

RODINA JÚL 2013

...pravidelný mesačník určený najmä rodinám....



Vážení čitatelia,

Posledný krát 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

MDD sme dodatočne oslávili aj v Komunitnom centre Plamienok

5.06.2013 sme sa stretli v Komunitnom centre, aby sme si overili svoje vedomosti z vlastivedy, prírodovedy, starostlivosti o telo, dopravnej výchovy, iných tém. Po úmernom rozmýšľaní a lovení v pamäti sa vyhodnocovalo. Ukázalo sa, že deti, ktoré pravidelne navštevujú Komunitné centrum a zapájajú sa do vedomostných súťaží a hier nemali problém zdolať kvízové otázky. Na záver bol každý účastník odmenený.

Počas práce so školopovinnými deťmi sa ukázalo, že deti majú záujem o vedomostné súťaže, súťažiaci medzi sebou kto má o danej téme viac vedomostí a zároveň sa navzájom motivujú k širšiemu poznaniu a získavaniu vedomostí prostredníctvom hry.



Významné dni v mesiaci júl

- 5. Sviatok sv. Cyrila a sv. Metoda
- 6. Medzinárodný deň bozkávania
- 7. Deň čokolády
- 9. Medzinárodný deň za zničenie malých a ľahkých zbraní
- 28. Deň rodičov
- 30. Medzinárodný deň priateľstva

Meniny Oslavujú

5.júla Cyril , Metód

6.júla Patrik, Patrícia

8.júla Ivan

13.júla Margita

21.júla Daniel

22.júla Magdaléna

24.júla Vladimír

26.júla Anna, Hana

28.júla Božena

29.júla Marta



Všetkým srdečne blahoželáme

HURÁ NA PRÁZDNINY

HURÁ NA PRÁZDNINY

Ďalší školský rok je za Vami deti a rodičia. Skončili sa školské povinnosti, začínajú prázdniny plné hier, výletov, šantenia pri Hrone a pod. Vám rodičom pribudnú nové starosti ako udržať svoje ratolesti celé dni na „Uzde“. Pracovníci Komunitného centra Vám prajú príjemné prežitie prázdnin plné krásnych zážitkov.

V Komunitnom centre sa so školským rokom tiež poriadne rozlúčime. AKO? Vyberieme sa na výlet. Celkom obyčajnú prechádzku spojenú s poznávaním liečivých rastlín, stromov, sledovať chrobáky, usilovné mravce a počúvať spev vtákov.

Odnesieme sme si príjemné zážitky a zahájime tak prázdniny.

Zároveň pospomíname zážitky, ktoré sme počas dvoch rokov v Komunitnom centre Plamienok zažili. Zhodnotíme spoločne strávené dni, hodiny, aktivity, čo sa nám páčilo aj to k čomu by sme sa nechceli vrátiť.

Ak nám to dovoľí počasie, stretneme sa v Komunitnom centre 10.07. 2013(streda) o 14,00 a vyrazíme. V prípade zlého počasia si dohodneme iný dátum.



„V každom srdci tlie plamienok dobra”

PORADŇA PRIRODZENEJ KRÁSY

Späť k prírode: Prirodzene krásna s prírodnou kozmetikou

Čo by ste mali vedieť o „zelenej“ starostlivosti o pleť, prečo sa ju oplatí používať a ako si ju vyrobíte doma? Čo môže a čo nesmie obsahovať?



.. Pekná pleť a čisté svedomie

Buďte jemná k sebe aj životnému prostrediu

– odmenou vám bude zdravím žiariaca pokožka. Prírodná kozmetika je skutočným zdrojom živín, ktoré naša pleť dokáže prirodzene prijať a využiť na podporu vlastných regeneračných a reparačných procesov. Je skvelé, že prírodná lekáreň poskytuje obrovské množstvo vzácnych rastlinných výťažkov, ktoré dokážu uspokojiť potreby rôznych typov pleti a harmonizujú telo i dušu.

Čo je doma, to sa počíta!

