



Mesto Banská Bystrica



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

Ročník 4.

č.4/2022



Milé naše čitateľky, milí čitatelia O K A !

Pozývame vás na krátku exkurziu do histórie práce seniorov v meste

V tomto roku oslavuje denné centrum Marína 55. výročie vzniku prvého klubu seniorov na území nášho mesta. Kroniky denného centra sú plné pekných spomienok, zážitkov a vyznaní.

Denné centrum vzniklo ako prvý klub seniorov v Banskej Bystrici, založený bol **14.júna 1967** a do užívania dostal priestory na Moyzesovej ulici č. 6, celkom 5 miestností. Zakladateľom klubu bol sociálny odbor Okresného národného výboru v Banskej Bystrici, zásluhu na tom mala poslankyňa p. Emília Tatárová a z Mestského národného výboru pani Anna Bojsová. Prvým predsedom klubu bol pán Andrej Legiň. Klub mal 93 členov.

Stretávali sa denne od pondelka do piatku popoludní. Od MNV dostávali tri denníky – Pravdu, Smer, Prácu a časopisy : Život, Svet socializmu, Slovenku, Roháč a Uj Szó. Dostali karty, spoločenské hry , šachy, gulečník, rádio, gramofón, televízor, piáno, premietací prístroj, vybavenie na prípravu občerstvenia: varič, šálky lyžičky, poháre.

Autobusové zájazdy boli financované z prostriedkov ONV a MNV, prvé smerovali do Betliara, Vysokých Tatier, Bojníc, Demänovskej jaskyne.

Asi po roku nastal útlm v aktivitách, prestali sa hrať karty a viac sa venovali kultúre, prácu rozdelili do záujmových skupín. Založili si spevácku skupinu, venovali sa drevorezbe, práci s drôtom, keramike, vyšívaniu, háčkovaniu, ...

V roku 1970 došlo k výmene vedenia klubu a činnosť sa znovu zaktivizovala. V tom čase bolo 232 členov, za filmové predstavenia platili 1,00 Kčs. Organizovali posedenia, oslavy jubilantov, mali knižnicu – 252 kníh , samostatnú čítareň, klubovňu, organizovali besedy, prednášky, výstavky ručných prác – vyšíviek, malieb, drevorezieb, rukavičiek, potrieb pre domácnosť, ...

Pre členov pravidelne organizovali zájazdy a rekreačné pobyty. V roku 1972 mal klub 332 členov. Začali starostlivo písať kroniku. Autobusové zájazdy smerovali do Čiech, Maďarska a Poľska. Mali patronát nad ružovým sadom pri pamätníku SNP a v závode Tesla.

V roku 1980 došlo k úbytku členov, začali v meste vznikať nové kluby. 17. septembra vznikol na sídlisku SNP klub, ktorý viedol pán Mitošinka. Ten klub sa presťahoval na ulicu 29.augusta a 18. 12.1991 sa zlúčil s Banskobystrickým ženským klubom. Následne sa presťahovali do priestorov na Robotníckej ulici č. 12.

Dňa 14.3.2011 na členskej schôdzi bolo zvolené nové vedenie denného centra Marína: pani Marta Veselovská, Štepanková, Silberová, Burgerová a Harmaniaková.

Denné centrum si vypracovalo plán činnosti zameraný na všestranný rozvoj osobnosti, venovali sa návšteve kultúrnych podujatí v meste, chodili do divadla, na koncerty, organizovali prednášky na tému zdravšieho



životného štýlu, starostlivosti o svoje zdravie, z histórie mesta, o slávnych rodákoch mesta, chodili na prechádzky do prírody, spolu cvičili, navštevovali kúpele Sliač, kde absolvovali liečebné procedúry, zúčastňovali sa rôznych akcií v meste, absolvovali pietne a spomienkové akcie. Spoločne spievali, absolvovali tréning pamäti pre seniorov, prednášky na tému Alzheimerova choroba a iné zdravotné témy. Činnosť denného centra bola pestrejšia, viac sa dbalo na záujmy jednotlivcov, členovia pochopili, že človek potrebuje k svojmu životu priateľov, lásku a krásu, ktorú nájde v knihách, umení, ale aj v histórii, aby bol hrdý

na svoj pôvod, lebo len hrdý a sebedomý človek môže byť šťastný.

V súčasnosti denné centrum pracuje už piaty rok pod vedením pani Márie Rábekovej. Zameriavame sa na rozvoj mentálnych a pohybových zručností. Chodíme často na vychádzky do prírody, kde zbierame drobné plody (šišky, gaštany, jarabiny, bukvice atď.), ktoré potom využívame na výrobu jarných, jesenných a zimných dekorácií. Recyklujeme starý papier, textil, ktorý následne využívame v krúžku šikovných rúk, (pletené košíky, háčkované ozdoby, Mikulášov, vyšívané obrusy na Veľkú noc a Vianoce, strapaté stromčeky a pod.) V tomto roku sme v spolupráci s inými dennými centrami pripravili výstavu s jarnou tematikou, kde sme prezentovali svoje práce, aktívne sme sa zapojili do akcie Dní mesta. Naše členky tam ukázali rôzne pracovné techniky, ktoré využívame pri práci s drobným materiálom. Na vychádzkach sa venujeme zberu liečivých rastlín, odovzdávame si navzájom poznatky o ich využívaní v dennom živote. Často navštevujeme historické pamiatky, obľúbené sú vychádzky spojené s opekaním. Na našich sedeniach riešime vedomostné kvízy, časť našich členiek navštevuje univerzitu tretieho veku, maliarky pripravili niekoľko vernisáží svojich diel, ktoré mali úspech. Členky pravidelne prispievajú do časopisu OKO, zúčastňujeme sa rôznych prednášok Ako poskytnúť prvú pomoc, o Zdravej výžive. Veľmi zaujímavé boli prednášky psychologičky, hlavne praktické činnosti kde sme si teoretické poznatky skúšali hravou formou medzi sebou. Populárne bolo cvičenie Senior FIT. Spoločne si pripomíname jubilantov a pozitívnym myslením si spríjemňujeme strávený čas, aby sme žili podľa hesla: Rob druhým dobre, to sa Ti vráti.

Napísali: Naďa Harmaniaková a Mária Rábeková

Zo života nášho klubu:





Z vlastnej tvorby seniorov

Len žmurknete a zrazu je november...

