



Mesto Banská Bystrica



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

Ročník 2

č.1/2020

Milí naši čitatelia, keď sme pre Vás pripravovali OKO č. 2, pred nami boli najkrajšie sviatky roka - VIANOCE. Chceli by sme sa trocha obzrieť späť a spomenúť dve podujatia, ktoré sa nás seniorov priamo dotýkali.

Prvé podujatie je **výstava**, ktorá bola zahájená dňa 6.12.2019 v KOMUČE Robotnícka 12. Svojimi dielami sa predstavil ENKA SEN pod vedením Márie Lehockej. No neboli to len diela enkaustiky, teda tvorba horúcim voskom, ale šikovné ruky senioriek zhotovili aj iné krásne veci, ktoré sme si mohli pozrieť. Výstava bola sprístupnená do 10.1.2020.





Druhé podujatie s názvom **"Srdce na dlani"** sa konalo dňa 13.12.2019 v historickej Radnici mesta Banská Bystrica a to v Cikkerovej sieni. Je to ocenenie, ktoré udeľuje Centrum dobrovoľníctva.

Nominovaný aj ocenený bol projekt **"Čítankovo"**, ktorého súčasťou sú aj seniori z našich denných centier. Vo svojom voľnom čase chodia do materských škôl čítať rozprávky. Úžasná atmosféra v Cikkerovej sieni bola umocnená vystúpením speváckeho zboru Dolce Canto pod dirigentskou taktovkou Mgr. Art. Martina Kaššu. Ocenenie, ktoré sme dostali je možné si pozrieť v KOMUCE Robotnícka 12 na druhom poschodí.



Čas však neúprosne kráča vpred, nechce zastať a dni a týždne nám prinášajú stále nové a nové podujatia. Prešli Vianoce, do Nového roka 2020 sme sa prehupli nádherným ohňostrojom na našom námestí a už sú tu Fašiangy, čas radosti, zábavy, plesov.

Redakčná rada

FAŠIANGY symbol veselosti, zábavy, hodovania a pitia

Fašiangy, Turíce, Velká noc príde... jedna z najznámejších a na Slovensku najrozšírejších fašiangových pesničiek. Málokto však vie, že jej slová nie sú úplne pravdivé. Po správnosti nasleduje po fašiangoch Velká noc a presne sedem týždňov po Velkej noci prichádzajú turičné sviatky. Obdobie od Troch kráľov do Popolcovej stredy nazývame fašiangy. Fašiangy sú prechodom medzi zimným a jarným obdobím. Počas fašiangov prevláda bujará zábava, organizujú sa svadby a zabíjačky. Hlavne posledné tri dni sú vyplnené zábavami, nadmerným pitím alkoholu a jedením.

Fašiangy voľakedy



Fašiangy teraz



Pri pochovávaní basy - na posledný Fašiang

Sedem svätých bolestí basa opitá
budeme spomínať kde sa opila.
V krčme u Lekvára prvý raz a v krčme Lagúna druhý raz
a keď prišla do krčmy Rumpla, opila sa zas.

Vypila len troštičku, pol litrovú flaštičku,
nemohla vytiahnuť z blata nožičku.
Po blate sa válala, na pálenô volala -
pálenô, pálenô, buď pochválenô.

Všetci trúchliaci nakoniec odprevadia basu na dočasný odpočinok a na smútok napokon rýchlo zabudnú.



***Takéto fašiangy si len starší pamätajú, naše deti a vnúčatá inú zábavu už majú.
Ale milí seniori nič sa nám nestane, keď tieto fašiangové zvyky svojim vnukom zanecháme.***

Keď tu nebudeme aby pamätali, ako ich dedkovia a babky kedysi fašiangovali.



Pozvánka na ZRKADLENIE



Odbor sociálnych vecí Mestského úradu Banská Bystrica a umelecké zoskupenie Štvorlístok pripravilo nový celoročný projekt "Zrkadlenie".

Pozývame Vás na stretnutia s prózou, hudbou a výtvarným umením v podaní zaujímavých hosti. Čítať sa bude vlastná, slovenská ale aj svetová tvorba.