Čo tak vyskúšať si výrobu vlastnej prírodnej kozmetiky? Ak vás táto myšlienka nadchne, zaobstarajte si základnú výbavu na hygienickú a pohodlnú prípravu.

Zíde sa vám:

- presná váha
- odmerka

- sklenená tyčinka na miešanie
- sklenená kadička
- kvapkadlo
- kniha o prírodnej kozmetike s receptmi (nájdete v kníhkupectve, ale veľa užitočných informácií je aj na internete)

Avokádová maska na každý typ pleti

Potrebujete:

- 1 PL roztláčeného avokáda (zrelého až prezretého)
- 1 ČL jogurtu
- 1/2 ČL medu

Ako na to:

Všetky přísady zmiešajte a zmes naneste na pleť. Nechajte pôsobiť 10 až 15 minút. Potom opláchnite čistou vlažnou vodou.

Tvarohová maska na rozjasnenie pleti

Potrebujete:

- 3 PL tvarohu (pri mastnejšej pleti nízkotučný, pri suchej tučný)
- 2 PL jogurtu
- 15 kvapiek panenského olivového oleja
- 1 žltok

Ako na to:

Prísady zmiešajte, naneste na pleť a nechajte pôsobiť 15 minút. Zmyte teplou vodou.



Okienko pre gazdinku.....

Tipy na lacnú a rýchlu večeru:

Zemiakové guľky so slivkovým lekvárom



POTREBNÉ PRÍSADY

zemiakova kaša, ktorá ostala z obeda, vajíčko, hruba múka, slivkový lekvár, posýпка zo strúhanky a granko

POSTUP PRÍPRAVY

Tento recept isto každá poznáte, a keď nie, tak tu ho máte. Je to rýchle, lacné a sladké, čo ocenia hlavne vaše detičky

Zmiešame kašu, vajíčko, múku, aby nám vzniklo tuhšie cesto



Dáme ho na papier na pečenie, ten ja používam pomerne často, cesto sa naň nelepí, a nemusím toľko upratovať. Jednoducho ho vyhodím a je upratané. Spravíme si valec, z ktorého krájame plátky.



ktoré plníme slivkovým lekvárom. Ja robím také väčšie guľky, nakoľko ich potom na tanieri prekrajujem. Je to rýchlejšie, ako by som sa mala prplať s malými guľkami.



Šup s nimi do osolenej vriacej vody, keď vyplávajú, trvalo im to asi 7 minút, dáme na tanier, porozkrajujeme, posypeme strúhankovou posýpkou zľahka opražená strúhanka + cukor + olej alebo maslo / , posypeme grankom. A môžeme papať. Dobrú chuť.

Skvelá rybacia pomazánka! Veľmi rýchla =)



POTREBNÉ PRÍSADY

jedna konzerva sardínií v oleji, asi tretina 125g masla, trošku pokrájanej cibulky a 1-2 vajcia..

POSTUP PRÍPRAVY:

Vajcia uvarené natvrdo si pokrájame v krájači na jemné kúsky..