A medzi ďalšími žmurknutiami vaše deti vyrástli, vaši rodičia odišli, prestali ste sa stretávať s priateľmi..

Žmurkli ste a váš život vám prekízol medzi prácou a neustálym naháňaním sa za peniazmi, ktoré aj tak nepokryjú vaše potreby a medzi snami, ktoré si nechávate v zásuvke pekne zabalené v darčekom obale na chvíľu: „keď sa bude dať...“

A kým stále robíme ten mimovoľný pohyb viečkami bez toho, aby sme vôbec registrovali toho človeka vedľa nás, zistíme, že nám chýba jeho smiech, objatie, láska, pohladenie a tiež tak krásne znejúce: „Milujem ťa.“ A zrazu si uvedomíme, že už s nami nie je. Čo ak by sme na chvíľu prestali žmurkať? Skúste utiecť pred všednosťou, pred vecami, ktoré konáte automaticky, do ktorých vás tlačí rýchlosť života. Skúste na chvíľu prestať žmurkať a nechajte oči otvorené a pozerajte sa... Pozrite sa na svoje dieťa, ktoré si robí domáce úlohy, zahľadte sa na svoju ženu, keď ukladá čistú bielizeň, na svojho partnera pri jedle, na svojich priateľov, keď sa stretnete. Urobte si čas, zastavte sa, nežmurkajte na chvíľu, doprajte si čas byť šťastnými, aby ste boli naplnení pohľadmi a úsmevmi, keď príde ten čas a vezme vám blízkeho.

A on príde, aj keď si nahovárame, že nie a vo chvíľach šťastia veríme, že ani smrť nám ich nezoberie. A potom naozaj tie chvíle zostanú v nás, zapísané v nekonečnom priestore, ich energia zostane s nami. Nevieme, čo je smrť, ale skúsme pohľadať zmysel života, kým žijeme ...

Napísala: Muška



Raz na Vianoce

“Padá sniežik bielučký” ozýva sa z rádia detská pesnička.

...Je krásne decembrové popoludnie, dva dni

pred Štedrým Večerom a vonku je rozprávkovy snehom vybielená krajina...

Za našim činziakom rodičia vyrobil i klzisko, ktoré ešte pred polhodinou bolo zaplnené malými človečikmi od dvoch do šesť rokov. Ulica Mládeže, ako názov hovorí, je obývaná prevažne mladými rodinami, z ktorých takmer každá už má zo dvoch potomkov. Žije tu aj zopár starších, vo veku starých otcov a mám a medzi nich patrí aj moja susedka pani Hálová. Áno, ešte pred polhodinou sa z vonku ozýval výskot, krik a iné zvuky produkované šantiacou omladinou.

Ale zrazu ako keď utne, ticho. Ktorási mamička zakričala z balkóna čarovné slová: „Filmárik a Filmuška!” A tak aj naše deti, 6-ročný Janko a 2-ročná Lenka sedia už pred magickou obrazovkou a obdivujú bystrú včielku Majku. Môj muž Milan išiel do pivnice pripraviť jedličku, aby sa zmestila do stojana. A ja pečiem kolieska, srdiečka, hviezdičky a iné vianočné pochúťky...

Zrazu počujem zvonit' pri dverách zvonček. Rýchlo si utriem zamúčené ruky do utierky a pozerám cez sklíčko na dverách. Pri dverách stojí moja susedka, pani Hálová. Sme veľmi blízke susedky, doslova, lebo naše dvere oddeľuje len úzka stena, na ktorej je poistková a zvončeková skrinka. Otvorím a... „Oh prepáčte, asi som zavadila rukávom o váš zvonček,” ospravedlňuje sa moja susedka. „Hm, u vás sa už vypeká ostošesť. Vonja to na celej chodbe ako u cukrára,” pokračuje pani Hálová, zložíac si nákupnú tašku na zem.

„Ja som už tiež niečo upiekla, ale odniesla som to Paľovi a jeho rodine.

Viete, jeho žena nie je veľmi na pečenie.” Pani Hálová chce pokračovať, ale ja ju preruším. „Podťe ochutnať moju bábovku. Mám nový recept.” Otváram dvere dokorán a bežím ratovať vanilkové rožky. Pani Hálová usadiac sa k stolu, ma pozoruje ako si pálim prsty, vyberajúc horúce rožky z plecha.” Hotovo! Tieto polejem čokoládovou polevou, keď vychladnú,” prehovorím, sadajúc si ku stolu. „Nech sa páči!” Ponúkam susedku s nakrájanou bábovkou. „Uvarím vám k nej kávu,” pokračujem. „Ďakujem, ale nebudem. Už som jednu mala a to mi na to moje srdce stačí. To viete v šesťdesiatke si už človek musí dávať na všetko väčší pozor,” vzdychne pani Hálová, položíac si ruku na ľavú stranu hrude. „Chcela by som vyzerat' ako vy, keď budem mať šesť krížikov na krku,” snažím sa polichotiť. Pani Hálová len rukou hodí a tvárou jej prebehne tieň smútku. Moje oči sú plné otáznikov a moja susedka, držiac ma za ruku, vylieva si svoju utrápenú dušu. „Viete, kto mi najviac ničí moje srdce?

Moji dvaja synovia.” Nasleduje odpoveď. „Paľo pije ako dúha. Rodina ho niekedy aj dva dni nevidí. Nuž a Peter, ten žije v Bratislave aj s rodinou a na svoje rodisko akosi pozabudol. Keď bol malý stále sľuboval, že v Banskej Bystrici chce byť naveky. A teraz, nepríde ako je rok dlhý.” Susedka si vzdychne a pokračuje. „Peter je šťastne ženatý a má dvoch chlapcov vo veku vašich detí. Toho menšieho som zatiaľ videla len na fotografii a už má dva roky. Pani Hálová začne hľadať po

vreckách kapesník. Po líci uštrikovanom z jemných vrások, sa kotúľa prvá slza. Moja smutná susedka si ju rýchlo zotrie a s ťažkým vzdychom pokračuje. „Peter mi ani nezavola, ani kartu neposlal. Tak sa bojím, či sú všetci v poriadku, či sa nestalo nejaké nešťastie. „Hľadám slová, ktoré by mi pomohli zahatiť tie potoky slz.“ Možno, že sa karta stratila, možno, že ste neboli doma, keď volali, možno...“ Hľadám ďalšie možnosti, keď sa zrazu dvere do kuchyne otvorila a dnu vletia moji dvaja vrabčiaci. „Dobrý večer teta!“ zvolajú dvojhlasne. „Teta Hálová uvalila si ple mňa puding?“ vyzvedá malé blondávané dievčatko s vyhrnutým noštekcom, pre ktoré ešte písmeno „r“ nemá miesto v jej abecede.