Podujatia sa budú konať **raz mesačne v KOMUČE, Robotnícka 12.**

Pre záujemcov pripájam dátumy podujatí:

18.3.2020 (streda)	21.10.2020 (streda)
15.4.2020 (streda)	18.11.2020 (streda)
20.5.2020 (streda)	16.12.2020 (streda)
16.9.2020 (streda)	

Podujatia sa začínajú **16,30 hod.**

Tešíme sa na Vás.



Vlastná tvorba

MDŽ dňa 8.marca...



Vždy s príchodom novej jari
keď na lúčkach snežienky rozkvitajú,
vtedy si na nás ženy,
muži s vďakou spomínajú.

Keď sme boli mladšie
a do práce chodili,
veľa osláv MDŽ
na pracoviskách sme zažili.

Muži – naši kolegovia
na zdravie nám pripíjali
za peniaze z ROH
kvety, dary kúpovali.

My s tých istých zdrojov
sme ich pohostili,
spolu do večera
sviatok oslávili.

Naši muži to isté
len inde robili,
večer sme sa navzájom
doma povadili.

Kde a s kým a čo tak dlho
sme oslavovali,
ale aj tak sme ten sviatok
celkom radi mali.

Veď aspoň raz v roku
muži nás chválili,
preto sme sa už na ďalšie
MDŽ tešili.

Marta Bullová, DC Dúbrava

Milí naši jubilanti denných centier mesta Banská Bystrica

**Pevné zdravie, veľa lásky,
spokojnosť a pohodu,
šťastný život bez starostí
a vždy dobrú náladu.**



Praje Redakčná rada občasníka OKO

Recepty:

Výborné pampúchy z rúry



Potrebné prísady:

1/2 kg hladkej múky,
250 ml vlažného mlieka,
1 žltok,
40 g kryštálového cukru,
50 g masla,
štipka soli,
1 vanilkový cukor,
1 kocka droždia (na kvások) a
na potrenie: kúsok masla a lyžičku rumu.

POSTUP PRÍPRAVY

Z uvedených surovín vypracujeme cesto ručne. Cesto necháme 1/2 hodiny vykysnúť, potom si cesto rozdelíme na časti a tieto si rozvalkáme, z ktorého vykrajujeme kolieska pomocou pohára. Na polovicu koliesok kladieme marmeládu a druhým kolieskom prikryjeme. Kraje poriadne prstami stlačíme.

Naukladáme na vymastený plech alebo na plech vyložený papierom na pečenie. Pred vložением do rúry necháme ešte 20 minút vykysnúť a potom pečieme pri 170°C cca 13 minút. Ihneď po vytiahnutí z rúry potierame rozpusteným maslom s jednou lyžičkou rumu a pocukrujeme.

Viete, že.....

Prírodný detoxikačný nápoj

Tento detoxikačný nápoj môžete piť každý deň. Je jednoduchý a obsahuje iba dve povinné prísady: do vody treba pridať jablčný ocot a citrónovú šťavu. Prečistíte si tak celý tráviaci trakt.

Prísady: - studená voda
- jablčný ocot
- citrónová šťava
- škorica podľa chuti
- stévia podľa chuti



Príprava: Do pohára vody pridajte 1 - 2 lyžice jablčného octu (čím viac použijete, tým bude detoxikačný účinok väčší, ale aj nápoj bude kyslejší), pridáme citrónovú šťavu aspoň z jedného citróna, štipku škorice a stévie na dochutenie.



Vypite ráno nalačno.



POZVÁNKY

Mesto Banská Bystrica, Odbor sociálnych vecí v spolupráci s Odborom kultúry, športu a cestovného ruchu, Mestskou políciou, Červeným krížom a Štátnou vedeckou knižnicou pre vás pripravili pestrú ponuku podujatí:

AKO poskytnúť 1. pomoc?

Kedy ? **10.3.2020**

Kde ? **KOMUCE** Robotnícka 12, Ban. Bystrica

O kolkej ? **od 10 hod. do 13 hod.**



Svetový deň poézie

Kedy ? **20.3.2020**

Kde ? **Stredoslovenské osvetové stredisko** Dolná 35, Ban. Bystrica

O kolkej ? **o 18,00 hod.**

Burza talentov - pripravil klub Litera 2

Kedy ? **24.3.2020**

Kde ? **Štátna vedecká knižnica**, Lazovná ulica

O kolkej ? **o 16,00 hod.**



ŠTÁTNÁ VEDECKÁ
KNIŽNICA V
BANSKEJ BYSTRICI

Spomienka na Sládkoviča - pripomíname 200. výročie narodenie Andreja Sládkoviča vlastným priezviskom Braxatoris

