



Mesto Banská Bystrica



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

Ročník 4.

č.3/2022

Príhovor pána primátora mesta Banská Bystrica

Milé seniorky, milí seniori,

uplynuli desiatky rokov odvtedy, keď ste svojim potomkom pomáhali zvládnuť ich prvé kroky či slová. Prečítali im rozprávku na dobrú noc a potom starostlivo pozakrývali. Čas plynul. Deti už dávno vyleteli z rodného hniezda. Mnohých z vás dnes oslovujú vaši najbližší už nielen mami či otec, ale i starká alebo dedo. Dnes viete, že najväčšie šťastie máte vo svojej rodine a najbližších. Roky vám síce poznačili tvár a odobrali sily, ale každá životná etapa človeka je niečím výnimočná. Tá vaša spočíva v odovzdávaní skúseností mladšej generácii. Dni už plynú pokojnejšie. Máte viac času venovať sa sebe, svojim záľubám a aktivitám, ak Vám to zdravie dovoľí.

V poradí desiaty mesiac roka nám pripomína, že tak ako po lete prichádza farebná jeseň, po mladosti prichádza zrelosť jesene života. Nemusí byť daždivá, a ani zďaleka zahalená hmlou. Skôr naopak. Môže byť plná pestrosti. Mnohí z Vás športujú, tancujú, majú záľubu v kultúre či umení, sú členmi rôznych organizácií a zapájajú sa do verejného života. Jeseň života si treba užívať naplno, veď radosť predsa prichádza v každom veku.

Dámy a páni,
prajem Vám vnútornú pohodu, pokoj a harmóniu, tak potrebnú v dnešnej turbulentnej dobe. Rovnako Vám želám vedomie, že sa máte o koho oprieť. K tomu zdravie, ktorého nie je nikdy dosť, a v neposlednom rade aj radosť a lásku. Bez nich by nám život, bez ohľadu na vek, pripadal prázdny.

Ján Nosko
primátor mesta Banská Bystrica



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 znp. 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.

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	DÚBRAVA Gaštanová 12	Streda 14:00 - 16:00 hod. Utorok - PC 14:00 - 16:00 hod.	Marta Sopková denne.centra@banskabystrica.sk tel.: 048/2899 767	2008	98
2	HARMÓNIA Lazovná 24-26	Po., Ut., Str., Štvr. 12:00 - 17:00 hod.	Marcela Bohumelová denne.centra@banskabystrica.sk tel.: 048/2899 760	1996	230
3	LIPA Pri MS, Dolná 52	Pondelok 14:00 - 17:00 hod.	Angela Mušková denne.centra@banskabystrica.sk tel.: 048/2899 768	2009	23
4	MARÍNA Robotnícka 12	Pondelok, Štvrtok 13:00 - 15:30 hod.	Mária Rábeková denne.centra@banskabystrica.sk tel.: 048/2899 765	1967	53
5	NÁDEJ Robotnícka 12	Utorok 12:00 - 14:30 hod.	Emília Paigerová denne.centra@banskabystrica.sk tel.: 048/2899 763	2003	78
6	POHODA Internátna 10	Pon., Str., Štvrtok 13:00 - 16:00 hod.	Ing. Terézia Štrbová denne.centra@banskabystrica.sk tel.: 048/2899 764	1986	24
7	PÚPAVA Tatranská 10	Štvrtok 14:00 - 16:00 hod.	Danka Gazdíková denne.centra@banskabystrica.sk tel.: 048/2899 769	2013	35
8	QUO VADIS Kapitulská 21	Utorok 14:00 - 16:00 hod.	Emília Daubnerová denne.centra@banskabystrica.sk tel.: 048/2899 766	2005	41
9	ROZMARÍN Robotnícka 12	Streda, Piatok 13:00 - 15:30 hod.	Anna Mikušová denne.centra@banskabystrica.sk tel.: 048/2899 761	1999	90
10	SENIOR Kremnička 10	Štvrtok 14:00 - 16:00 hod.	Bačko Igor denne.centra@banskabystrica.sk tel.: 048/2899 770	1998	54
11	UHLISKO Robotnícka 12	Pondelok, Štvrtok 13:30 - 16:00 hod.	Ing. Alica Mitterová denne.centra@banskabystrica.sk tel.: 048/2899 762	1991	62

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

Kontakt:  denne.centra@banskabystrica.sk  +421 905 834 373

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
IČO: 00313271, DIČ: 2020451587, tel.: 0800 14 15 14, e-mail: podatelna@banskabystrica.sk Ochrana
osobných údajov (GDPR): www.banskabystrica.sk/urad/ochrana-osobnych-udajov



Stretnutie s priateľmi

V dňoch 14. až 16. septembra 2022 delegácia seniorov z Banskej Bystrice navštívila družobné mesto Hradec Králové pri príležitosti Medzinárodného dňa seniorov. Účastníkov privítal pán primátor prof. PharmDr. Alexandr Hrabálek, CSc. na magistráte mesta. Počas krátkeho stretnutia sme si vymenili skúsenosti z oblasti sociálnej starostlivosti o seniorov. Počas celej návštevy nás sprevádzal Ing. Marcel Kraus, predseda spolku Seniori Hradca Králové. V rámci bohatého programu sme navštívili zariadenie sociálnych služieb Harmónia II., kde pri harmonike zneli veselé české a slovenské ľudové piesne. Tešíme sa na budúci rok, kedy nás naši priatelia navštívia v Banskej Bystrici.



Dni mesta Banská Bystrica

Dni mesta boli festivalom kultúry v meste po ťažkom období nechceného kultúrneho ticha. Prvýkrát sa s chuťou zapojili do programu podujatia naši členovia denných centier hudobnými vystúpeniami a ukážkami umeleckých techník. Pripravili zaujímavé aktivity aj pre deti materských škôl. Za ich aktívny prístup a kreativitu všetkým ďakujeme.