„Lenka, to sa nepatrí,“ šepoce o štyri roky starší braček svojej sestričke do uška. Pani Hálová vstane zo stoličky, utrie si tvár s premočenou vreckovkou a sľubuje Lenke a Jankovi ich obľúbenú pochúťku. „Idem ten puding uvariť teraz hneď!“ Odprevádzam susedku na chodbu. Jemne ju objímam a s presvedčením poviem: „Určite sa všetko dobre skončí a s tým pudingom si nerobte starosti. Deti majú sladkostí až až. Tu je kúsok bábovky na raňajky ku káve. A prídte kedykoľvek. U nás ste vždy vítaná aj bez pudingu.“

„Tak a ešte jeden deň a už príde Ježiško!“ - ozýva sa z kuchyne Jankov anjelsky hlások. „A plinesie nám veľa hlačiek,“ dokladá hrubánsky Lenkin hlasisko. Tento príjemný „budíček“ nás zobúdzia presne o siedmej. A ešte čosi príjemne štekli naše nozdry. Je to mandarínková aróma, ktorá nám prezrádza, že naše ratolesti sa už postarali o svoje raňajky. Preťahujúc sa vstávam a idem urobiť inšpekciu do kuchyne. Deti sedia pri stole. Lenka si kreslí a vysvetľuje: „Toto je plincezná pli stlomčeku.“ Janko si vyrába lietadielko z papiera. „Toto bude lietať veľmi vysoko, až nad náš činžiak. Za chvíľu ho pôjdeme vyskúšať von, dobre Lenka?“ pýta sa Janko svojej sestričky. „Doble,“ odpovedá Lenka, odhrňajúc si ofinku z čela. V strede kuchynského stola je poriadna kopa mandarínkových šupiek. Ako vidím, vy ste sa už napráskali mandarínok. Teraz vám raňajky nebudú chutiť,“ káram malých loptošov.

Zrazu počujem, že z vonkajšej chodby sa ozýva zmiešanina dospelých a detských hlasov. Sú to vlastne výkriky prekvapenia a radosti...Crrrrr!!!!..To je náš zvonček! Hádžem na seba župan a bežím otvoriť. Zvedavý dvoj lístok ma nasleduje a môj muž Milan vykúka zo spálne s otázkou v očiach. Pri dverách stojí rozžiarená pani Hálová držiaca na rukách roztomilého, ale trochu vystrašeného chlapčeka. Vedľa nej stojí asi šesťročný blondáčik a za ňou mladý pár asi vo veku mňa a Milana. „Toto sú moji z Bratislavy! Nenapísali ani nezavolali! Oni ma chceli prekvapiť! Toto je môj najkrajší vianočný darček! Vysype skoro s jedným dychom pani Hálová, predstavujúc nám syna Petra, jeho manželku a dve vnúčatká, Maroška a Igorka. Zatvárajúc dvere prajeme všetkým veselé Vianoce. „Ako to, že teta Hálová dostala už dnes vianočný darček, keď Ježiško príde až zajtra?“ filozofuje Janko. „A plečo nám ho neukázala?“ čuduje sa malá Lenka.

Napísala: Nataša Nagyová, DC Nádej



Vianoce sviatky pokoja

V čase týchto sviatkov z rôznych kútov sveta prichádzajú do rodín pozdravy a na nich mnoho želaní - Najkrajšie sviatky narodenie Ježiška.

Mesto Betlehem vzdialený na míle, no v našich kostoloch znázornenú rodinku zjednotenú v láske.

Malé jasle vystlané slamou v nich dieťa, ktoré nemá nič no dá nám veľa.

„Veľké srdce otvorené dokorán“

My tu v domove máme želaní menej, hlavne dožiť sa budúcich sviatkov, či už v zdraví, alebo v chorobe. Podajme si ruky s vrúcnyim práním, aby láska bola hosťom v dňoch Vianočných.

Nech sa starosť všetka zruší

a nech vládne pokoj v duši.

Čo bolo nech sa zahojí,

čo tešilo nech sa zdvojí, aby v Novom roku,

boli iba slzy šťastia v oku.



Napísala: Anna Husárová, ZpS Jeseň

Pokoj v duši

Bola nedeľa, chladno a sychravo, aj napriek tomu som sa vybrala trochu poprechádzať do mesta. Ľudí bolo málo, každý zostal radšej v teple domova. Vybrala som sa Hornou ulicou. Pár metrov predo mnou kráčal jeden pán. Z diaľky som ho pozorovala a neubránila sa hodnoteniu, biedne odetý, topánky zodraté. Šiel pomaly, ťažko, vedela som, že budem musieť popri ňom prejsť. Bála som sa, nikde nikoho. Keď som bola na jeho úrovni, oslovil ma „Paničko, môžem vás „ – o niečo poprosiť?“ „Záleží od toho čo to bude“ – odpovedám. „Viete, je mi zima, a touto rukou,“ nedopovedal a otrčil mi nefunkčnú pravú ruku, „a jednou sa mi to nedá.“ Otočila som sa k nemu, vzala do rúk obidva cípy vetrovky a zazipsovala. Ďalej som pokračovala svojou cestou. Už som bola ďaleko a ešte stále som počula ako volá „Panička ďakujem, panička ďakujem, panička...“



Napísala: Soňa Selecká DC Marína

Život ako žmurknutie ...