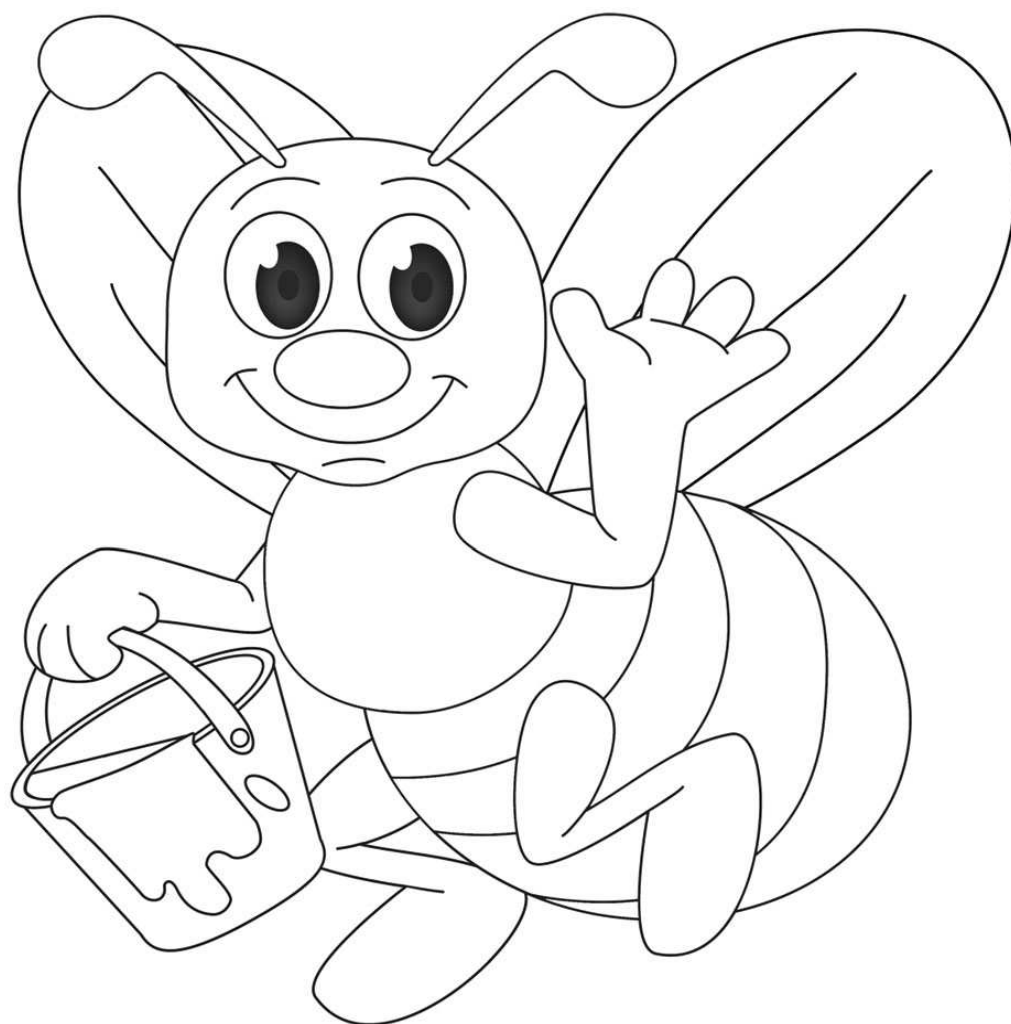
Pridáme ich do misky, kde vylejeme konzervu sardínií a dobre premiešame s vidličkou, aby sa vajíčko roztlačilo..

Pripravíme si nadrobno pokrájanú cibulku..

Po pridaní cibulky k rybkám opäť dobre premiešame a pridáme ešte zmäknuté maslo - pozor aby sa vám nerozlievalo, ale aby bolo také akurát na roztlačenie..

A opäť všetko poriadne premiešame, kto má rád môže si to aj rozmixovať, my máme radšej takto s kúskami rybky =) A potom ...už len dobrú chuť!

Okienko pre deti:



 **najmama.sk**

Vymaľuj a prines do Komunitného centra

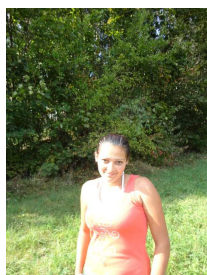
V každú hodinu sme tu pre vašu rodinu



Mgr. Elena Bacúšanová,
sociálny pracovník



Mgr. Anna Vraniaková,
sociálny pracovník



Eva Fedaková
asistent SP



Bc. Miloš Lopejský
asistent SP

Nájdete nás ...

- priamo v teréne
- na mobilných tel.čísloch: 0910 996017, 0910 996018
- 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, elena.bacusanova@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 dohnúť v Komunitnom centre, alebo na tel. číslach: **048/6306240, 0910 996 017, 0910 996 018**



*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 www.fsr.gov.sk