Zo života našich seniorov v zariadeniach sociálnych služieb

V nasledujúcich číslach občasníka OKO budeme uverejňovať informácie zo života seniorov, ktorým mesto Banská Bystrica poskytuje sociálne služby.

Ako sme trávili letné obdobie a čo pripravujeme do budúcnosti v Zariadení pre seniorov Jeseň

V Zariadení pre seniorov Jeseň sme sa tohto roku zamerali na letné aktivity, ktoré sú pre našich klientov veľmi obľúbené a patria k tým tradičným. Väčšinu voľného času sme, trávili pobytom na čerstvom vzduchu.

Sociálne pracovníčky si pre klientov zariadenia v mesiaci Júl pripravili širokú škálu aktivít - grilovanie, športové hry a prechádzku ukončenú spoločnou zmrzlinou. V mesiaci August sme si spríjemnili chvíle výletom a naberaním informácií v Slovenskom múzeu máp v Kynceľovej. Bolo to veľmi príjemné a inšpiratívne pre všetkých zúčastnených.



Prostredníctvom pútavého výkladu lektorky sme sa dozvedeli bohatú históriu o tvorbe máp, kartografie a farebného rozlíšenia máp na území Slovenska. Tí zručnejší z nás si mohli prácu kartografa za pomoci modernej techniky aj vyskúšať. Väčšina si na pamiatku kúpila suveníry v podobe mapy alebo magnetky. Ďalšími spontánnymi hudobnými vystúpeniami nám spríjemnili dopoludnia p. Milan Majerík, ktorý nám svojim všestranným hudobným zameraním zaspieval naše obľúbené české a slovenské ľudové pesničky, pomocou ktorých sme sa v pamäti vrátili do čias mladosti klientov. Spestrením času bola aj zahraničná návšteva syna našej klientky, Ing. Petra Longauera, ktorý sa hudbe a spevu venuje už dlhých 35 rokov vo Francúzsku. V krátkosti predstavil svoje šansóny vo francúzštine, taliančine, španielčine a angličtine. Hoci sme nerozumeli slovám piesni, nevadilo nám to a



pohybovali sme sa do rytmu hudby. Poďakovaním bol vrelý potlesk všetkých klientov a úsmev na tvári. Letné dni sa chýlia ku koncu a my sa ich chystáme stráviť pri spoločných aktivitách, ktoré plánujeme realizovať v interiéri zariadenia. Spoločným cieľom bude rozvíjať ducha, pamäť ale i dobrú náladu, spontánnosť a samozrejme dobrú náladu nie len klientov.

Naše sociálne pracovníčky majú opäť plnú hlavu nápadov, ktorými počas premenlivých septembrových dní zamestnajú ruky i myseľ všetkých zúčastnených na aktivitách. K plánovaným aktivitám patrí aj návšteva kúpeľov Sliač. Sme zvedaví čo nás čaká, a čo nové sa dozvieme o spomínanom kúpeľnom meste. Tešíme na mesiac október konkrétne na deň 24. 10. 2022. V tento, pre nás významný deň, spoločne so všetkými prítomnými oslávime okrúhle 25. výročie založenia nášho Zariadenia pre seniorov Jeseň.

Aj touto cestou by sme chceli poďakovať všetkým, ktorí zabezpečujú starostlivosť o nás a dbajú na to, aby poskytované sociálne služby naplňali naše každodenné potreby.

ĎAKUJEME. S pozdravom, naši seniori.



Z vlastnej tvorby našich seniorov ...



Láska môže vzniknúť v každom veku...

„Láska nepozná starobu a srdce nepozná vrásky.“

Vraj mladosť má krásnu tvár a staroba zase dušu. Týchto niekoľko slov dokonale vystihuje obdobie, ktoré je pre mnohých ľudí „strašiakom“. Čoho sa bojíme najviac? Sú to vrásky, boľavé kríže, šediny, alebo osamelosť a domnienka, že starý človek je už zbytočný? Toto obdobie je však rovnako krásne ako každé iné. Zaslúžený odpočinok po toľkých rokoch povinností a košík plný životných skúseností. Duša môže predsa zostať večne mladá.

A preto nie je výnimkou, že láska môže vzniknúť v každom veku i v období jesene života. To isté sa udialo aj v našom Stredisku sociálnych služieb. A tak vznikol príbeh jednej lásky...

Na začiatku dvaja úplne cudzí ľudia, ktorí sa predtým vôbec nepoznali si počas poskytovania sociálnej služby začali byť takí blízki, že si nevedeli predstaviť deň jeden bez druhého. Ako sa povie, budúcnosť nikdy nevychádza tak, ako si ju plánujeme, takže je najlepšie nič neplánovať. Dovoľme životu prekvapiť nás. Milujme sa, kedykoľvek máme príležitosť, sme sa, užívajme si veci, ktoré nás robia šťastnými a žime v prítomnosti. Pretože prítomnosť je jediný okamih, ktorý nám patrí.

Možno sa pozastavíme nad tým, že predsa vzhľadom na zdravotné diagnózy to neprichádza do úvahy, ale opak je pravdou. Láska medzi týmito dvomi ľuďmi je stále prítomná aj keď sú už rozdelení v iných typoch poskytovania sociálnej služby, ale stále sa stretnú v areáli nášho zariadenia a je to veľmi dojemný a krásny okamih pre nás všetkých, ktorí pracujeme so seniormi. Výraz ich tváří, ktoré sú popretkávané pavučinkami vrások je ako pohladenie na duši. Neustále sedia pri sebe držiac sa za ruky, alebo sa spoločne prechádzajú. A vždy sa rozlúčia objatím, bozkom a vetou: Snáď sa ešte zajtra uvidíme.



A ďalší deň sa opakuje ich príbeh lásky jesene života...