Žmurknutím sa začína v našom živote vždy Nový rok. Žmurkneš a už je leto. Ďalší „žmurk“ a prichádza november. Je to mesiac mágie, prepojenie živých s našimi drahými zosnulými. Je to čas, keď by sme sa mali zastaviť, spomaliť, zamyslieť sa a spomínať. Medzi jednotlivými žmurknutiami sa ti v hlave premieta film. Mladosť, vzbura proti rodičom, výber partnera, založenie rodiny, a potom „žmurk“ a špirála života sa točí, točí sa neúprosne, chodíme do práce, aby sme zabezpečili svoje potreby, ale aj potreby svojej rodiny. Deti rastú, naši rodičia postupne odchádzajú do nenávratna, na priateľov nemáme čas...pred nami je toľko povinností. Ani si to nestihneme uvedomiť, ale život nám prekĺzol medzi prstami, ako keď načrieš vodu z jazierka. Ale aj ty máš sny a túžby. Svet je taký krásny, má toľko farieb a vôní a ty ho chceš spoznávať. A tak si svoje sny zabalíš do darčkového obalu a odložíš do zásuvky. Robíš to s vedomím, že raz, raz nastane ten čas, keď sa bude „dať splniť si sen“! Akosi však neberieme do úvahy, že vedľa nás žije človek, ktorý má tiež svoje túžby. Už ho berieme ako samozrejmosť, nie ako dar. Vieme, že je tu a potom „žmurk“, dole lícom steká slza, zrazu nám ten človek chýba, zistíme, že už nikdy nepočujeme jeho smiech, už nikdy nepocítíme jeho objatie, jeho lásku, pohladenie. Už nikdy nezaznejú slová „Milujem Ťa!“ Zrazu ti je ľúto, že zostalo toľko slov, ktoré sa mali povedať, toľko vecí, ktoré ste spolu mali ešte urobiť, ale skutočnosťou je, že už tu s nami nie je. A čo by sa stalo, keby sme prestali žmurkať? Zastavil by sa čas, vrátili by sa naši milovaní? Robili by sme veci vo svojom živote teraz inak? Premenili by sme všednosť nášho bytia na niečo krásne? Spomalili by sme, uskromnili sa? Spoločne s partnerom a deťmi by sme robili viac vecí spolu? Viac by sme sa rozprávali o svojich pocitoch, o ťažkostiach života a našom mieste v ňom? Viac by sme dali na rady našich rodičov a priateľov? Vážili by sme si každú chvíľu, každú príležitosť, lebo už máme vedomosť, že všetko trvá len okamih, len jeden „žmurk“! Zrazu si spomeniete, ako vaše dieťa písalo domáce úlohy pri kuchynskom stole, ako ste varili večeru, ako ste deti skúšali vybrané slová. Váš muž ma rad vyžehlené košeľe, vyžehlenie priam nenávidíte... teraz by ste rada žehlila,

len aby bol partner ešte tu, aby vás láskal pohľadom a úsmevom. Chcete držať oči otvorené, chcete byť ešte chvíľu šťastná, nie, nechcete si priznať, že čas sa nedá zastaviť a ani vrátiť späť. Je 1. november, dušičkový čas, Pamiatka zosnulých, na stole horí svieca, odriekate pomaly „Otče náš“, odriekate to za každú dušu, ktorú máte uloženú v srdci, veď každý z nás niekoho stratil, ale on ďalej žije v našich srdciach. Žije s nami až do okamihu, kým aj pre nás nenastane čas, aby sme prešli ten „most“, ktorý spája náš život s niečím nepoznaným, čoho sa bojíme. „Žmurk“ a musíme vykročiť. Musíme ísť k mostu... Čo je vlastne smrť? Je to tá chudá zubatá pani s kosou? Je to, keď pľúca urobia posledný nádych, keď srdce urobí posledný úder? To má byť naša smrť? A čo naše spomienky? Tie sa pretavia na energiu, ktorá zostane navždy zapísaná v nekonečnom priestore. A čo naša sila vôle, s ktorou sme celý život zdolávali prekážky? Tá kedy umiera? Kde sa to všetko stratí, rozplynie?

Nie, my musíme odchádzať s nádejou, že toto tu ešte nie je KONIEC...

Napísala: MUŠKA, DC Lipa



Moja staroba

Stará som už, ľudia moji,
darmo iné navrávať,
len to ešte dáko prijať,
s mínusmi sa vyrovnáť.

Ponožky si ráno obuť?
Nehrozí mi taká vec.
Nech sa snažím ako snažím
nedočiahnem na palec.

Preventívnu prehliadku vraj
predísť možno chorobe –
ani štyri nepomohli
predísť mojej starobe.

Choroba to teda nie je,
iba rozmar prírody,
čo doteraz fungovalo
dolu vodou odchodí.

O zuby som dávno prišla
aj keď kazu nemali,
oči k svojmu fungovaniu
okuliare dostali.

Ľuďom zrazu nerozumieť,
popod nos len šomrú si,
diplom išiel do archívu,
k robote je nesúci.

Na rukách mám hnedé škvrny,
nie a nie mi vyblednúť.
keď na stromoch listy hnednú...
vari chcú mi odpadnúť?!?

Uf, to som sa vyľakala!
Takto to ísť nemôže,
staroba sem, staroba tam,
do rúk beriem oťažé.

Hlava dobre neslúži mi

Bez ponožiek súdené mi
keď už neohnem si driek?
Poznám jednu – už tak chodí
hoci nemá na to vek.

Bez ponožiek, bez topánok
chodí stvora dakedy -
nebudem ja teda prvá
V Brezne, ani na Zemi.

Kamarátka osloví ma:
„Pod' si so mnou zaplávať.“
Rada, telo nemôžem však
na verejnosť ukázať.

Predstavu mám ale presnú -
plavkám treba nový strih:
nohy zakryť po kolená,
ruky po lakťový zhyb.

Takto pôjdem do bazéna
plávať trebárs každý deň.
Štýl môj „uško“, nové plavky -
dôchodkyne pritiahnem.

Zdenku stretám, fotiť chce sa
Selfíčko? Nie, „svojka“ už.
„ Pozri, tu sme, vyber dáku.
Joj, nedala som si rúž!“

Jedna horšia ako druhá,

čo sa týka pamäti,
nič nové však, u mňa je to
vlastne problém odveký.

Meno dáke vybaviť si
nikdy nešlo po dobrom.
Teraz poviem: "Nevydáš ho?
Tak si ho drž, kúp sa v ňom!"

Zaobídem sa bez mena
jedného či druhého,
podľa tváre predsa stačí
spoznať svojho blížneho.

Napísala: Mária Lapinová

čože budem hovoriť.
Jej rúž chýba, mne by bolo
hlavu celú vyfarbiť.

Na chlapca viac podobám sa.
Vlastne – celý otec som!
No a čože, veď na neho
spomínam len po dobrom.

I keď stará, ja som to len,
teraz ako za mladi,
podstatné je dokázať sa
na veselo vyladiť.



Barbier

V malej dedinke stál malý domček so slamenou strechou. Polohu mal výnimočnú, skoro uprostred dediny. Dvor nebol veľký, no diali sa tam veľké veci z pohľadu dieťaťa.

Tetušky k nám utekali s húskou, keď im zabehla kukurica pri štopaní. Naša starká bola nepostradateľná aj pri udalostiach v dedine. O tom inokedy ...

Pamätám sa pri dome na veľkú drevenú jahodu, na ktorej sme mali zakavačenú hajšovku /hojdačka/. Bola to doska zakavačená na štrangoch. /lano/. Mali sme o zábavku viac. Ja som bola vždy vo strehu, či nejde po ceste daďáš /chlapec, ktorý nám vždy robil zle/. Nevie, ako sa mu sem – tam podarilo prikradnúť sa tak, tak ma rozhojdal, že som nohami rozrážala konáre. Vtedy mať strach, bol na patričnom mieste.

Na našom dvore nikdy nebola nuda. Náš starký rád oholil každého, kto prišiel, ba i ostrihal podľa potreby, keď bolo treba. Aspoň si chlapi pospomínali, keď bolo víno, o to dlhšie sa zdržali, Víno mal starký veľmi rád, no nikdy sa nedalo poznať, či nemá pod čapicou. V taký čas prišla kmotrička popýtať sa, či má čas Petríka ostrihať, veď už má kečku dlhú, ani na oči nevidí, ešte oškuľavie. Starký posadil Petríka na hokerlík /stolička bez operadla/ a kmotrička trielila za robotou. V ten deň nemal starký potrebný cit v ruke, tak založil chlapcovi rajničku na hlavu a vystrihal ho, ako sa patrí. Keď prišla kmotrička pre Petríka, to bolo kriku. Kadečo sa jej z úst vykľzlo. Starký sa radšej zahasproval v komore, „veď tá by mi oči vyškriabala“, hútal veď vlasy podrastú, bude dobre.

Zo spomínania viem, že mňa starký strihal vždy na jar do hola, do troch rokov, aby mi vraj vlásy zhustli. Ja som bola dieťa nepriebojné, väčšinou som bola vytvorená za bráničkou, vtedy som nariekala: „prečo som ja samá zadná“ /najmladšia. / My so sestrou Aničkou sme boli povojnové deti. Anička bola o vyše dvoch rokov staršia, no nikdy sa nedala odbiť. Bola ako blcha v kožuchu. Doma potom všetko žalovala. Sestra Martuška s kamarátkami, ktoré už za chlapcami pokukovali, jej asi mali dosť a dohodli sa, že ju potrestajú. So sľubmi, aká bude pekná a vymašľovaná, nahovorili ju, že jej treba podstrihnúť vlásy. Rajnička bola po ruke. – Výsledok, ani mašle nezachránili. Od vtedy starký strihal sám, jeden barbier v rodine stačí.

Vraj vtedy Martuška dostala poriadny világoš /výprask/, čo u nás bolo zriedkavosťou. Ja som mala výhodu, nemohli mi tresnúť, lebo som sa od plaču zachádzala. Sem – tam by som si bola výchovnú zaslúžila aj ja.



Napísala: Elenka Kiššová, DC Quo Vadis

Realita

Dcérka moja drobučká, chod' pozbierať jabĺčka,
privráva sa mamička.

„ Jabĺčka? ach, mami, mami, šla by som, no nechce sa mi.

Chcem sa baviť s kamoškami.

Večer je tu čoskoro, prišla by som neskoro.

Deň sa kráti, tma sa blíži, či si moja neublíži?

-strachuje sa mamička,

Veď je ešte maličká.

No malá dcérka dobručká

ťahá nôžky za sebou, už nechcem byť s
kamoškou,

chce byť iba s mamičkou.

Ráno vstane – mami, mami,

Pôjdem zbierať jabĺčka,

Chcem byť zase dobručká.

Napísala: Soňa Selecká DC Marína



Lastovičky z papiera

Je čas pozbierať
čriepky túžob a detských snov,
pohľadať starý kufor,
plný spomienok a snov.

Možno priletia deťom na okno
so správou o kvitnutí agátov,
s pozdravom od mamy,
že doma sú vždy vítaní.

Urobiť lastovičky z papiera,
na krídlach poslať správu do sveta,
že niekde žije jedna mama,
čo v tichom smútku do staroby kráča.

Lastovičky aj verše odnesú,
hoci nemajú presnú adresu,
Niekoho možno potešia,
Iní ich pošlú do vetra.

Možno pristanú pri čistom prameni, Lastovičky sa vrátia na miesta,
Niekto tie verše na pieseň premení kde sa ich cesta začala.
a pieseň pôjde svojou cestou,
po svete roznesú ju vtáčatá.

Napísala: Vlasta Čupková DC Marína

Celkom obyčajný deň, alebo Aj lekári sú len ľudia

Už ma prestávalo baviť nekonečné prekladanie termínov u zubára pre operáciu, rehabilitáciu, liečenie, jeho covid, môj covid.

Pomaly to bude už rok, čo som sa rozhodla dať si do poriadku úsmev. Vízia, že budem mať zuby jednej farby, akoby ich jedna mater mala, sa dosiaľ nenaplnila. V lete sľúbený termín, že zuby dostanem pod stromček, už bol spochybnený. Môj ostatný zápal hrtana a mandlí, skomplikovaný kašľom a zápalom oka, opäť odsunul moju návštevu u zubára. Obvodný lekár ma napriek negatívnemu testu na covid opäť vyšetroval cez telefón. Keď ma požiadal, aby som si prehmatala uzliny na krku, to už bolo na mňa príliš.

Som na dôchodku. Prihlásila som sa na univerzitu tretieho veku, odbor záhradníctvo. Keď tak rozmýšľam, asi by už mali pre dôchodcov otvárať aj odbor medicína. Zdá sa, že o pár rokov si budú pacienti ordinovať lieky sami, veď doktor google poradí. Musím si dať rýchlo tie zuby do poriadku, lebo vrátenie a trhanie zubov určite nezvládnem.

