



MESTO BANSKÁ BYSTRICA



## O b ě a s n í k Denných centier mesta Banská Bystrica

Ročník 1

č.1/2019

**Motto:** OKO je krátke slovo, ale veľký význam má.

Vďaka nemu človek okolitý svet spoznáva.

Marta Bullová

V našom meste je zriadených niekoľko denných centier, či klubov dôchodcov, ako ich často voláme. Ich členovia sa stretávajú, všeličo organizujú, či vytvárajú. Nastal čas, aby sa o svojich radoostiach i starostiach podelili s vami všetkými. Rozhodli sa to urobiť formou časopisu, občasníka OKO.

Prečo teda "OKO"?

Tak, ako sa očami pozeráme na tento krásny svet, rátame hviezdy na nočnej oblohe, v mikroskope skúmame záhady života, tak naše "OKO" bude bdieť nad našim malým svetom denných centier v meste pod Urpínom – v Banskej Bystrici a o všetkom vás bude informovať.



Vaša Angela Mušková alias MUŠKA

Vážené dámy, vážení páni,  
milí členovia denných centier,

som veľmi rada, že môžeme privítať a uviesť do života Občasník denných centier – OKO. Jeho poslaním bude informovať o dianí, aktivitách, či živote vo všetkých denných centrách zriadených mestom Banská Bystrica. Vychádza v mesiaci október, ktorý je symbolom úcty k starším – oslavou jesene života. V živote každého z vás sa premietajú spomienky rôznych farieb. Zároveň dozrieva múdrosť a každý sivý vlas symbolizuje skúsenosť. Možno sa obzeráte späť, no zároveň žijete tu, teraz a vychutnávate si prítomnosť každého okamihu. My všetci okolo vás sa z toho tešíme a veľakrát čerpáme zo studnice vašich nápadov, skúseností a nezaplatiteľných rád.

Prajem Občasníku – OKO veľa čitateľov.

Čitateľom želám príjemné, užitočné a zaujímavé čítanie.

Chcem sa poďakovať všetkým, ktorí pripravili prvé číslo tohto občasníka.

Príjemné čítanie.

PhDr. Ing. Ivana Kružliaková, PhD.  
vedúca Odboru sociálnych vecí, MsÚ Banská Bystrica



## Sociálne okienko

### Denné centrum – sociálna služba

Mesto Banská Bystrica je poskytovateľom rôznych sociálnych služieb podľa potrieb svojich občanov v zmysle zákona **č. 448/2008 Z. z.** o sociálnych službách a o zmene a doplnení zákona č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní v znp. Jednou z nich je aj sociálna služba – denné centrum. Je zriadená v súlade s §56 uvedeného zákona.

V dennom centre sa poskytuje **sociálna služba** počas dňa fyzickej osobe, ktorá:

- dovŕšila dôchodkový vek,
- je ťažko zdravotne postihnutá,
- má nepriaznivý zdravotný stav,
- je rodičom s dieťaťom,
- je starým rodičom s vnukom, vnučkou.



V rámci danej služby sa zabezpečuje:

- sociálne poradenstvo a
- záujmová činnosť.

Čo je to **sociálne poradenstvo**?

- odborná činnosť zameraná na pomoc fyzickej osobe v nepriaznivej sociálnej situácii
- posúdenie povahy problému fyzickej osoby, rodiny, komunity
- poskytnutie základných informácií o možnostiach riešenia problému, podľa potreby aj sprostredkovanie ďalšej odbornej pomoci.

Sociálne poradenstvo poskytujú sociálni pracovníci.

Čo je to **záujmová činnosť**?

- kultúrna činnosť,
- spoločenská činnosť,
- športová činnosť,
- rekreačná činnosť,

so zameraním na rozvoj a udržiavanie schopností a zručností fyzickej osoby.

Záujmovú činnosť zvyčajne zabezpečujú vedúci denných centier.