Kedy ? **30. marca 2020**

Kde ? **Štátna vedecká knižnica**, Lazovná ulica Ban. Bystrica

O kolkej ? **o 14,00 hod.**

Program pokračuje

Kedy ? **30.marca 2020**

Kde ? **v Evanjelickom kostole v Radvani.**

O kolkej ? **o 18,00 hod.**



Veľkonočné námestie

1.4.2020 o 16,00 – Prebúdžanie jari - vystúpi spevácka skupina denného centra Rozmarín a tanečná skupina ARIZONA zatancuje country tance.

5.4.2020 o 14,00 – tvorivé dielne – uvidíte ukážky ručných prác členiek krúžku Šikovné ruky a možno sa aj zapojíte a niečo si vyskúšate



AKO sa ubránim?

Kedy ? **12.5.2020**

Kde ? **KOMUCE** Robotnícka 12

O kolkej ? **od 14,00 hod. do 15,30 hod.**



Stretnutie denných centier mesta Banská Bystrica

Kde ? **Kultúrny dom v Podlaviciach**

Kedy ? **podľa pokynov vedúcich denných centier mesta Ban. Bystrica**

O kolkej ? **o 14,00 hod.**



Stretneme sa zase, tak ako sme sa stretli minulý rok v tomto čase. Prečo si to stretnutie znovu urobíme ? Hádám preto, že sme sa pred rokom dobre cítili a Deň matiek spolu oslávili.

Urob si sám na Veľkú noc



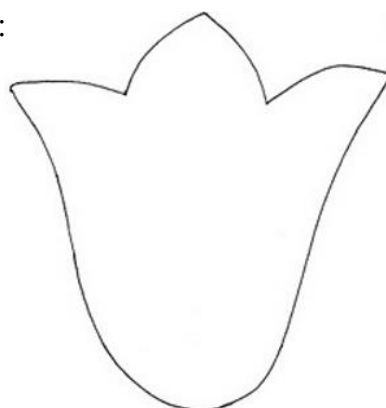
Budeme potrebovať:

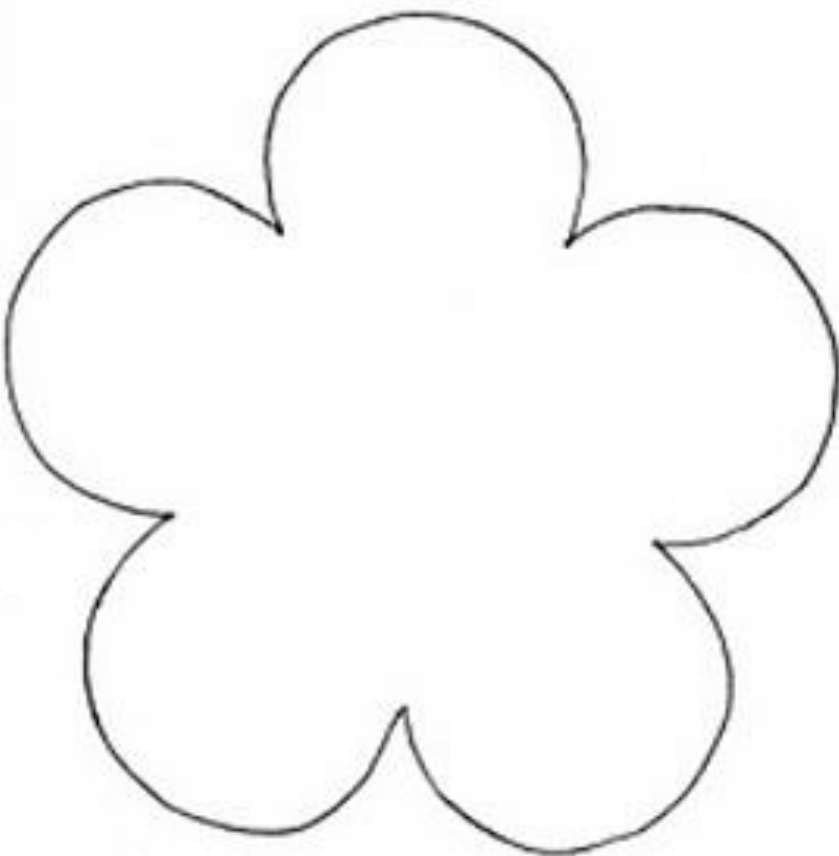
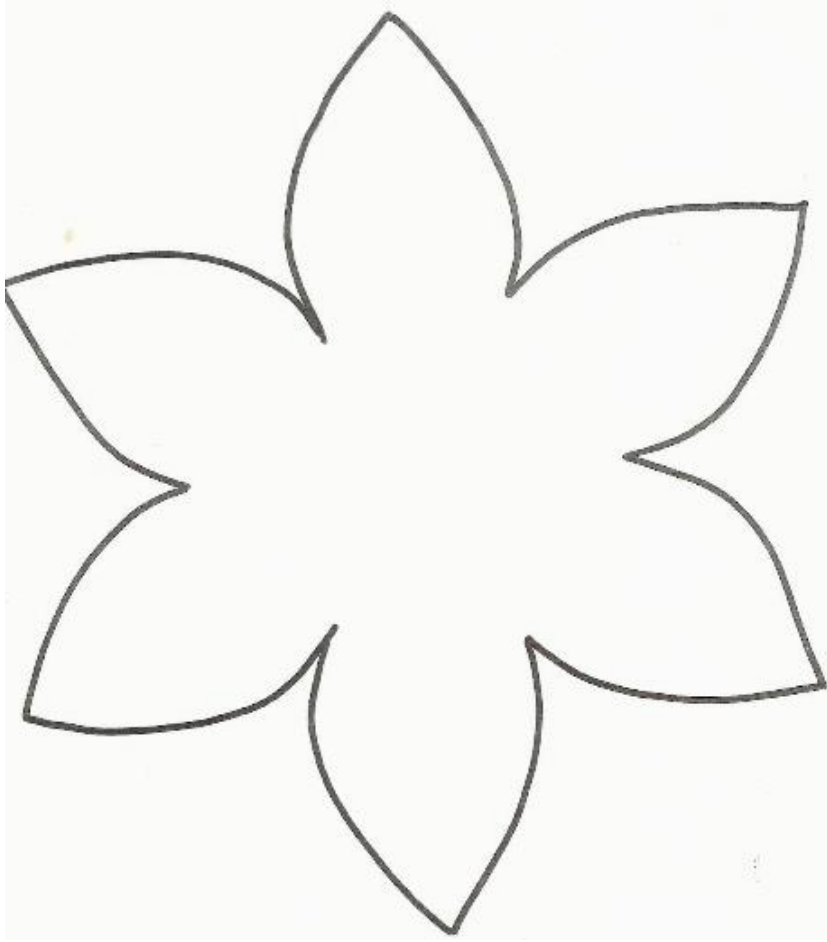
výkres alebo kartón,
farebný papier alebo veľkonočné servítky,
farebné košíčky na pečenie,
lepidlo,
cukríky.

Ako postupovať:

1. Z výkresu alebo kartónu si vystrihneme kvet.
2. Rovnaký kvet vystrihneme aj z farebného papiera alebo servítky. Prilepíme ho na kvet z výkresu alebo kartónu.
3. Košíček na pečenie prilepíme do stredu kvietku a naplníme cukríkmi.

Príklady na vystrihnutie kvietkov:





Veselé okienko

Život začína po 40 tke.

Vtedy začínajú bolesti krížov, Zhoršenie zraku a zvyk opakovať jeden príbeh aj 3x.....

Prosím o radu:

Ako sa používajú tabletky do umývačky?

Zožrala som ich už 5 a stále nemám chuť ten riad umyť.

Rozprávajú sa dvaja dôchodcovia:

Asi príde tuhá zima.

Ako to vieš?

Vždy keď sa pozriem do peňaženky zamrzne mi úsmev.



„Ja jednoducho milujem Veľkú noc,“ blažene predniesol spokojný podnikateľ.

Za pár dní predám všetok tovar po záruke za celý predchádzajúci rok!



*Ked'že je to v našej moci,
tak vám prajeme k Veľkej noci,
lásku, šťastie, zdravíčko,
šunku, vínko, vajíčko.*

*Veselé prežitie veľkonočných sviatkov vám
praje Redakčná rada.*

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.