Troška som odbočila. Keď sa mi ako-tak zmiernil kašeľ a ustúpili zápaly, volala som zubárovi, že mi je lepšie a chcem, aby vylúčil spojitosť zápalu oka s chorým zubom. Dohodli sme si návštevu. Po desiatich dňoch izolácie od vonkajšieho sveta som sa už tešila na prvú zdravotnú vychádzku. Ponáhľala som sa k zubárovi ešte v rannej špičke, kedy ma autá hlučne míňali a nedovolili mi prejsť na druhú stranu cesty. Ani neviem, ako dlho som sedela v čakárni, kým som sa ocitla v zubárskom kresle. Po povinnej jazde bezbolestnej vrátačky zubár vyniesol ortieľ nad starým zubom - musí sa vytrhnúť. Moja, ešte nedoliečená hlava, s tým nesúhlasila. Dohodli sme si ďalší termín. Aspoň že vylúčil spojitosť zuba s okom.

Mám oslabenú imunitu, nečudo po dvojročnej povinnej izolácii. Zákazy stretávania sa skôr narodených prinášajú svoju daň. Umelé vitamíny nenahradia prirodzenú imunitu. Na to nemusíme chodiť na univerzitu. Dnes už vieme, že deti vychovávané v sterilnej čistote sú menej odolné, ako tie, čo vyrastajú bosé medzi sliepkami. My, skôr narodení, máme jedinú šancu - stretávať sa. Izolácia nás zabíja!

Jesenné slnko ma pozdravilo, len čo som opustila "milovaného" zubára. Ako vždy, vystresovaná a otrášená zo zákroku, rozhodla som sa, žiadne nákupy, žiadne obchodné reťazce, urobím si vychádzku. Cestičkami okolo internátov som sa dostala k univerzitnému športovému areálu. Krásne ho vynovili, priam vonia novotou a láka k športovaniu. Ešte som slabá, ale ja sa zotavím, prídem s paličkami. Vždy tu na vzduchu bude príjemnejšie a sympatickejšie, ako cvičiť v posilňovni. Staré smrekky pohadzovali pár šišíek, niekam ich naaranžujem. Priam sa mi žiada príroda. Nasávala som ju s modrou oblohou a žiarivým slnkom. Keď som sa pokochala novým športovým areálom, pomaly som vykročila smerom k nášmu sídlisku. Cesta vedie popri nových rodinných domoch, kde je ešte klasické družstevné pole, ktoré osievajú a berú z neho úrodu. Nevie, aký osud stihol tunajšie družstvo, ale teší ma, že ešte je tu pole, ktoré developeri nezaliali betónom. V zime si tam bežkári na troške snehu robia bežkársku trať.

Cestou domov som pozorovala skosené jesenné pole s bielymi chumáčmi. Čokoľvek tam bolo zasiate, už je to pokosené. Toto leto bolo veľmi suché, ktovie či z neho mali nejakú úrodu. Nedalo mi, musela som prejsť z cesty šťavnatou trávou a vošla som na pole. Z bielych chumáčov boli zblízka nádherné akoby koše kvetov. Každý vyrastený kriček vytváral doširoka rozvetvenú kyticu bielych králikov so žltým stredom. Namiesto lístkov svieža zeleň akoby z kôpru. Bola som očarená. Pomaly bude koniec októbra a tu vyrástla toľká krása. Prechádzala som v nemom úžase od jednej kytice k druhej. Na niektorých sa vyhrieval ešte hmyz, iné len tak predvádzali svoju vznešenosť. A ja som ich obdivovala ako zjavenie so spomienkou na odkaz v Biblii:

“A o odev prečo ste ustarostení? Vidíte poľné ľalie, ako rastú, nenamáhajú sa a nepradú; hovorím vám: ani Šalamún v celej svojej sláve neobliekal sa tak ako jedna z nich.” Mš 6: 28-29.

Hneď je človeku krajšie na svete, zabudne aj na bolesť zuba, na svoju nespokojnosť so životom, na každodenné starosti. Chráňme si živú prírodu, chráňme si túto krásu!



Napísala: Danica Balážovičová, DC Lipa

Krásy sveta

Koľko je na svete krás
od zeme až do neba,
objavujme ich zas a zas,
to len oči otvoriť treba.

Slnéčné ráno,
vtáčí koncert v korunách
stromov,
aj kvapky dažďa,
čo tancujú po strechách
domov.



Jesenné lístie, čo má všetky farby sveta
aj mráz, čo štípe a meluzína, čo si šantí a lieta.

Aj božské ticho, ktoré vládne v dome Pána,
aj štebot drobizgu, čo sa budí z rána,
aj to sú krásy tohto sveta,
tak otvor oči a pozeraj sa.

Veď tak málo nám ku šťastiu treba,
čistý vzduch, vodu, kus voňavého chleba,
otvorené srdce, nežné pohladenie,
občas pekné slovo, občas pochopenie.

Tak otvorme oči, a pozrime sa do seba,
nech na tejto krásnej Zemi
život krásny žiť sa dá.

Napísala: Anna Baliaková

Výroky a zrnká múdrosti

Výroky a zrnká múdrosti

Nectiť si starobu je to isté ako ráno zbúrať dom, kde máme v noci spať. - Alphonse Kaar

Nebojte sa robiť veľké kroky. Dvoma malými skokmi priepasť nepreskočíte - .David Leoyd George

Ak bude poriadok v krajine, bude mier na svete. - Konfucius

Keď som mal päť rokov, mamička mi povedala, že kľúčom k životu je šťastie. Keď som prišiel do školy, učiteľka sa ma opýtala, čo chcem byť, keď vyrastiem. Odpovedal som: „šťastný“. Ona mi na to, že som nerozumel otázke. Povedal som jej, že ona nerozumie životu. - John Lennon

Na veľkú múdrosť často stačí minimum slov. - Sofokles

Neničí nás hora pred nami, ktorú máme zdolať, ale kamienok v našej topánke. - Muhammed Ali

Človek je bohatý jedine tým, čo urobil pre druhých. - J. W. Goethe

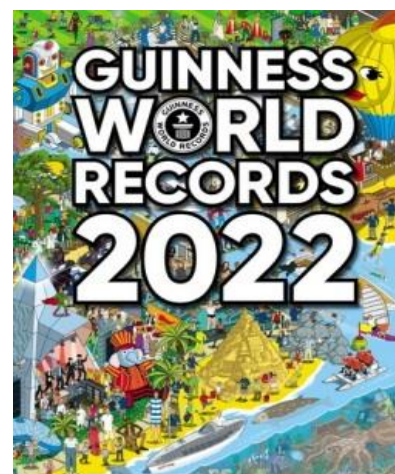
Daj každému dňu šancu, aby sa stal najkrajším dňom tvojho života. – Mark Twain



Zaujímavosti zo sveta

Zaujímavosti zo sveta

1. Viete že, Guinnessova kniha rekordov oslavuje 13.novembra. V tento deň v roku 1954 vyšla prvýkrát a odvtedy sa predalo viac ako 150 miliónov jej kópii. Zaujímavosťou je, že podľa smerníc musí byť každé jedlo, ktoré bolo akýmkoľvek spôsobom zapojené do rekordu, aj zjedené či rozdané. Alebo to, že spracovanie prihlášky o svetový rekord trvá aj šesťnásť týždňov? Medzi nedávne rekordy sa zapísal ten, o ktorý sa pričínila Švédka Rut Larssonová, ktorá ako 103 ročná sa stala najstaršou parašutistkou na svete.