PhDr. Ing. Ivana Kružliaková, PhD.  
vedúca odboru sociálnych vecí, MsÚ

## Ako fungujú denné centrá v našom meste?

Poskytovateľom sociálnej služby – denné centrum je mesto Banská Bystrica. Denné centrum je organizačne začlenené pod Odbor sociálnych vecí mestského úradu, ktorý garantuje jeho riadne poskytovanie v súlade s §56 zákona č. 448/2008 Z. z. v zn. p. To znamená, že:

- sociálne poradenstvo poskytujú pracovníci Odboru sociálnych vecí na mestskom úrade,
- záujmovú činnosť zabezpečujú vedúci denných centier, ktorí sú zároveň pracovníkmi Odboru sociálnych vecí na mestskom úrade.

Poskytovanie sociálnej služby komplexne zabezpečuje pracovník Odboru sociálnych vecí mestského úradu – koordinátor denných centier.

V našom meste máme zriadených 11 denných centier. Každé z nich má zriadený samosprávny orgán tvorený zo svojich členov. Pripravuje plán aktivít podľa záujmov členov, zodpovedá za hospodárenie s finančnými prostriedkami.

Mesto poskytuje všetkým zriadeným denným centráм bezplatne:

- priestory na stretávanie, na záujmovú činnosť,
- vykonáva sociálne poradenstvo.

Zároveň finančne zabezpečuje a podporuje ich činnosť.

V prípade potreby ďalších informácií kontaktujte koordinátora denných centier, či navštívte klientské centrum na mestskom úrade.



Ing. Adriana Tupá – koordinátor denných centier

## Denné centrá mesta Banská Bystrica k 1.9.2019



Poskytovateľ sociálnej služby: Mesto Banská Bystrica,

Ulica Československej armády č. 26

974 01 Banská Bystrica

IČO: 00313271



	Názov denného centra a sídlo	Kedy sa stretávame	Vedúci(a) denného centra a kontakt  	Odkedy sa stretávame	Koľko máme členov
1	<b>DÚBRAVA</b> Gaštanová 12	<b>Streda</b> 14:00 - 16:00 hod. <b>Utorok - PC</b> 14:00 - 16:00 hod.	<b>Lýdia Ivaničová</b> <a href="mailto:denne.centra@banskabystrica.sk">denne.centra@banskabystrica.sk</a> tel.: 048/2899 767	2008	132
2	<b>HARMÓNIA</b> Lazovná 24-26	<b>Po., Ut., Str., Štvr.</b> 12:00 - 17:00 hod.	<b>Marcela Bohumelová</b> <a href="mailto:denne.centra@banskabystrica.sk">denne.centra@banskabystrica.sk</a> tel.: 048/2899 760	1996	250
3	<b>LIPA</b> Pri MS, Dolná 52	<b>Pondelok</b> 14:00 - 17:00 hod.	<b>Angela Mušková</b> <a href="mailto:denne.centra@banskabystrica.sk">denne.centra@banskabystrica.sk</a> tel.: 048/2899 768	2009	34
4	<b>MARÍNA</b> Robotnícka 12	<b>Pondelok, Štvrtok</b> 13:00 - 15:30 hod.	<b>Mária Rábeková</b> <a href="mailto:denne.centra@banskabystrica.sk">denne.centra@banskabystrica.sk</a> tel.: 048/2899 765	1967	58
5	<b>NÁDEJ</b> Robotnícka 12	<b>Utorok</b> 12:00 - 14:30 hod.	<b>Emília Paigerová</b> <a href="mailto:denne.centra@banskabystrica.sk">denne.centra@banskabystrica.sk</a> tel.: 048/2899 763	2003	84
6	<b>POHODA</b> Internátna 10	<b>Pon., Str., Štvrtok</b> 13:00 - 16:00 hod.	<b>Ing. Terézia Štrbová</b> <a href="mailto:denne.centra@banskabystrica.sk">denne.centra@banskabystrica.sk</a> tel.: 048/2899 764	1986	37
7	<b>PÚPAVA</b> Tatranská 10	<b>Štvrtok</b> 14:00 - 16:00 hod.	<b>Danka Gazdíková</b> <a href="mailto:denne.centra@banskabystrica.sk">denne.centra@banskabystrica.sk</a> tel.: 048/2899 769	2013	65
8	<b>QUO VADIS</b> Kapitulská 21	<b>Utorok</b> 14:00 - 16:00 hod.	<b>Otto Malatinský</b> <a href="mailto:denne.centra@banskabystrica.sk">denne.centra@banskabystrica.sk</a> tel.: 048/2899 766	2005	46
9	<b>ROZMARÍN</b> Robotnícka 12	<b>Streda, Piatok</b> 13:00 - 15:30 hod.	<b>PaedDr. Margita Hešková</b> <a href="mailto:denne.centra@banskabystrica.sk">denne.centra@banskabystrica.sk</a> tel.: 048/2899 761	1999	93
10	<b>SENIOR</b> Kremnička 10	<b>Štvrtok</b> 14:00 - 16:00 hod.	<b>Marta Dudová</b> <a href="mailto:denne.centra@banskabystrica.sk">denne.centra@banskabystrica.sk</a> tel.: 048/2899 770	1998	64
11	<b>UHLISKO</b> Na Uhlisku 1	<b>Pondelok, Štvrtok</b> 13:30 - 16:00 hod.	<b>Mgr. Renata Petrincová</b> <a href="mailto:denne.centra@banskabystrica.sk">denne.centra@banskabystrica.sk</a> tel.: 048/2899 762	1991	117

**Koordinátor:** Ing. Adriana Tupá, KOMUCE - Robotnícka 12, Banská Bystrica

Kontakt:



[denne.centra@banskabystrica.sk](mailto:denne.centra@banskabystrica.sk)



+421 905 834 373

## Činnosti denných centier mesta Banská Bystrica

### 1. DC DÚBRAVA – vedúca Lýdia Ivaničová

Členovia DC Dúbrava Podlavice - Skubín sa stretávajú v záujmových krúžkoch, ktoré si sami vedú:

Počítačový 	- HLAVA 
Literárno – dramatický 	- SRDCE 
Gazdinky 	- ŽALÚDOK 
Ručné práce 	- RUKY 
Turistický 	- NOHY 
Rekondičný 	- KOSTI, KLBY, SVALY 

Našu činnosť dopĺňame dobrovoľníckou činnosťou pri čistení cintorínov, okolia kultúrneho domu a kde nás treba. Úzko spolupracujeme so Základnou školou Jozefa Gregora Tajovského, s našou Občianskou radou, so Slovenským zväzom protifašistických bojovníkov, či s Urbárom v Podlaviciach.

### 2. DC HARMÓNIA – vedúca Marcela Bohumelová

Činnosť DC Harmónia je zameraná na zmysluplné vyplnenie voľného času seniorov v spoločnosti ľudí priramaného veku. Stretávame sa podľa záujmov v krúžkoch:

Spevácky	Literárny	Dobrej pohody
Rekondično-turistický	Počítačový	Záhradkárov

Popritom si organizujeme rôzne besedy, prednášky, potulky po Slovensku a mnohé iné činnosti.

### 3. DC LIPA – vedúca Angela Mušková

Členovia DC Lipa sa venujú najmä výchovno-vzdelávacej činnosti a prednáškam na rôzne témy. Rozvíjajú medzi svojimi členmi literárno - dramatické zručnosti. Úzko

spolupracujú s Maticou slovenskou. Venujú sa osobnostiam slovenského kultúrneho a spoločenského života.

#### **4. DC MARÍNA – vedúca Mária Rábeková**

Činnosť centra sa zameriava najmä na rozvoj mentálnych a pohybových zručností. Často chodíme do prírody, svojpomocne vyrábame dekoratívne predmety aj z recyklovaného textilu, papiera. Zbierame liečivé rastliny, odovzdávame si navzájom poznatky o ich využívaní. Často navštevujeme historické pamiatky.

#### **5. DC NÁDEJ – vedúca Emília Paigerová**

Záujmy členov nášho DC sú rôznorodé. Zaujíma sa o turistiku, kultúru, zdravotno-relaxačné pobyty, poznávacie zájazdy, družobné stretávky s klubmi. Venujeme sa aj ručným prácam. Rozvíjame dobrovoľníctvo, kde nás treba, kde sme užitoční. Medzi naše hlavné aktivity patria pravidelné stretnutia s deťmi zo základných škôl, zo Základnej umeleckej školy a s deťmi s úľavou. Pri stretnutiach s nimi vždy pookrejeme a vzájomne sa dopĺňame.

#### **6. DC POHODA – vedúca Ing. Terézia Štrbová**

DC Pohoda má spevácky krúžok, ktorý vystupuje pri rôznych podujatiach nášho centra, ale i pri akciách s inými dennými centrami. Radi sa venujeme kreatívnym činnostiam, pohybovým, konkrétne cvičíme jogu v sede – v stojí. Vo chvíľach pasívnejšieho oddychu čítame knihy, počúvame hudbu. Korením života sú vtipy a tak mnohé naše stretnutia sú venované aj im a zdravému smiechu. Medzi obľúbené aktivity našich členov patria chvíľky poézie.

#### **7. DC PÚPAVA – vedúca Danka Gazdíková**

Členovia DC Púpava sa radi stretávajú a vždy si pripravujú rôzne témy, ktorým sa venujú. Medzi obľúbené patrí prírodná lekáreň – liečivé bylinky, cvičenie jogy, návšteva kultúrnych podujatí a pamiatok, kratšie turistické vychádzky. Vzájomne sa delíme medzi sebou o radosti i starosti života, radíme si a pomáhame v každodenných problémoch.

#### **8. DC QUO VADIS – vedúci Otto Malatinský**

Keď starneme, strácame ľudí, ktorých máme radi, sme zraniteľní a ľahko skĺzneme do izolovanosti, pocitu osamelosti a opustenosti. Problém pokročilého veku býva nový vzťah. Preto je nutné, aby sa seniori stretávali aj v pokročilom veku. Naši členovia sa venujú najmä duševnému zdraviu, vzájomnej pomoci. Avšak organizujeme si aj výlety po Slovensku.

#### **9. DC ROZMARÍN – vedúca PaedDr. Margita Hešková**

Spevácky súbor (18 členov) účinkuje nielen na akciách DC, ale aj na prehliadkach speváckych súborov seniorov, v Múzeu SNP, Kalište a iné. Vedúca A. Hanzelová, harmonikár O. Filipko. Veľmi blízko máme k bylinkám a prírodnej lekárni.

## 10. DC SENIOR – vedúca *Marta Dudová*

Naše centrum zameriava svoju činnosť na návštevy kultúrnych podujatí, návštevy výstav. Organizuje turistiku, či výlety na slovenské hrady a zámky. Úzko spolupracujeme s našou Občianskou radou a spoločne organizujeme už tradičné oslavy MDŽ, Deň matiek, stretnutie jubilatov, Rozprávkový les, či Mikulášsky večer pre našich najmenších a mnohé ďalšie. Aktivity prispôsobujeme záujmom členov nášho denného centra.

## 11. DC UHLISKO – vedúca *Mgr. Renata Petrincová*

V plánoch a práci sa členovia DC zameriavajú na vylepšovanie sociálnej starostlivosti pre svojich členov a spestrenie ich života rôznymi zaujímavými prednáškami a výletmi. Na besedy pozývame lekárov, poslancov, príslušníkov mestskej polície a mnohých iných. Pracujeme v niekoľkých záujmových krúžkoch, no najviac sme pyšní na čipkársky. Šikovné ruky našich členiek zhotovujú, doslova čarujú, tradičnú špaňodolinskú čipku.

Čipkársky

Kartársky

Posedenie pri  
káve



### Október, mesiac úcty k starším.

Babička ma naučila variť si čaj s medom.  
Opravovať, čo kde treba, to zas robím s dedom.

