



Mesto Banská Bystrica



Občasník Denných centier mesta Banská Bystrica

Ročník 1

č. 2/2019

Príhovor pána primátora mesta Banská Bystrica

„Som veľmi rád, že seniori v našom meste si jeseň života užívajú aktívne. Majú mnoho zaujímavých nápadov a neboja sa ich pretaviť do reality. Je mi veľmi sympatické, že všetko robia s elánom a šíria okolo seba dobrú energiu. Dôkazom ich aktivity je aj občasník, ktorý práve držíte v rukách. Všetkým jeho tvorcom i čitateľom želám krásne sviatky v kruhu najbližších.

*Do nového roka Vám prajem najmä veľa zdravia, dni naplnené láskou a radosťou a mnoho zážitkov, ktoré sa ocitnú na stránkach Vášho **OKA.**“*

Ján Nosko, primátor mesta Banská Bystrica



Naši milí čitatelia, som vám veľmi vďačná za vašu spätnú väzbu. Ďakujem vám, že ste si našli čas a napísali nám svoje postrehy, dojmy, rady a nápady, ktoré určite využijeme v ďalších číslach nášho občasníka OKO. Som rada, že sa vám pilotné číslo páčilo a budeme sa snažiť, aby sa aj ďalšie čísla časopisu stretli s vaším záujmom.

Blíži sa predvianočný, adventný čas. Prosím vás, v tom každodennom zhone a strese, zastavte sa a zamyslite. Zamyslite sa, či v tom naháňaní sa za darčekom, ozdobami, cukrovinkami sa nevytratilo to najdôležitejšie, duchovný rozmer Vianoc. Poďme spolu skúmať svoje srdcia, toto obdobie je na to ako stvorené.

Položme si spolu otázku, či sme počas roka 2019 my samí urobili dosť, aby sme dobre vychádzali v rodine, v kruhu priateľov, alebo aj voči neznámym ľuďom, ktorých každý deň stretávame.

Skúmajme svoje srdcia a nech z nich, tých srdc, vychádza láska k blížnemu. Toto je aj najvyššia forma lásky, keď nebudeme sebecky myslieť len na seba, ale sa podelíme aj s ostatnými a to, či už úsmevom, dobrým slovom alebo aj praktickou pomocou.

Ježiš Kristus svojim učeníkom povedal: "Väčšie šťastie je dávaní, ako v prijímaní!" Poďme aj my dávať, poďme sa k sebe správať lepšie, úprimnejšie, bez zloby, závidosti a klamstiev.



Vianoce sú:

keď v izbe stromček svieti,
keď sa držíme za ruky
a žiaria očká detí...

Vianoce sú:

keď darčeky pre všetkých máme,
keď radosť a lásku rozdávame...

Vianoce sú:

keď zdvihneme tvár k oblohe
a biele vločky sa nám topia na tvári,
prajem všetkým zo srdca, nech sa vám
v NOVOM ROKU 2020 všetko vydarí!

Vaša Angela Mušková alias Muška

Z vlastnej tvorby

VIANOCE



*Prichádzajú Vianoce,
najkrajšie sviatky v roku.
Mnohí z nás pri spomienkach
majú slzu v oku.*

*Na detstvo a na mladosť
keď otec s mamou ešte žili,
a my sme sa na Vianoce
tak veľmi tešili,
zo skromných darčiekov čo pre nás
s láskou pripravili.*

*Prežili sme veľa Vianoc
všetky pekné boli,
onedlho si sadneme
za vianočné stoly.*

*Navzájom si zdravie, šťastie
lásku zaprajeme,
v roku 2020 sa opäť stretneme.*

Marta Bullová, DC Dúbrava

Milí naši jubilanti DC mesta Banská Bystrica

*Pevné zdravie, veľa lásky, spokojnosť a pohodu,
šťastný život bez starostí a vždy dobrú náladu.
Všetko najlepšie k Vaším narodeninám.*



Vzácného jubilea 95 rokov sa dožíva v 3. štvrtroku roku 2019 člen DC Senior a 90 rokov člen DC Harmónia a dvaja členovia DC Pohoda.

Slávnostné uvedenie do života Občasníka OKO

Akadémia európskeho seniora bola ukončená v Robotníckom dome, kde vystúpili študenti konzervatória Jána Levoslava Bellu. Po kultúrnom programe bol uvedený do života časopis pre seniorov a to „**Občasník OKO**“ č. 1/2019. Do života časopis uviedli: prvý viceprimátor MsÚ Banská Bystrica Mgr. Jakub Gajdošík a vedúca Odboru sociálnych vecí MsÚ Banská Bystrica PhDr. Ing. Ivana Kružliaková, PhD.



Krst Občasníka OKO



Redakčná rada: Beňová, Mušková, Bohumelová a vedúca Odboru soc. vecí PhDr. Ing. Kružliaková, PhD.