2. Pamiatku zosnulých ľudovo nazývame aj Dušičky. Tradícia siaha do roku 998. Zaviedol ju 1. novembra opát benediktínskeho kláštora Cliny vo Francúzsku. Zrodil sa zvyk spievať žalmy za mŕtvych a modliť sa za nich. Na druhý deň sa slúžili zádušné sv. omše. Vplyv benediktínov bol silný a tradícia sa rozšírila ďalej. V polovici 14.storočia nariadil pápež Urban VI., aby sa pamiatka zosnulých slávila ako sviatok na znak Božieho milosrdenstva. Odvtedy sa zapalujú na cintorínoch sviečky.



3. Nové zaujímavé informácie sa môžete dozvedieť napr. pri spoločnom posedení o vzniku nosenia kravaty a jej pôvode. Za tento módný doplnok vďačíme Chorvátom. V 17.storočí si kráľ Ľudovít XIV. všimol šatky, ktoré mali chorvátski vojaci okolo krku. A to u Francúzov vzbudilo veľký záujem. Vzhľadom na to, že Chorváti sa v chorvátštine povedia Hrvati a po francúzsky Croat, nový druh odevu získal názov la cravate. V roku 1827 francúzsky spisovateľ Honoré de Balzac tiež napísal knihu : Umenie nosiť kravatu.



4. Vedeli ste, že 20. október je Medzinárodným dňom stromov? Myšlienka osláv Dňa stromov vznikla už v 19. storočí v americkej Nebraske. Najstarší strom na Slovensku je rekordman - vyše 800 rokov starý dub vo východoslovenskej obci Dubinné. Presný vek sa síce určiť nedá, keďže vnútri je bŕtlavý a najstaršiu časť strom stratil. Je vysoký 25 m. Koruna mala ešte pred orezaním suchých konárov 20 m. Obvod kmeňa pri zemi je 12 m. Patrí medzi najstaršie v Európe.



5. Tie naše staré mamy slovenské...



Hlavným účelom babkinej zástery bola ochrana šiat, pretože ich mala len pár. Aj preto, že zástery sa prali ľahšie ako šaty a zástery potrebovali menej materiálu. Ale okrem toho slúžila ako ochrana rúk na vyťahovanie horúcich panvíc z rúry. Bola výborná na usušenie detských slz a často sa používala aj na čistenie špinavých uší. Zástera sa používala na nosenie vajec aj kurčiat a káčatiek. Keď prišla návšteva, tieto zástery boli ideálnymi úkrytmi pre hanblivé deti. A keď bola zima, babička si zásteru ovíjala okolo seba. Tie veľké staré zástery utreli mnohé spotené čelá, sklonené nad rozpálenou pecou pri varení a pečení. Piliny a kláty dreva sa nosili v tej zástere do kuchyne. Zo záhrady sa v nej nosili všetky druhy zeleniny. Rovnako vylúskaný hrach. Na jeseň sa zástera používala na zbieranie jabĺk, ktoré spadli zo stromov. Keď prišla nečakaná návšteva, bolo úžasné, koľko nábytku dokázala táto zástera oprášiť v priebehu niekoľkých sekúnd. Keď bola večera hotová, babička vyšla na verandu, zamávala zásterou a muži vedeli, že je čas vrátiť sa z poľa na večeru. Potrvá dlho, kým niekto vymyslí niečo, čo by nahradilo tú „staromódnu zásteru“, ktorá slúžila toľkým účelom. Vnučky kladú svoje na parapet, aby sa rozmrazili. Teraz by sa asi zbláznili, keby zistili, koľko bacilov bolo na tej zástere. Myslím ale, že ja som od zástery nikdy nič iné nechytla, len lásku....

Pripravila: Blažena Sadloňová, DC Lipa

Zdravotné okienko

Precvičovanie prstov

Obratné prsty vám pomôžu v každodennom živote zvládnuť bežné úkony, pri ktorých je nevyhnutný dobrý hmat a jemná motorika. Toto cvičenie aktivizuje postupne všetky prsty a zlepšujúcich ohybnosť.

1. Obe ruky položte končekmi prstov na rovnú plochu na stôl. Rukou a prstami vytvorte kruh, akoby ste chceli uchopiť loptičku.
2. Postupne dvíhajte zo stola prsty na oboch rukách, pričom začnite palcom a skončíte malíčkom. Každý prst nechajte vo zdvihnutej pozícii asi 5 sekúnd. Potom sa vydajte na spätočnú cestu, teda začnite malíčkom a skončíte palcom. Cvik zopakujte 3- krát až 5- krát.

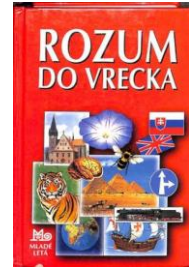
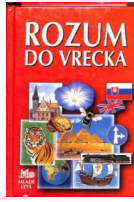
Ak chcete, aby cvičenie bolo náročnejšie, dvíhajte prsty v opačnom smere, napríklad na ľavej ruke začnite palcom a na pravej ruke malíčkom.

Pozor!! Keď pocítite v prstoch kŕče, urobte si krátku prestávku a poriadne potraсте oboma rukami.



Vypracovala: Mária Rábeková DC Marína

IQ posilňovňa:



- 1) Postreh: označte čo najrýchlejšie čísla deliteľné jedenástimi bez zvyšku

64, 51, 44, 35, 27, 24.