Moji starkí šikovní sú a všeličo vedia.  
Aj keď dačo vyparátim, našim nepovedia.  
Sú to verní kamaráti, často u nich bývam.

Raz im všetko s láskou vrátim,  
v srdiečku ich skrývam.

## Ako sa stať členom denného centra?

Vyberte si denné centrum, ktorého chcete byť členom. Vyplňte prihlášku, odovzdajte vedúcemu denného centra a hotovo. Tešíme sa na každého z vás.



MESTO BANSKÁ BYSTRICA

**MESTSKÝ ÚRAD, Odbor sociálnych vecí**

### **PRIHLÁŠKA**

za člena Denného centra ....., Banská Bystrica  
(názov)

Meno a priezvisko: .....

Dátum narodenia: .....

Trvalý pobyt: ..... PSČ: .....

Telefón: ..... E-mail: .....

Bol(a) som /  nebol(a) som členom DC – názov: .....

Svojim podpisom potvrdzujem, že mám záujem pracovať v dennom centre a aktívne sa podieľať na jeho činnosti.

#### **Súhlas dotknutej osoby so spracovaním osobných údajov:**

„Osobné údaje dotknutých osôb sa spracúvajú v súlade s NARIADENÍM EURÓPSKEHO PARLAMENTU A RADY (EÚ) 2016/679 z 27. apríla 2016 o ochrane fyzických osôb pri spracúvaní osobných údajov a o voľnom pohybe takýchto údajov, ktorým sa zrušuje smernica 95/46/ES (všeobecné nariadenie o ochrane údajov) a so zákonom č. 18/2018 Z. z. o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

Informácie o spracúvaní osobných údajov prevádzkovateľom sú vám plne k dispozícii na webovom sídle <https://www.banskabystrica.sk/urad/ochrana-osobnych-udajov/>, ako aj vo fyzickej podobe v sídle a na všetkých kontaktných miestach prevádzkovateľa.“

V ....., dňa .....

.....  
vedúci(a) DC/dátum

.....  
podpis žiadateľa



Mesto Banská Bystrica, Československej armády 26, 974 01 Banská Bystrica, [www.banskabystrica.sk](http://www.banskabystrica.sk)

IČO: 00313271, DIČ: 2020451587, tel.: 0800 14 15 14, e-mail: [podatelna@banskabystrica.sk](mailto:podatelna@banskabystrica.sk)

Ochrana osobných údajov (GDPR): [www.banskabystrica.sk/urad/ochrana-osobnych-udajov](http://www.banskabystrica.sk/urad/ochrana-osobnych-udajov)



## Srdečne blahoželáme našim jubilantom denných centier

1.1.2019 – 30.9.2019 - životné jubileá malo našich 116 členov DC

*Pozdravujem vás dôchodcovia milí,  
prihováram sa vašim šedinám,  
tváram, čo roky života poznačili,  
ale i tak s láskou hľadím k vám.  
Prihováram sa vám veršom,  
ktorý sa v úcte ku vám pokloní.  
Pranie zdravia, šťastia v živí vašom,  
nech o vaše srdcia zazvoní.*

*Eva Brozmanová*



	DC	70	75	80	85	90
1	Dúbrava	6	7	3	1	
2	Harmónia	5	9	10	5	1
3	Lipa	1	1	4	1	3
4	Marína	3		1	2	
5	Nádej	3	2	1	1	
6	Pohoda	1	2	2	1	
7	Púpava	3		1		
8	Quo Vadis	2		4	1	
9	Rozmarín	3	2	5	1	
10	Senior		3	1	4	1
11	Uhlisko		4	1	4	
	Spolu:	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>5</b>

## Korenie života z našej dielne



Vnučka a dedko.....

„No dedko, ako dopadlo rande?“ pýta sa vnučka.

Dedko odpovedá: „Ale. Ja som sa smial, ona sa smiala a potom sme 2 hodiny hľadali zuby v tráve.“

Tri babky-dôchodkyne sú u doktora.....