Helena Beňová, DC Dúbrava

10. výročie založenia DC Lipa 2009 - 2019

DC LIPA



Dňa 17.10.2019 deje sa v klubovom živote DC Lipa zvláštna udalosť. Prišiel dlho očakávaný deň, keď DC Lipa oslávilo **10. výročie svojho založenia**. Na tomto mieste nebudem písať prečo a ako DC Lipa vzniklo, pretože sú to už známe fakty. Napíšem vám o priebehu našej oslavy.

Za miesto stretnutia si členovia DC vybrali Penzión Boca Dolná 52 Banská Bystrica. Na všetko sa náležite pripravili.

Pri prezentácii bol členom klubu, ale aj hosťom odovzdaný malý darček v podobe výročnej brožúry. Členovia DC dostali tiež tričko s logom DC, čo je lipový lístok. Takýmito lístkami, ktoré uháčkovali šikovné ruky členky Elenky Pohorelcovej, bol dekorovaný každý účastník.

Nasledoval kultúrny program, kde veľký úspech mal p. Dušan Kliment a jeho fujarové sólo. Nasledovalo vystúpenie speváckej skupiny Radosť a ďalšie čísla. Po dobrej večeri sa zabávalo a tancovalo pri hudbe Dua Danya.

Nedá mi ešte pripomenúť, že spolu s 10. výročím nášho DC, sme oslávili aj 75.výročie našej členky Elenky Faškovej. Z tohto, pre DC Lipa veľkého dňa, pripájam pár fotografií.



Angela Mušková,
vedúca DC LIPA

Zaujímavosti z klubov

Chcem sa so všetkými podeliť o úžasný zážitok. Dňa 6.11.2019 sa 14 členov **DC Lipa** a 9 členov **DC Rozmarín** vybralo po stopách histórie. Rozhodli sme sa navštíviť mesto Lučenec, v miestnej, veľmi pekne opravenej synagóge je inštalovaná výstava „TERAKOTOVÁ ARMÁDA“. Nebudem veľa písať, to treba vidieť. Len v skratke, Čína, pre potreby výstavy zapožičala Novohradskému múzeu 50 kusov certifikovaných kópií sôch vojakov, dôstojníkov, dokonca aj dve sochy koní v životnej veľkosti.

Na paneloch sa pred nami odvíja neskutočný príbeh vzniku tejto jedinečnej terakotovej, teda hlinenej armády. Celý zážitok z výstavy bol ešte umocnený dokumentárnym filmom, ktorý mapoval cestu tohto jedinečného objavu v roku 1974 až do roku 2000 pr.nl.



V dnešnej uponáhľanej dobe by som rada opísala príbeh, ktorý sa stal našej členke z **DC Harmónia**.

Pri ceste dopravným prostriedkom stratila peňaženku s dokladmi a nemalou sumou peňazí . Zistila to až po príchode domov a v duchu sa už rozlúčila s peniazmi aj obsahom peňaženky. Bola veľmi prekvapená, keď jej po dvoch týždňoch zatelefonovali z dopravnej kancelárie a oznámili, že majú jej peňaženku .Do dopravnej kancelárie ju priniesol neznámy pán. Ochotní pracovníci jej stratené veci priniesli až domov. V peňaženke boli všetky peniaze a aj doklady.

Touto cestou chcem poďakovať neznámemu pánovi, ktorý stratené veci priniesol do dopravnej kancelárie. Verím, že takýchto ľudí je medzi nami viac.



V dňoch 13. – 19. októbra 2019 členovia **DC Rozmarín a DC Pohoda** absolvovali týždenný relaxačný pobyt v Liptovskom Jáne.

Vďaka výbornej starostlivosti zamestnancov hotela prežili príjemné chvíle v prírode (bolo Babie leto), ako prechádzky, kúpanie v Lúčkach, v hoteli Máj, relax v solnej jaskyni, masáže, prehliadka MINI SLOVENSKA a iných pamiatok. K utuženiu vzťahov v nemalej miere prispeli spoločné večerné posedenia.

Korenie života z našej dielne

- Mamiiii ja by som chcela na Vianoce psa.....
Nevymýšľaj! Bude kapor ako každý rok!!!!

- O Vianociach hovorí mamička Jožkovi: "Jožko, zapál vianočný stromček."

 Za chvíľu príde Jožko a hovorí: "Aj sviečky?"

- Jožko sa pýta na Štedrý deň rodičov: "Určite mi toto všetko priniesol Ježiško?"

Mamička na to: "Áno, a kto iný?"

Jožko sa zamračí: "A čo ste mi teda priniesli vy?"

- Vráti sa pán Novák z vianočného nákupu, hľadá peňaženku a nájde miesto nej len kartičku: "Veselé Vianoce želajú vreckári!"





Viete, že.....

Med a škorica pôsobí priaznivo na:

- srdiečko
- artritídu
- infekciu močového mechúra
- bolesti zubov
- cholesterol



Zmiešajte med a škoricu a mažte ju na chlieb miesto džemu alebo marmelády a jedzte pravidelne na raňajky. Pravidelné raňajky tohto druhu uľavujú pri zadýchavaní a posilňujú srdečný tep. Med a škorica vracajú cievam a žilám ich pružnosť.