Označte čo najrýchlejšie čísla deliteľné deviatimi bez zvyšku

64, 51, 44, 35, 27, 24

- 2) Doplnite znaky početových operácií (+, -, :, x)

$$40 (8 \quad 5) = 0,$$

$$(240 \quad 140) \quad 20 \quad 2 = 60,$$

$$80 (8 \quad 5) = 40,$$

$$(140 \quad 40) \quad 20 \quad 2 = 60 .$$

- 3) **Slovná úloha.**

Ktorý výsledok je väčší?

60 mínus dve tretiny + 7, alebo 36 mínus 6 šestín + pol tucta?

60 mínus dve tretiny + 7, alebo 36 mínus 6 šestín + pol tucta + 1?

- 4) Rýchlo vypočítate z hlavy:

tretina z 24,

štvrtina z 8,16,

pätina z 15,025,

tretina zo 63,

štvrtina zo 16, patina z 5,025.

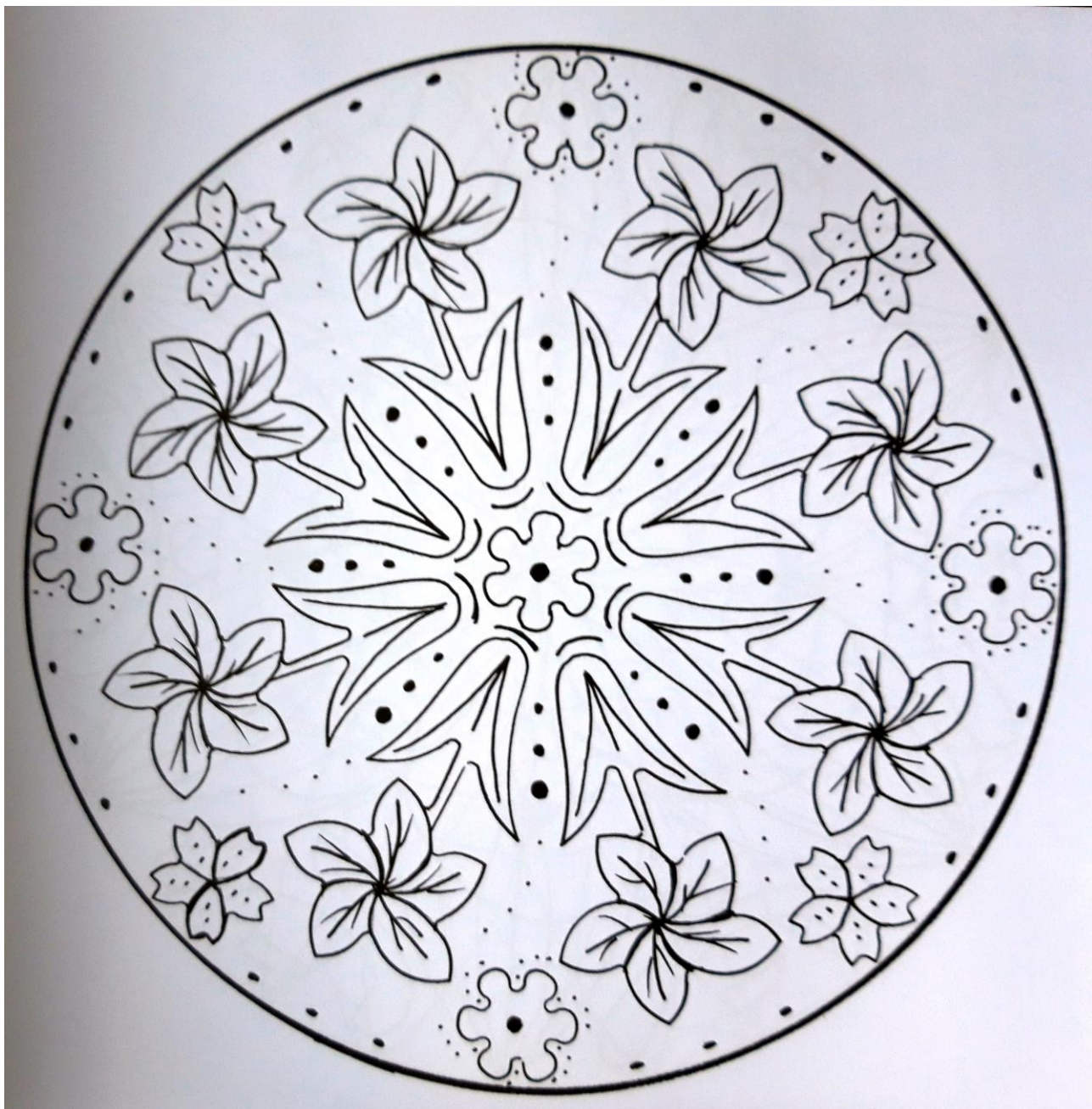
- 5) Opravte vetu :

nezbeádn žairovka bilkala v chibde.

Hutsa mlha paldla na palia a leosy.

Vypracovala: Mária Rábeková DC Marína

Vymaľuj si:



Urob si sama, sám

Adventný veniec

Adventný veniec je kresťanským symbolom adventu (očakávania), ale z historických prameňov je zrejmé, že kruh so sviečkami poznali už germánske kmene. Kruh mal symbolizovať nekonečno, to nemá začiatok ani koniec, sviečky a ihličie mali vyjadrovať túžbu po svetle a teple, túžbu po jari. V stredoveku si kresťania túto tradíciu prispôbili, a adventné vence sa stali súčasťou príprav

na Vianoce. Na tradičnom adventnom venci sú 4 sviečky, 3 fialové (farba pokoria a modlitieb), jedna ružová (farba radosti a nádeje). 4 sviečky znamenajú 4 týždne adventu. Prvá adventná sviečka znamená Mier. Druhá nám pripomína Vieru, ktorú by sme si mali posilniť. Tretia adventná sviečka v sebe nesie posolstvo Lásky, a štvrtá sviečka symbolizuje nehasnúcu Nádej. Dnes robíme adventné vence rôznych tvarov a z rôznych materiálov a surovín. Nižšie prikladám niektoré z mojich výtvorov.



Veselé Vianoce 2022

*Vianoce krásne a čisté ako sneh, na stole nech všetkým ľuďom
rozvoniava oblátka a med.*

*Nech každé srdiečko sta oheň zahorí,
všetkým ľuďom nech lásku a dobro naplní.*

*Nie len na Vianoce a na Nový rok, ale počas všetkých dní Vám žela redakčná rada
úspešný a šťastný nový rok,*

Šťastné a veselé Vianoce Vám žela redakčná rada



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.