Prvá sa sťažuje: „Pán doktor, v poslednom čase sa mi ťažko dýcha, srdce mi bije, nemôžem zaspáť.“

„A akú máte penziu, babka?“

„600 Eur.“

Tak to musíte ovocie, ovocie, ovocie.

Druhá vraví: „Pán doktor, aj mne sa ťažko dýcha, srdce mi bije a nemôžem spať.“

„A vy máte akú penziu?“

„420 Eur.“

„Tak to musíte zeleninu, zeleninu, zeleninu.“

Tretia vraví: „Pán doktor, ja mám také isté potiaže, tiež mi srdce bije, nemôžem zaspáť a ťažko sa mi dýcha.“

„A akú máte penziu Vy, babka ?“

„280 Eur.“

„Tak to musíte na čerstvý vzduch, babka. „

## Viete, že.....

...jedlé huby sú okrem jedinečnej pochutiny tiež zdrojom mnohých liečivých látok? Okrem veľkého množstva minerálov obsahujú aj aminokyseliny a vitamíny skupiny B.

...najstarší známy obrázok smajlíka 😊 pochádza zo Slovenska a datuje sa od roku 1635. Jeho autorom je vtedajší mestský notár Ján Ladislavides. Renesančný umelec Michelangelo Buonarroti ilustroval aj nákupné zoznamy. Robil tak preto, aby pomohol svojmu negramotnému služobníkovi nájsť na trhu to, čo potrebuje. Zachovaný vyše 500 ročný zoznam s ostatnými dielami sa nachádza v múzeu vo Florencii.



...slovník archaických výrazov: **apatieka** - lekárňa, **nadkaslík** - nočný stolík, **verštaď** - pracovná miestnosť, **krám** - obchod, **ramať** - hrabať záhradu, **žufanka** - naberačka, **kozol** - stoh slamy.

## Recepty starej mamy



### Podlavické žaby

Na vypracovanie cesta potrebujeme:

500 g polohrubej múky, 300 ml mlieka, 30 g masla, 30 g droždie, 20 g kryštálový cukor, trochu soľ, 1 vajce na potieranie, sezam na posypanie.

Na výrobu plnky potrebujeme:

125 g masla, 2 tavené syry v črievku, 4 strúčiky cesnaku, salámu, čerstvú papriku.

Ako postupovať?

K múke pridáme vlažné mlieko, droždie, maslo, cukor, soľ, cesto dobre vypracujeme a necháme 30 minút kysnúť. Vykrájame malé kolieska, z ktorých vytvarujeme malé bochničky a poukladáme na plech s papierom, necháme ešte 10 minút kysnúť, potrieme rozšľahaným vajíčkom, posypeme sezamom a dáme upiecť.

Vychladnuté narežeme do 2/3, naplníme plnkou a salámou, aby vznikol dojem žaby, pridáme kúsok papriky alebo petržlenovú vňať.



Eva Krnáčová

## Prírodná lekárňa

### Granátovým jablkom proti starnutiu

Na to, aby ste sa cítili fit, musíte svojmu telu dodať dostatok vitamínov a živín. Jedným z tajomstiev, ako si uchovať mladosť je **granátové jablko**, ktoré obsahuje mnoho minerálov, aminokyselín, vlákniny a antioxidantov a pomáha tak bunkám zabráňovať predčasnému starnutiu. Rovnako má blahodarné účinky aj na imunitu, trávenie, srdce, cievy či pleť. Znižuje hladinu cukru v krvi a pomáha pri poruchách zraku, pretože obsahuje aj vitamín A. Vnútro plodu granátového jablka v tvrdej kožovitej šupke obsahuje okolo 600 semien jasnej červenej farby.

### Medovka lekárska proti slabosti a vyčerpaniu

Na jeseň sa u mnohých z nás dostavuje pocit slabosti a vyčerpanosti. **Medovka lekárska** podporuje spánok a zbavuje organizmus nervozity a aj bolesti hlavy. Upravuje poruchy trávenia, účinkuje proti žalúdočným a črevným katarom, nadúvaniu, podporuje vylučovanie žlče. Pôsobí upokojujúco, ako harmanček a uvoľňujúco. Používa sa ako korenie do likérov alebo ako olej.