Nemám čas

Nemám čas, povedala mi moja dcéra,
Povedala to dnes, tak isto aj včera.
Nemám čas, povedal mi môj syn,
kedy ho bude mať, to vie Boží syn.
Máte všetci autá, môžete sem zájsť,
ale my ten čas nemôžeme nájsť.
Máme veľa práce, veľa povinností,
keď je chvíľka voľná, pozveme si hostí.
Ty si predsa sama, tak prídi aj Ty k nám,
že máš biedne zdravie? Nohy – starý krám?
Máte všetci telefóny, čakám na váš hlas,
mamka naša drahá, akože sa máš?
Darmo čakám, darmo dúfam, že sa ozve cit,
čo sa s vami, deti, stalo, neviem pochopiť.
Darovala som vám život, dala lásky veľa,
prosila o požehnanie nášho Stvoriteľa.
Čo je bolestnejšie pre nás, staré mamy?
Máme svoje deti, a predsa sme samy...

Emerencia Dubeková



Moje vyznanie

Ja žena, matka, sa Vám dnes, ženy naše
privrávam
a moje skromné vyznanie do Vaších srdc
ukladám.

Chráňme si ženskosť, lásku, vernosť,
chráňme si vrásky, ak už sú.
Vrásky sú ako malé drobné vlásky,
čo patria, verte, k životu.



Chráňme si svoje rodiny, krby tepla a domova.
Rodina je pre nás posvätná, je oázou pokoja.
Každý sa domov rád vracia, malé dieťa, aj dospelý muž.
To miesto, kde býva mama naša, nech je to kdekoľvek,
to miesto je pre nás sväté.

Je vždy našou oporou, je vždy našou kolískou na duši.
Doma môžeme skloniť hlavu, tam sa môžeme vyplakať,
tam nám dajú požehnanie, tam nás radi privítajú,
tam aj lásku rozdeľujú...

Podaj mi ruku mama, ja Ťa mám veľmi rada,
si pre mňa všetkým mama.
Zajtra Ti napíšem list, máš sviatok mama,
a ja som už tak dávno nebola pri Tebe doma,
odpusť mi mama,
čas rýchlo uteká a dnes je sviatkom
stretnúť dobrého človeka...

Mária Lapinová

S úsmevom

Len s úsmevom, keď vonku zúri zima,
cítiš samoty a nik ťa neobjíma.
Len s úsmevom, keď za oknom dážď sa leje,
a nechápeš, čo sa to okolo teba deje.
Len s úsmevom, keď korona je tvrdá skúška,
a ty netušíš, kedy odložíme rúška.
Len s úsmevom, keď smelé plány robíme si,
ach Bože, a na Ukrajinu práve vpadli Rusi.
Len s úsmevom, keď hrôza, obava a strach
prenasledujú ťa po nociach.
Len s úsmevom, veď veríš, že sme ešte ľudia
a nájdú cestu tí, čo práve blúdia.
Len s úsmevom, veď stvoriteľ to nedovolí,
že nadutec sa prieči jeho vôli.
Len s úsmevom, veď dielo Pána je čarokrásne,
tak prosme všetci, nech tu na Zemi život nevyhasne.

Anna Baliaková



Vedeli ste?

Významné výročia



23. september 1922 - Narodil sa v Slovenskej Ľupči nestor slovenskej žurnalistiky a publicista ROMAN KALISKÝ. V 60. rokoch 20. storočia bol redaktorom Kultúrneho života, v roku 1990 riaditeľom Slovenskej televízie a neskôr redaktorom Literárneho týždenníka. Zomrel 8.11.2015.

25. september 1852 - Narodil sa v Španej Doline evanjelický kňaz a národovec MICHAL BODICKÝ. Zomrel 23.12.1935.

25. september 1862 - Narodil sa v Kráľovej (dnes súčasť Banskej Bystrice) advokát a verejný činiteľ JÁN VESEL, zakladateľ Zvolenskej ľudovej banky. Zomrel 22.3.1931.

2. október 1692 - Narodil sa vo Zvolene geograf a historik JÁN TOMKA-SÁSKY, jeden z reprezentantov geografickej vedy 18. storočia v Uhorsku. Zomrel 26.8.1762.

1. november 1822 - Narodil sa v Hornej Mičinej evanjelický kňaz, publicista a hudobný skladateľ AUGUST HORISLAV KRČMÉRY. Zomrel 9.3.1891.

3. november 1852 - Narodil sa v Španej Doline maliar a výtvarný pedagóg ANDREJ STOLLMANN. Zomrel 1.9.1933.

21. november 1952 - Narodil sa vo Zvolene herec JÁN GREŠŠO, bývalý riaditeľ Divadla Andreja Bagara v Nitre.

28. november 1937 - Narodil sa v Banskej Bystrici publicista a scenárista IVAN KRÁLIK. Zomrel 14.8.2009.

6. december 1872 - Narodil sa vo Zvolenskej Slatine hudobný skladateľ, organista a pedagóg MIKULÁŠ MOYZES, priekopník realistických tendencií v slovenskej hudbe a predchodca slovenskej hudobnej moderny. Zomrel 2.4.1944.

13. december 1912 - Narodil sa vo Zvolene jazykovedec slovakista EUGEN PAULÍNÝ. Zomrel 19.5.1983

Čo nevieme o výrobe eurobankoviek?

Bankovky sa vyrábajú v jedenástich tlačiarňach s vysokým stupňom ochrany, z papiera zhotoveného z čistej bavlny, ktorý im prepožičiava charakteristickú pružnosť a odolnosť voči opotrebovaniu. Určité ochranné prvky, napríklad vodoznak a zabudované pružky, sú súčasťou samotného papiera. V rámci výroby eurobankoviek sa používajú rôzne typy tlačových dosiek farieb a technológií tlače: ofsetová tlač, hĺbkotlač, razba zahorúca v prípade hologramu a sieťotlač v prípade čísel s premenlivou farbou. Vyrába sa ich dosť na to, aby bolo možné nahradiť neupotrebitelné bankovky a pokryť očakávané i neočakávané zvýšenie dopytu. Preto je dôležité stanoviť potrebné množstvo bankoviek na daný rok.



Ako spia niektoré vtáky?

Vtáky si vyvinuli tzv. unihemisferickú schopnosť čo znamená, že časť ich mozgu dokáže spať, kým druhá časť bdie. Vedci o tejto schopnosti vedeli už dlhšie, no až po čase pochopili, ako ju niektoré druhy dokážu využívať. Zistili to pri sledovaní skupiniek kačíc- tie, ktoré spali v strede mali takmer vždy zatvorené obe oči, tie ktoré boli na krajoch, spali približne tretinu spánku s jedným okom otvoreným, a to preto, aby sledovali prípadné nebezpečenstvo.

Zaujímavosť zo sveta:

Riaditeľ strednej školy F.Douglass High School v americkom Baltimore raz potrestal žiaka za žart tak, že ho prinútil prečítať Ústavu USA. Žiakovi sa však dokument natoľko zapáčil, že sa jednotlivé časti začal učiť naspamäť a to rozhodlo o jeho ďalšom povolaní- išiel študovať právo. Tým žiakom bol Thurgood Marshall, známy americký právnik, ktorý sa v roku 1967 stal prvým afroamerickým sudcom Najvyššieho súdu v USA. Vo funkcii zotrval až do roku 1991.



STRICOPS HAKROPTILUS

Papagáje, pestrofarebné vtáky sú mimoriadne inteligentné a známe aj svojou dlhovekosťou. Vo svete žije približne 372 druhov papagájov. Najväčší druh papagája Kakapo je nelietavý. Ide o endemický druh pochádzajúci z Nového Zélandu. A existujú aj také druhy, ktoré sa dožívajú osemdesiat rokov. Zaujímavé je, že väčšina papagájov žije v tropických krajinách, ale stáva sa, že utekajú pre búrky alebo prírodné katastrofy, aby sa rozmnožili na úplne iných miestach. Prvé papagáje chovali starí Egypťania a do Európy boli privezené približne v 3.storočí pred Kristom.

Káva je jeden z najobľúbenejších nápojov vôbec. Okrem povzbudenia ju ľudia vyhľadávajú aj kvôli aróme a chuti. Vedeli ste napr., že slovo káva pochádza z arabského prekladu, ktorý znamená " víno zo zrn"? Legenda o vzniku kávy tiež hovorí, že ju objavil farmár v Etiópii počas 9.storočia, keď si všimol, ako "šialene" sa jeho kozy správajú po konzumácii kávových bobúľ. Zaujímavým faktom je aj to, že ak chceme vypestovať kávové zrná, ktoré následne použijeme do jednej šálky kávy, potrebujeme na to 140 litrov vody. Celosvetovo sa denne vypije približne 2,25 miliardy šálok kávy.



Vtipy ku káve:

1. Oznamujeme občanom, že vstupenky na divadelné predstavenie hry IDIOT, sú v predpredaji u starostu obce! Opakujem ...kto chce vidieť IDIOTA, nech ide za starostom.
2. Ja už len čakám, keď príde: „ Nechajte sa očkovať, budete mať lacnejšiu elektrinu a plyn! „ To budú potom rady, to zaberie.
3. Včera sa k nám do bytu vlámali zloději. Nič neukradli, do konca v kuchyni nechali dve stovky a lístok: Takto sa žiť nedá.
4. Blondínka porodí dvojičky a na izbe stále plače. Príde sestra a pýta sa: „ Prečo plačete?“ „ Keď neviem s kým mám to druhééé!
5. Keby hlúposť produkovalo svetlo....Tak by slnko z niektorých ľudí malo komplexy.
6. Manžel mi povedal, že v našom vzťahu chýba iskra. Tak som sa ho dotkla paralyzátorom. Keď sa preberie, opýtam sa ho na náš vzťah opäť.
7. -Haló? To je poradňa pre alkoholikov?- Áno – ako sa pripravuje Mochito?
8. Ženy sú ako ovocie. Každá má svoju jedinečnú postavu, farbu a vôňu. Problém je s mužmi. Majú radi ovocný šalát.
9. Príde mozgová bunka do mužskej hlavy a rozhliadne sa. Je tam prázdno a pusto, nikde nič a tma. Tak volá:„ Halo, hej! Je tu niekto?“ Chvíľu čaká a nič sa nedeje. Volá znovu:„ Halo, je tu niekto?“ Po dlhšej dobe sa objaví ďalšia mozgová bunka a hovorí:„ Čo tu kričíš? Ty nevieš, že sme všetci dole?“
10. Varovanie – pozor na kávu!!! Káva spôsobuje agresiu. Včera som si dal 10 pív a žena si dala doma 2 kávy. Neviete si predstaviť, aká bola po tých 2 kávach nahnevaná, keď som prišiel domov! A ja som po 10 pivách bol v úplnej pohode.
11. „ Kam ideš?“ „ Idem hľadať zmysel života.“ „ Tak mi zober tiež jedno pivo...“
12. ...povedať:„ Milujem ťa, je ťažké, povedať: „ Prepáč je ešte ťažšie. Ale povedať:„ Už mi nenalievaj“ je skoro nemožné...
13. Príde chlap k lekárovi a ten sa pýta: „ Tak čo vás trápi?“ Chlap vytiahne obálku: „ Čokoľvek, tak na tri týždne s celodennými vychádzkami.“
14. Dedo uvažuje pred návštevou zubára: „Keď nezaplatím, nebudem mať čím jesť. Keď zaplatím nebudem mať čo jesť...“
15. Ako sa za cenu jedného poukazu na dovolenku môže zrekreovať celý kolektív? Poukaz sa daruje vedúcemu.