Recepty starej mamy



Medovníčky

Potrebuje: 400 g hladkej múky, 150g práškového cukru, 70g masla, 2 vajíčka, 3 PL medu, 1 ČL sóda bikarbóny, 1 ČL mletej škorice alebo perníkového korenia, 1 ČL kakaa. Maslo na vymastenie plechu a 1 vajíčko na potretie medovníkov. Na zdobenie môžeme použiť orechy, mandle, alebo sneh z bielkov.

Ako postupovať? Všetko spolu spracujeme. Cesto necháme min. 1 hod. odpočinúť. Potom ho vyvaľkáme na hrúbku cca 3 mm a môžeme vykrajovať rôzne tvary, ktoré poukladáme na vymastený plech a pečieme v rúre 8 - 10 minút pri teplote 180°C. Keď medovníky vyberieme z rúry, ešte horúce ich treba potrieť rozšľahaným vajíčkom. Budú pekne lesklé. Po vychladnutí zdobíme vyšľahaným bielkom (bielok + cukru + pár kvapiek citrónu pre lesk).

Tieto medovníky sú hneď od začiatku mäkučké. Kakao urobí medovníky tmavšie a vynikne na nich zdobenie bielkom.

TIP: Dajte medovníčky do plechovej dózy s jabĺčkom. Chuť medovníkov sa zachová a zostanú stále mäkučké. Jabĺčko po týždni vymieňajte. Dobrú chuť!

Vianočná tajnička

Vylúštite tajničku, vyplňte hárok so správnou odpoveďou na poslednej strane časopisu a doručte ho do 23.12.2019 na adresu: KOMUCE, Robotnícka 12, Banská Bystrica 974 01,

HESLO: Vianočná tajnička,

alebo elektronicky e-mailom na adresu:

denne.centra@banskabystrica.sk

a bude zaradený do žrebovania o malú odmenu.



Autor: Vlado Navrátil	Ostravsko karvinský revír (skr.)	Skôr, včas	Citoslovce radosti	Armádna súťaž umeleckej tvorivosti	Navy Non- reporting (skr.)	Druhá dvojháška	DC Harmónia	Vhodná na pitie	Sídlo v Japonsku	Osobné zámeno	Vojenský oddiel	Ohodnotila si	Starý otec
Zlí ľudia, ničomníci							Vodiaci psa Vpil						
1													
Rok výroby (skr.)			Umelecký riadiateľ Účtovná bilan.(učet.)			Zotri Hlávková zelenina					Cudz.meno Eduarda Noemov koráb		
DC Harmónia	Na zadnom mieste	Skratka staršieho Kto loví, polovníci			Okrasná rastlina Podr.spojka, pretože					Áno, po česky Detský pozdrav			
Vojenský liečebný ústav				2 Reg.rozvoj. agentúra					Predl. so 6.pádom Značka hodín				Kocka, po latinsky
Stisol v dlani							Severný al. južný ... (geogr.)	Neprijem- ne smrdela Tá					
Prislušník avarskej ríše					Rotundová stavba	Poradie (skr.) EČV Malaciek				Úhor, po nemecky Ad acta			
3											Slovenské elektrárne		
Union of Internat. Associat.				Mäsiarsky výrobok							Prvá dvojháška		

Nápoved: **AAL, SARA, SÚVAHA**



Výhercovia z 1. čísla OKO:

Aľžbeta Gregorová

Marta Fodorová

Júlia Taligová

Výhercom srdečne gratulujeme.

Malú odmenu si môžu prísť vyzdvihnúť na KOMUCE Robotnícka 12, k p. Ing. A. Tupej.



Prajeme vám všetkým krásne sviatky vianočné, prežite ich v láske, šťastí a spoločne. V novom roku vám želám, aby ste stretli samých dobrých ľudí, želám vám šťastie, lebo to patrí k životu, želám vám lásku, lebo bez lásky bolí duša, želám vám zdravie, lebo bez zdravia bolí telo a ja vám želám, aby vás už nikdy nič nebolelo.

Marcela Bohumelová, vedúca DC Harmónia

Tešíme sa na vás aj v ďalšom čísle OKA 😊

POZVÁNKA



Na výstavu Umelecká tvorba seniorov mesta Banská Bystrica, ktorá bude od 5. decembra 2019 do 7. januára 2020 v KOMUCE, Robotnícka 12, Banská Bystrica. Vernisáž výstavy bude 5. decembra 2019 o 14,00 hod.

Občasník denných centier mesta Banská Bystrica – OKO

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

Vydavateľ: Mestský úrad, odbor sociálnych vecí – KOMUCE, Robotnícka 12, Banská Bystrica, www.banskabystrica.sk

Koordinátor: Ing. Adriana Tupá, ✉ denne.centra@banskabystrica.sk, ☎ +421 905 834 373

Neprešlo jazykovou korektúrou.



Správna odpoveď z Vianočnej tajničky:

Vaše meno: _____

Kontakt, kde sa Vám ozveme v prípade výhry: