné v priebehu roka.
- Utorky patria ŤZP skupine pri dennom centre Prameň kde sa stretávajú dospelé, vozičkári a mamičky. Vo februári sa stretli na Karnevale, v apríli spoločne so Zariadením núdzového bývania „Náruč" a Spojenou školou techniky a služieb, ktorá pripravila občerstvenie -uvítali Jar. Najbližšie plánujeme stretnutie, kde handicapované deti spoločne so študentkami SPSA EBG Brezno, ktoré s nimi pracujú v rámci praxe, pripravia občerstvenie svojím rodičom a hosťom.
- Naše Gazdinky sa prezentujú na podujatiach pripravované mestom: tradičné pampúšiky na prvú Breznіansku Bursu , perníkové srdiečka na akciu „Míľa pre mamu" a pečenie škvarkových a cesnakových pagáčov na akciu „Jarný beh pre zdravie".
- Pondelky od 13.00h patria kreatívnym stretnutiam, kde sa učia rôzne techniky a zhotovujú predmety: papierová technika p.Lýdia Malčeková, korálková technika p. Jarka Škodová, pačvork p. Milka Grafiková, tešiť sa

môžeme na prípravu darčekových tašiek p.Vlasta Dandulová, servítková techniky a výroba ozdobných brošní p.Eva Sujová .

- Záujmové činnosti DC ako: športový tanec- Zumba ,spevácka skupina „Senior“, divadelno-tanečná skupina „Studnička“, MažorTetky reprezentujú denné centrum „Prameň“ a naše Brezno na rôznych vystúpeniach poriadané mestom a Jednotou dôchodcov, ako sú: Prvá Bursa mesta Brezna, stretnutie abiturientov Gymnázia po 60 rokoch, dni mesta, návštevy a vystúpenia v zariadení sociálnych služieb Luna, Tereza, Hron a na iných podujatiach.
- Pravidelné stretnutia a prednášky s vedením mesta podľa záujmu seniorov
- Vzdelávania v nemeckom, anglickom jazyku, prebieha vždy vo štvrtok a od septembra plánujeme aj výučbu ruského jazyka.



## ***AKTUÁLNE.....***

Denné centrum „Prameň“ a jeho Samospráva Vás pozýva na :

- Všetkých seniorov pozývame na Dni mesta Brezno 26-28. Máj 2016 . Začiatok 26.mája-štvrtok presne od 17.00h je už tradične venovaný seniorom, preto pozývame seniorov na námestie, do „Kaviarne pod Vežou“ kde okrem Otta Weitera a jeho hostí budú v programe vystupovať aj členovia denného centra „Prameň“ so svojím vystúpením :športový tanec ZUMBA v choreografii Ivetky Husenicovej, tanečná choreografia „Ako sa rodí plátno“ pod vedením p. Emílii Grafikovej a záverom ešte jedno prekvapenie. 27 a 28.máj máte možnosť vidieť našich členov v remeselných stánkoch v priestoroch pred Mestským úradom, kde budú vystavovať svoje výrobky, ako aj predvádzať rôzne kreatívne techniky. Preto príďte podporiť svojich rovesníkov.
- Pripravujeme tradičný Brannošportový deň pre seniorov 28.júna 2016,začiatok o 10.00h v priestoroch starého ihriska na Brezenskej ulici, kde je potrebné pripraviť si svoje športové a vedomostné zdatnosti.
- V prázdninovom období sa budú stretávať jednotlivé skupiny a krúžky na základe dohody s vedením DC „Prameň“
- ***Posledný augustový týždeň je potrebné aby ste sa prišli zapísať*** na jednotlivé stretnutia vzdelávania a pripravované aktivity, ktoré začínajú v mesiaci September 2016.
- POUKÁŽKY SENIOROM V BREZNE

OD 15. APRÍLA2016

Každý senior získa 7 poukážok v celkovej hodnote 14 EUR

Kde si môžete poukážky vyzdvihnúť: -pokladňa Mestského úradu v Brezne, Nám. gen. M. R. Štefánika 1, Brezno

Kritériá:

- dovŕšenie 65 roku veku občana k 31.12.2015 (vrátane 31.12.2015)
- bez podlžnosti voči mestu (platí aj v prípade, že uvedenú podlžnosť vyrovnáte) k dátumu prevzatia poukážok
- trvalý pobyt v meste Brezno k 31.12.2015
- doklad totožnosti ( občiansky preukaz)

Poukážky platia do 09.decembra 2016 Informácie o tom, kde je možné poukážky použiť nájdete na zadnej strane poukážky.

Upozornenie: na poukážky majú nárok len seniori , ktorí sú občanmi Slovenskej republiky.

## Pohľad dieťaťa na mamu s odstupom času

*V 4 rokoch – mama vie všetko*

*V 8 rokoch – mama vie veľa*

*V 12 rokoch –mama nevie všetko*

*V 14 rokoch – mama nevie nič*

*V 18 rokoch – mama je z inej doby*

*V 25 rokoch – mama to možno mohla vedieť*

*V 35 rokoch – než sa rozhodneme,*

*opýtame sa mamy*

*V 45 rokoch – pýtame sa sami seba,*

*čo by si o tom myslela mama*

*V 65 rokoch – ako radi by sme sa opýtali mamy....*

*NO NIE VŠETCI MÁME TO ŠŤASTIE, ŽE JU MÁME*

## 10 vecí, ktoré mama svojím deťom nepovie

1. *Ako veľmi sa kvôli nim naplakala*
2. *Že ten posledný kúsok koláča*

   *v skutočnosti veľmi chcela*
3. *Že to bolelo*
4. *Že sa neustále bojí*
5. *Že vie , že nie je perfektná*
6. *Že sa na nich pozerala ,keď spali*
7. *Že ich nosila oveľa dlhšie ako deväť mesiacov*
8. *Že jej každý ich plač lámal srdce*
9. *Že pre ňu vždy budú na prvom mieste*
10. *Že by to všetko hneď absolvovala znova*