16. Čím sa zjavne odlišuje ženský byt od mužského? V ženskom byte sa umývajú riady po varení, v mužskom pred varením..
17. Všade vo svete je alkoholizmus choroba... Len na Slovensku sa ťa opýtajú: „Prečo nepiješ?? Si chorý?“
18. Miláčik...lekár mi odporučil oddych a dovolenku. Tak kam ma vezmeš?, K inému lekárovi, chrobáček.“
19. Dámy pokiaľ máte pocit, že ste stretli muža, ktorý je milý, sympatický, vtipný, neklame vám, neuráža vás, je múdry a vie opraviť veci v domácnosti... tak tá tráva, ktorú ste zrejme práve vyfajčili, bola fakt veľmi kvalitná.
20. Dobrý deň, prosím si nejaké antidepresíva. – Recept máte? – A sobášny list nestačí?
21. Končí sa núdzový stav. Slobodní môžu byť vonku dlhšie ako do 21 hodiny. Ženatí naďalej podľa pokynov manželky.
22. Keď ste ma vyliečili z infarktu, lekár mi dovolil jednu Plzeň denne. Šiel som hneď vedľa do tej parádnej reštaurácie a keď mi povedali koľko stojí, dostal som infarkt druhýkrát.

Vypracovala: Mária Rábeková DC Marína

Zdravotné okienko

Zdravotné okienko 1:

V pokračovaní auto – masáže za pomoci masážneho ježka z minulého čísla OKA sa budeme venovať bruchu, nohám a chodidlám.



Brucho:

Ľahká masáž brucha povzbudzuje prekrvenie brušných svalov a zároveň pôsobí priaznivo na vnútorné orgány, predovšetkým črevá. Preto je vhodná pri tráviacich problémoch.

1. Vyberte si miesto, kde sa môžete odreagovať, a ľahnite si na podložku. Pokrčte obe nohy a chodidlá dajte na

podložku, aby sa uvoľnila brušná stena. Hlavu položte na vankúš. Jednou rukou uchopte masážneho ježka, druhú ruku voľne položte vedľa tela.

2. Začnite masírovať jemnými krúživými pohybmi po celej brušnej stene(aj po stranách). Dĺžka masáže je individuálna. Závisí len od vás, ako dlho vydržíte.

Takto je to správne.

Počas masáže sa viackrát zhlboka nadýchnite do brucha a sledujte, ako sa dvíha brušná stena. Obmieňajte veľkosť kruhov, ako aj rýchlosť krúživých pohybov a sledujte rozdielny účinok masáže.

Nohy:

Po dlhom dni majú ľudia ťažké nohy. Príčinou môžu byť unavené svaly, nedostatočné prekrvenie dolných končatín, alebo cievne ochorenie. Auto – masáž pomáha zmierniť nepríjemné príznaky bez ohľadu na ich pôvodcu.

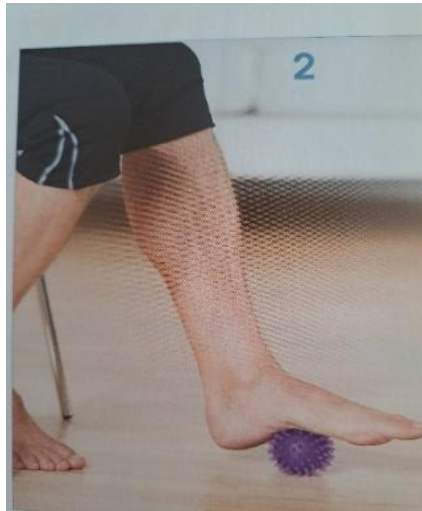
1. Sadnite si na stoličku a pohodlne sa oprite. Jednou rukou uchopíte masážneho ježka a silnými, veľkými krúživými pohybmi masírujte prednú, zadnú, vnútornú a vonkajšiu stranu stehna. Postupujte od panvy ku kolenu, podľa potreby záber rozšírite aj na podkolenie.
2. Po chvíli – dĺžka masáže je ľubovoľná – namasírujte aj druhú nohu. Pohyby opakujte, kým sa nedostaví príjemný pocit tepla a mravčenia. Intenzitu masáže obmieňajte rôznym tlakom na loptičku, prípadne masírujte oboma rukami.



Chodidlá :

Chodidlo je veľmi citlivé miesto tela. Je to jediná plocha, ktorá sa pri chôdzi sústavne dotýka povrchu. Preto má nesmierne dôležitú funkciu pri udržiavaní rovnováhy, napríklad počas prechádzky či pri behu.

1. Sadnite si na stoličku a uvoľnite sa. Masážneho ježka dajte pod chodidlo, ruky položte na stehná, prípadne ich nechajte voľne pozdĺž tela.



2. Nohou robte malé krúživé pohyby alebo ňou pohybujte smerom dopredu a dozadu, aby sa loptička pod chodidlom sústavne hýbala. Dávajte pozor, aby sa loptička dotýkala chodidla a neodkotúľala sa. Po chvíli nohy vymeňte. Vyššiu intenzitu masáže dosiahnete silnejším pritlačením na loptičku či rýchlejším pohybom. Ak chcete, aby sa svaly na chodidle uvoľnili, znížte tlak na loptičku a krúživé pohyby robte pomalšie.

Vypracovala: Mária Rábeková DC Marína

Zdravotné okienko 2:

Zaručený recept proti starnutiu a bolesti je striedanie pohybovej aktivity s relaxom. Najväčšou pascou pre seniorov je televízne kreslo, v ktorom seniori strávia pred obrazovkou viac ako tri hodiny denne. Ak nechcete zvyšok života presedieť, presvedčte sami seba o zmysle pohybu. Pravidelne cvičte niekoľko cvikov denne. Pravidelný, aspoň 30- minútový pohyb na čerstvom vzduchu – podľa možnosti na slnku – prebúdza chuť do života a pomáha organizmu vytvárať dostatok vitamínu D. Svižný štart do nového dňa, rozprúdi krvný obeh a naplní vás energiou, ktorá vám vydrží takmer po celý deň. Úľavou pre telo a dušu po pohybovej aktivite je auto - masáž. Počas masáže sa z tela vyplavujú hormóny a namiesto nich sa vo zvýšenej miere tvoria endorfíny, ľudovo nazývané hormóny šťastia. Podporujú prekrvenie svalov, pokožky aj šliach a pomáhajú uvoľniť napnuté a stuhnuté svaly. Jemné pohyby upokojujú nervovú sústavu a spomaľujú pulz, takže po krátkom čase sa dostaví pocit úľavy a pohody. Na to je vhodná malá plastová, alebo gumená loptička s ihličkami. Gúľaním loptičky sa svaly stimulujú a zahrievajú, vďaka čomu budú vláčnejšie a uvoľnenejšie.

Šija

Na napäté svaly v oblasti pliec a šije blahodarne pôsobí teplý obklad a natáhovacie cvičenie. Rovnako pomáha auto-masáž, ktorá uvoľní a zmierni bolesť.

- 1 Pohodlne sa posadzte na stoličku. Ľavou rukou uchopte masážneho ježka, pravá ruka voľne spočíva na stehne.

2 Ježka položte na ľavú stranu šije a gúľajte ho po celej partii krku, šije a pliec. Začnite od bodu, kde hlava prechádza do krku, a pokračujte smerom k pleciam. Keď sa ruka unaví, zmeňte stranu.

Ako si pomôcť medzi masážami

Napätiu a bolestiam v oblasti pliec a šije možno vzdorovať uvoľňovacími pohybmi.

Posaďte sa vzpriamene na stoličku a nakloňte hlavu najprv na jednu, potom na druhú stranu, aby sa svalstvo natiahlo. Otočte hlavu doľava a doprava. Nakoniec položte bradu na hrud' a potom hlavu na šiju. Oboma plecami zakrúžte dopredu a dozadu, dávajte však pozor, aby ste sa vyhli podvedomému,, pohybu pliec nadol. "Každý pohyb robte sústredene a pomaly. V poslednej pozícii chvíľu vydržte, aby sa účinok cvičenia znásobil.

Predlaktie

Uvoľňujúca masáž predlaktia podporuje prekrvenie a regeneráciu svalov, ktoré denne využívate pri všetkých pohyboch ruky. Tento cvik pomáha tiež zohriať studené ruky a prsty.

1 Sadnite si na stoličku, alebo pohovku a pohodlne sa oprite. Ľavou rukou uchopte masážneho ježka a malými krúživými pohybmi masírujte pravé predlaktie. Voľná ruka spočíva na stehne či kolene.

2 Najprv namasírujte vonkajšiu stranu predlaktia a chrbát ruky položenej na stehne. Potom ruku obráťte a namasírujte vnútornú stranu predlaktia aj dlaň. Nakoniec loptičku uchopte pravou rukou a namasírujte ľavé predlaktie.

Striedajte intenzitu tlaku a vnútornú stranu ruky masírujte menšou silou. Ruku, ktorú masírujete, položte na stôl, alebo vankúš, aby ste ju nemuseli celý čas držať vo vyvýšenej polohe.

Nadlaktie

Tento cvik robte večer. Masáž prinesie úľavu unaveným rukám, v ktorých ste celý deň nosili ťažké predmety.

1 Sadnite si na stoličku alebo pohovku a pohodlne sa oprite. Ľavou rukou uchopte masážneho ježka a malými krúživými pohybmi masírujte pravé nadlaktie. Voľná ruka spočíva na stehne či kolene.

2 Masírujte od pleca nadol po lakeť a pokračujte po zadnej strane nadlaktia späť k plecu tak, aby ste nevynechali žiadne miesto. Potom loptičku uchopte pravou rukou a namasírujte ľavé nadlaktie.

Vypracovala: Mária Rábeková DC MARÍNA

V príspevku som využila knihu „ Zdravý pohyb v každom veku“

Kvíz, ktorý odhalí vaše dobré spôsoby:



Ovládáte pravidlá etikety?

Pri vstupe do reštaurácie ako prvý vchádza:

- a) Muž. Musí preskúmať, či žene nehrozí v reštaurácii nejaké nebezpečenstvo,
- b) Žena. Pretože dáma má vždy prednosť,
- c) Je to jedno, na vstup do budovy nemá etiketa žiadne pravidlá.

Ošemetná otázka. Kto platí za účet v reštaurácii?

- a) Žena. Muž má dosť výdavkov aj bez toho,
- b) výlučne muž. Žena by nikdy nemala vyťahovať peňaženku,
- c) Platí ten kto pozýva.

Ak ti návšteva ponúkne jedlo a ty naň nemáš chuť, tak:

- a) ochutnáte aspoň sústo, prípadne si vypýtate menšiu porciu,
- b) Pekne zjete všetko do posledného sústa. Prázdny tanier je slušnosť,
- c) Slušne odmietnete.

Kto má komu uvoľniť miesto v autobuse, či v inom dopravnom prostriedku?

- a) Je to po vzájomnej dohode ľudí, ktorí stoja,
- b) Ženy by mali automaticky uvoľniť miesto deťom, tehotným ženám a všetkým ostatným,
- c) Muž by mal uvoľniť miesto ženám aj starším mužom. Žena sa nemusí postaviť mužovi, ani keď je starší.

Dámska kabelka v sebe skrýva mnoho tajomstiev. Mnohí muži sa cítia hlúpo, keď im ju partnerka strčí do ruky. Má podľa etikety právo na takýto čin?

- a) Nie, mužovi do ruky kabelka nepatrí, môže však žene zobrať kabát,
- b) Áno. Muž má pomôcť s ťažkou kabelkou, je to jeho povinnosť.