**Tip:** Z jednej čajovej lyžičky na šálku vody sa pripraví zápar, z ktorého sa pije 2 – 3 krát denne.



Gitka Hešková

## Tajnička

Čo sa skrýva za zlatými políčkami?

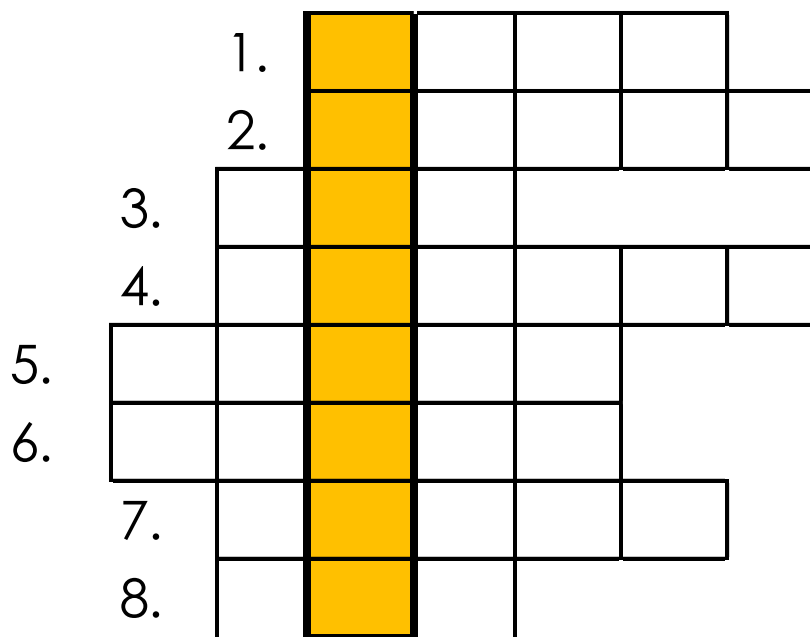
Kto vyrieši túto tajničku a doručí do 30.11.2019 správnu odpoveď na adresu:

KOMUCE, Robotnícka 12, Banská Bystrica 974 01, HESLO: Tajnička,

alebo elektronicky e-mailom na adresu: [denne.centra@banskabystrica.sk](mailto:denne.centra@banskabystrica.sk),

bude zaradený do žrebovania o malú odmenu.

V tomto čísle budeme žrebovať až 20 výhercov!



1. Jeden z rodičov

2. Synonymum slova starká

3. Plynie rýchlo

4. .... nepadá ďaleko od stromu

5. Ročné obdobie

6. Vychádza ráno, zapadá večer

7. Prefíkaný ako ....

8. Názov časopisu



Správna odpoveď:

Vaše meno: \_\_\_\_\_

Kontakt, kde sa vám ozveme v prípade výhry:

\_\_\_\_\_

# Šport - v zdravom tele zdravý duch

## Naši seniori v partnerskom meste Hradec Králové

V dňoch 11.9.- 13.9. 2019 sa naši seniori v zložení

- športového tímu: *Ján Krško, Marta Sopková, Mária Rábeková, Katarína Oboňová,*
- tvorivých dielní - enkaustika: *Majka Lehocká, strapaté stromčeky: Marta Sopková, Mária Rábeková*
- odboru sociálnych vecí mesta Banská Bystrica Bystrica: *Adriana Tupá,*

stretli s partnermi Královohradeckého spolku Senioři ČR v Hradci Králové.