Vieš, ako treba reagovať pri urážke:

- a) Netreba reagovať. Stačí, ak sa usmejete a opustíte miestnosť,
- b) Poslať človeka do všetkých možných otvorov. Vari sa nenecháme urážať,
- c) slušne druhému vysvetliť, že sa mýli. Nie je nič, čo by nevyriešila slušná komunikácia.

Muž a žena by mali v aute na zadnom sedadle spolu sedieť iba vtedy:

- a) ak sa dobre poznajú,
- b) sú to obchodní partneri,
- c) sa vôbec nepoznajú.

Pri konverzácii s obchodnými partnermi nie je vhodné hovoriť o:

- a) zdravotných ťažkostiach,
- b) podnikových aktivitách,
- c) potenciálnej obchodnej spolupráci.

Muž by mal vo všeobecnosti kráčať:

- a) po pravom boku ženy,
- b) po ľavom boku ženy,
- c) za ženou.

Spoločensky významnejší je podľa spoločenskej etikety:

- a) starší,
- b) muž,
- c) podriadený.

Ak sedíte na nízkej stoličke, je potrebné sa usadiť:

- a) s prekríženými nohami,
- b) s rozkročenými nohami,
- c) s nohami bokom.

Na spoločenskom podujatí, kde je veľa ľudí, sa patrí rozlúčiť:

- a) so všetkými,
- b) len s priateľmi,
- c) len s hostiteľom.

Ak sa chcete dostať v kine či v divadle k svojmu sedadlu a musíte ostatných obísť, tak:

- a) sa otočíme tvárou k ostatným divákovi,
- b) sa otočíme tvárou k javisku, či plátnu,
- c) pozeráme do zeme, už sme na seba upozornili viac než dosť.

Vieš, čo si počítať s darčekom? .

- a) Nikdy ho nevybaľuj pred hosťami,
- b) odbaľ ho tesne pred odchodom hostí. Tým dáš najavo, že oslava sa skončila,
- c) mal by si ho vybaľiť čo najskôr. Ten kto ti ho daroval, bude určite zvedavý na reakciu.

Kto vystupuje ako prvý po schodoch?

- a) žena. Muž ide za ňou, aby ju chytil v prípade potreby,
- b) muž. Dokáže tým žene svoju kondičku,

c) to je jedno. Pravidlá sa nevzťahujú na chôdzu po schodoch.

Správne odpovede: 1.a,2.c, 3.a, 4.c, 5.a, 6.a, 7.a, 8.a, 9.b, 10.a, 11.c, 12.c, 13.a, 14.c,15a.

Vypracovala: Mária Rábeková DC Marína

Aforizmy:



1. Kvet sa neotvára kliešťami, ale slnečným svetlom. Rovnako sa srdce otvára nie silou, ale dôverou a láskou.
2. Všetci dokážu povedať: „Netráp sa!“ Ale koľkí prídu, objímu ťa a povedia: „Som tu pre teba.“
3. Môj prístup je veľmi jednoduchý. Správaj sa ku mne dobre a ja sa budem správať k tebe tak isto.
4. Minútu po hneve zoslabne imunitný systém na 4-5 hodín. Minútu po smiechu sa zosilní imunitný systém na 24 hodín. Vyber si...
5. Niekedy sa ľudia stretávajú len preto, aby ich zabolelo srdce... niekedy sa minú len preto, aby si láskou neublížili.
6. Múdrejší vždy ustúpi! Povedal rozum a opustil ma.
7. Všetci nadávajú že je 36 stupňov C v tieni. No bože, tak nechodte do tieňa!
8. Inteligencia človeka sa vidí podľa správania, nie podľa slov. Nie je múdry ten, kto hovorí múdre slová. Múdri je ten, kto múdro koná.
9. Veľa vecí uvidia tvoje oči, no nasleduj len tie, ktoré zachytia tvoje srdce.
10. To bolestné, čo sa ti stalo ťa môže zmeniť, ale NESMIE ťa zničiť.
11. Ľudia nedokážu medzi sebou diskutovať. Hneď sa urážajú a kritizujú, len nepočúvajú, čo ten druhý chce slovami naozaj povedať. Vedieť načúvať názorom iných je o tolerancii.
12. Žena nikdy nepriberá...ona len zväčšuje priestor pre mužovu lásku.
13. „ Ostaň hodinu v mojom srdci, minútu v mojej mysli a sekundu v mojej duši, potom budeš vedieť, aké to je , keď mi chýbaš.
14. Spýtala som sa...„ Máš všetko?“ On ma vzal za ruku a povedal...„ Teraz mám všetko.“
15. Žijeme v dobe, kde krása je anorexiou, láska peniazmi, úprimnosť je faloš a úsmev herecký výkon.
16. Nikdy sa nedaj zatlačiť do kúta,...- ani ľuďom – ani láske – ani životu... Si slobodný a výnimočný človek. Tak buď sám sebou a ži tak, ako ty chceš...

17. Dve ruky stojí za to vybozkávať. Otcove, za to že nás živili a potom mamine, za to že nás vychovali.

Vypracovala: Mária Rábeková DC Marína.

Sudoku

Obťažnosť: (stredná)

	9						6	
				6		8	7	
4							2	
9					8		5	
			9	4	3			
	4		6					1
	6							2
	2	5		8				
	7						1	

Obťažnosť: (ľahká)

5			4			3		8
2				6	3	5	4	
		4		9	1		6	
			3		9	1		
		3	1		6			
	2		9	1		8		
	5	7	6	3				4
3		8			5			1

Vylúštenie:

2	9	7	8	3	1	4	6	5
5	1	3	4	6	2	8	7	9
4	8	6	5	7	9	1	2	3
9	3	2	7	1	8	6	5	4
6	5	1	9	4	3	2	8	7
7	4	8	6	2	5	9	3	1
8	6	9	1	5	7	3	4	2
1	2	5	3	8	4	7	9	6
3	7	4	2	9	6	5	1	8

5	6	9	4	7	2	3	1	8
2	7	1	8	6	3	5	4	9
8	3	4	5	9	1	7	6	2
7	4	2	3	8	9	1	5	6
6	1	5	7	2	4	9	8	3
9	8	3	1	5	6	4	2	7
4	2	6	9	1	7	8	3	5
1	5	7	6	3	8	2	9	4
3	9	8	2	4	5	6	7	1

Vypracovala: Mária Rábeková DC Marína

Vyskúšajte ☺

Cviklový šalát.

Potrebuje: cviklu / 3 stredne veľké/, zemiaky / približne rovnaké množstvo ako cvikly /
mrkvu / 3 stredne veľké / kyslé uhorky / 3 väčšie / , 3 vajička,
1 väčšiu cibuľu, soľ, práškový cukor , mleté čierne korenie, majonézu.

Postup:

V slanej vode uvaríme cviklu, zemiaky, necháme vychladnúť a olúpeme. Mrkvu varíme osobitne v slanej vode. Na väčšom strúhadle postrúhame všetko , pridáme nastrúhané uhorky, natvrdo uvarené vajcia a nadrobno posekanú cibuľu. Ochutíme soľou, korením, práškovým cukrom a premiešame s majonézou. Podľa potreby pridáme šťavu z kyslých uhoriek. Dobrú chuť.



Nevylievajte šťavu zo zemiakov, dokáže neskutočné veci!

Prebytočná šťava, ktorá vznikne pri strúhaní zemiakov, má zaujímavé účinky! Verili by ste, že v zemiaku sa nachádza látka, ktorá je aj súčasťou Válie?

Zdroj prírodných sedatív Ak ešte stále neveríte v spojitosť medzi zemiakom a váliom, objasníme vám to. **Zemiaky totiž obsahujú, síce malé, ale predsa niektoré druhy benzodiazepínov.** Preto je žalúdok po zemiakoch pokojnejší. Tento ľahko stráviteľný sacharid nespôsobuje plynatosť. Zemiaková šťava sama o sebe nie je práve najchutnejší nápoj. Preto sa (ak vám samotná nechutí) mieša s mrkvou či kapustou. **Zemiak dôkladne umyte, postrúhajte na gázu a nechajte chvíľu odležať.** Až potom vytlačte šťavu do pohára. Ak sa vám nechce strúhať, jednoducho ho dajte do mixéra alebo ho pomeľte na mlynčeku na mäso.

Aké sú jej plusy?

- Má alkalické účinky. Pomáha najmä **pri prekyslení organizmu**, zabraňuje kardiovaskulárnym ochoreniam, je aj vhodnou prevenciou pred rakovinou.
- Napomáha pri bolestiach – kĺbov, chrbta.
- Zlepšuje krvný obeh.
- Znižuje cholesterol.
- **Má detoxikačné účinky.**
- Je testovaná aj ako liečba hepatitídy.
- Pomáha pri chudnutí.
- Niektoré štúdie hovoria aj o pozitívnych výsledkoch čo sa týka liečby ochorenia obličiek či pankreatitíd.
- Červená a fialová odroda zemiakov je bohatá na antokyány, ktoré urýchľujú hojenie rán a znižujú podiel poškodeného tkaniva.
- Žltá a oranžová odroda obsahuje zeaxantín, ktorý zlepšuje naše videnie.
- Zemiaková šťava je bohatá na vitamín A, C, kalcium, železo, magnézium a proteín.

Zemiaková šťava na tri choroby

1. Na žalúdočné problémy

Hemoroidy, zápal čreva, peptický vred. Proti tomu môžeme okrem medikamentov bojovať aj zemiakovou šťavou. Tri týždne pite trikrát denne 1 dcl šťavy.

2. Na zníženie tlaku

Kvôli obsahu draslíka je šťava zo zemiakov vhodná na zníženie krvného tlaku. Dvakrát denne vypite 1 dcl zemiakovej šťavy, najlepšie po dobu 6 týždňov.

3. Na prekyslený žalúdok

Dva deci šťavy a jednu lyžicu citrónovej šťavy spolu zmiešajte a pite dvakrát denne po dobu 5 dní. Zásaditosť zemiakov pomôže prekyslenému organizmu.

POZVÁNKA

Akadémia európskeho seniora

Október je mesiac úcty k starším a v našom meste je pozornosť počas celého mesiaca upriamená práve na tých, ktorí prežívajú jeseň života. Tento rok sa uskutoční už 21. ročník Akadémie európskeho seniora, ktorý ponúkne bohatý program a aktivity pre všetkých seniorov.

Mesto Banská Bystrica opäť pripravilo Akadémiu európskeho seniora 2022 – **Objavte poklady Banskej Bystrice.**

21. ročník je venovaný nasledovným „pokladom“:

1. Samuel Libay – zlatník, jeden z najlepších zlatníkov v Rakúsku-Uhorsku, autor Glabitzovho pokálu, busty Františka I a Napoleona Bonaparta – 240 rokov od narodenia (1782-1866)
2. Ján Thurzo – zakladateľ Thurzovsko-Fuggerovskej mediarskej spoločnosti – 585 rokov od jeho narodenia
3. Mikuláš Kováč – básnik, publicista, redaktor – 30 rokov od jeho úmrtia (1934-1992)
4. Petermanova veža – 510 rokov od jej dokončenia
5. 75 rokov od polozenia základného kameňa Rooseveltovej nemocnice – r. 1947.

Podrobný program nájdete aj na internetovej stránke mesta, v klientskom centre MsÚ a denných centrách seniorov v Banskej Bystrici.

Prihlásiť sa môžete v klientskom centre MsÚ 048/4330 777 alebo elektronicky na adrese: socialna.pomoc@banskabystrica.sk

Občasník denných centier mesta Banská Bystrica – OKO

Redakčná rada: Ľubica Štubňová, Mária Rábeková, Mária Vitásková

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.