V deň príchodu do Hradca Králové sme navštívili Třebichovické múzeum rezbárstva, bábkarstva a betlehemov, pozreli sme si historickú časť mesta Hradca Králové. Druhý deň sme sa v dopoludňajších hodinách venovali tvorivým dielňam, maľovaniu žehličkou (enkaustike) a strapatým stromčekom. Počas dopoludnia prichádzali dôchodcovia z celého Hradca, ktorí s veľkým nadšením tvorili svoje diela. Popoludní sa náš športový tím zúčastnil 8 športových hier seniorov u Harmónie Hradec Králové. Súťažilo sa v šípkach, hode na basketbalový kôš, ruských kolkoch a cvičiacich strojoch. Naši seniori v konkurencii 14 družstiev zvíťazili. Boli to dva krásne dni, keď sme si vymieňali navzájom naše skúsenosti, užívali si pocity vzájomnej spolupatričnosti, a napriek nášmu rozdeleniu po nežnej revolúcii sme zistili, že vzájomné puto sa neprerušilo a zostane medzi nami navždy. Ďakujeme našim priateľom z Českej republiky a Mestskému úradu v Banskej Bystrici - Odboru sociálnych vecí za krásne dva dni strávené v Hradci Králové.





Mária Rábeková

## DC HARMÓNIA športovala

V Jakube na tradičných športových hrách 30. septembra 2019 súťažilo 96 členov Denného centra Harmónia .

Hry otvoril viceprimátor Ing. Milan Lichý. Počasie nám prialo, nálada bola veľmi dobrá. Súťažilo sa v nenáročných disciplínach: hod granátom, šípky, hod loptičkou na cieľ. Víťazom odovzdala ceny vedúca Odboru sociálnych vecí Mestského úradu v Banskej Bystrici PhDr. Ing. Kružliaková, PhD. a koordinátorka Ing. Adriana Tupá. Zvíťazili všetci, ktorí sa hier zúčastnili.



Marcela Bohumelová

## POZVÁNKA PRE VŠETKÝCH



Srdečne Vás pozývame na PREDVIANOČNÉ STRETNUTIE SENIOROV  
denných centier mesta Banská Bystrica.

Dňa: 21.11.2019

Od: 16:00 h

Kde? na Hornej ulici č. 77 v Banskej Bystrici  
(budova Telekomunikácii)



Tešíme sa na Vašu návštevu.

## **Milí naši čitatelia,**

dostali ste sa na poslednú stranu nášho občasníka. Dúfame, že sa vám naše rubriky páčili a so záujmom ste si ich prečítali. Budeme veľmi radi, keď nám napíšete na adresu: [denne.centra@banskabystrica.sk](mailto:denne.centra@banskabystrica.sk) alebo zašlete poštou: Mestský úrad, Odbor sociálnych vecí – KOMUCE, Robotnícka 12, 974 01 Banská Bystrica svoje postrehy, rady a nápady, či sa pridáte do redakčnej rady. Každé denné centrum dostane dva výtlačky občasníka a zároveň ho bude mať k dispozícii v elektronickej podobe.

Hoci sme už vekom zrelí,  
predsa nečakáme smrť v posteli.  
Časopis sme si založili,  
aby sme sa my, seniori,  
čítaním v ňom pobavili.

Zvady veľké nastali:  
" Ako by sme náš  
časopis nazvali?"

Nápadov bolo viac než dosť,  
tak, ako vybrať, čo sa hodí,  
keď časopis sa ešte len rodí.

Aby sme na to lepšie videli,  
OKOM sme ho nazvali.

Naše OKO to bdie stále,  
na činnosti veľké, malé,  
v denných centrách dohliada,  
nech je dobrá nálada.

Vaša redakčná rada

**Tešíme sa na vás aj v ďalšom čísle OKA 😊**

### **Občasník denných centier mesta Banská Bystrica – OKO**

Redakčná rada: Muška - Mušková Angela, Bohumelová Marcela a Beňová Helena

Vydavateľ: Mestský úrad v Banskej Bystrici, Odbor sociálnych vecí – KOMUCE,  
Robotnícka 12, Banská Bystrica, [www.banskabystrica.sk](http://www.banskabystrica.sk)

Koordinátor: Ing. Adriana Tupá,  [denne.centra@banskabystrica.sk](mailto:denne.centra@banskabystrica.sk)  +421 905 834 373

Neprešlo jazykovou korektúrou.