



MESTO
BANSKÁ BYSTRICA



Občasník Denných centier mesta Banská Bystrica

Ročník 5.

č.4/2023

Milé seniorky, milí seniori,

život každého z vás tvorí samostatnú knihu. Je plná múdrosti, lásky, ale i bolestí a starostí. Ani jeden z týchto životných príbehov nie je rovnaký. Každý je jedinečný a vzácny, presne tak, ako ste jedineční a vzácni Vy pre nás. Vaše skúsenosti sú inšpiráciou. Uvedomujeme si, že životnú skúsenosť ste získavali nielen s úsmevom, ale aj so slzami. Napriek všetkému verím, že ste prežili krásny život, plný šťastných chvíľ, na ktoré radi spomínate. Vaše zážitky a poznatky prenášate na mladšie generácie. Vďaka tomu sa stanú krásnymi spomienkami, ktoré nikdy nezostarnú.

Všetko na svete môže človek zastaviť, každý pohyb či nepokoj. Čo ale nikdy nespomalí, je čas. Plyní ako rieka nášho života. A my sa v určitých chvíľach zastavíme, podobne ako teraz. Práve na prelome starého a nového roka je čas bilancovať a obzrieť sa za končiacim sa rokom. Máme za sebou turbulentné obdobie spojené s vojnou na Ukrajine, s parlamentnými voľbami i s migračnou krízou. Prial by som si, aby sa celá naša spoločnosť viac zomkla, aby sme spoločnými silami dokázali posúvať nielen naše mesto, ale aj Slovensko k lepšiemu obdobiu.

Teší ma, že aj v budúcom roku budeme venovať pozornosť Vám, našim seniorom. Snahou mesta je v rámci Akčného plánu na rok 2024 rozšíriť i možnosť poskytovania odľahčovacej služby pre ľudí starajúcich sa doma o svojich najbližších s nepriaznivým zdravotným stavom. V súčasnosti pripravujeme výstavbu dvoch zariadení pre seniorov zo štrukturálnych fondov. Aj vďaka nej rozšírime existujúce kapacity pre skôr narodené Banskobystričanky a Banskobystričanov z takmer 160 o ďalších 24 miest.

Dámy a páni,

všetkým Vám v roku 2024 želám hlavne veľa zdravia, pokoja a radosti. Buďte ešte dlhé roky medzi nami šťastní a plní neutíchajúceho optimizmu.

Ján Nosko
primátor mesta Banská Bystrica



Modlitba seniora

Pane, Ty vieš lepšie ako ja, že zo dňa na deň starnem a jedného dňa budem starý. Chráň ma pred pocitom, že musím pri každej príležitosti a ku každej téme niečo povedať. Zbav ma veľkej náruživosti chcieť dať do poriadku záležitosti druhých. Nauč ma, aby som bol uvážlivý a ochotný pomáhať, ale aby som pri tom nekibicoval a nerozkazoval. Zdá sa mi, že je škoda z prebytku múdrosti nerozdávať, ale ty pane vieš, že by som si rád udržal zopár svojich priateľov. Nauč ma, aby som dokázal mlčky znášať svoje nemoci a ťažkosti. Pribúda ich a chuť o nich hovoriť z roka na rok rastie. Netrúfam si prosiť, aby si mi dal dar s radosťou počúvať druhých, keď hovoria o svojich chorobách, ale nauč ma ich trpezlivo znášať. Rovnako sa odvažujem prosiť o lepšiu pamäť, ale len o trochu väčšiu skromnosť a menšiu istotu, keď sa moja pamäť nezohoduje s ich pamäťou. Nauč ma tej obdivuhodnej múdrosti vedieť sa mýliť. Drž ma, aby som bol, ako sa len dá, láskavý. Nauč ma u iných odhaľovať nečakané schopnosti a daj mi krásny dar, aby som sa o nich vedel aj zmieniť. O to Ťa prosím pane môj.

Napísala: Marcela Bohumelová, DC Harmónia

Sociálne okienko

Denné centrum – sociálna služba

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

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

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

V rámci danej služby sa zabezpečuje:

- sociálne poradenstvo a
- záujmová činnosť.

Čo je to **sociálne poradenstvo**?

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

Sociálne poradenstvo poskytujú sociálni pracovníci.

Čo je to **záujmová činnosť**?

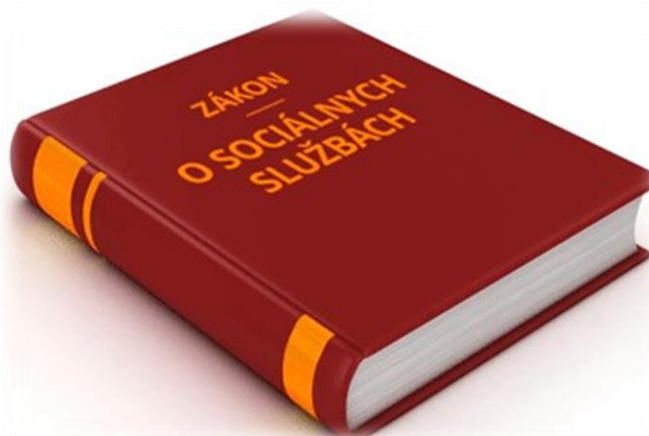
- kultúrna činnosť,
- spoločenská činnosť,
- športová činnosť,
- rekreačná činnosť

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

Záujmovú činnosť zvyčajne zabezpečujú vedúci denných centier.

Prečítajte si nové informácie o činnosti denných centier.

V tom to čísle sa vám prihovárajú členovia denného centra Rozmarín a Nádej:



Niečo o nás v dennom centre Rozmarín

Každý z nás má svoju premyslenú „Knihu života“. Keď v nej obraciame strany zbadáme, že sme seniori, niektorí mladší, ale je nás už viac tých starších. Hľadáme si cestičky, aby sme sa neocitli v samote. My sme svoj „azyl,“ našli v DC Rozmarín. V našom Rozmaríne môžeme uplatniť svoje skúsenosti, ale sa aj niečomu priučiť.

Teraz veľmi stručne niečo o našej činnosti. Každú stredu máme pripravený zaujímavý program, piatky sú venované spevákom. Sme šťastní, keď súťažíme v kvízoch a Dueli. Dobre sa činia turisti. Uskutočňujeme výlety a viacdenné pobyty. Dvakrát do roka si oslávime našich jubilantov. Pravidelne aj cvičíme.

Máme sa aj čím pochváliť. V októbri to bola „Olympiáda seniorov.“ Naša malá skupina, asi 14 členov, dobre reprezentovala DC Rozmarín. V peknom areáli Základnej školy Radvaň súťažilo 140 seniorov z celého mesta.

Náš člen Juraj Pribylina patril k top pretekárom, lebo získal zlatú, striebornú aj bronzovú medailu. Okrem neho ešte ďalších 5 našich členov stálo na stupni víťazov a pýšilo sa medailou. Ďakujeme im! Vďaka patrí aj organizátorom tohto významného podujatia.

Populárna je aj spevácka skupina Rozmarín, ktorá úspešne vystupuje na podujatiach organizovaných mestom Banská Bystrica a zúčastňuje sa na speváckych prehlídkach pre seniorov.

Naše vedenie klubu sa patrične stará o svojich členov. Vďaka patri všetkým členom, že radi chodia do nášho klubu. Končím veršami:

„Že sme seniori, to nie je žiadna hanba, lebo aj seniori robia veľké veci. Ďakujeme im preto, radujeme sa všetci“.

Napísal: Tibor Haluza, DC Rozmarín



Už je to 20 rokov

V roku 2003 bolo založené DC Nádej. Zakladajúcich členov bolo 35, na čele s Evkou Kšenzuliakovou. K prvým členom DC patrili: Julka Černáková, Lýdia Drdošová, Milka Bajčiová, Ľudka Dvorská, Mária a Martin Potančokovci, Katka Gašparcová, Milka Hrochová, Anka Fraňová, Julka Bačíková, Anička Gálusová, Anka Ondrejková a ďalší. Niektorí sú hybnou silou nášho denného centra doteraz.

Dvadsať rokov je dlhý čas, ale našim členom ubehol ako voda. DC má v súčasnosti 80 členov, ktorí sa venujú najrôznejším činnostiam a aktivitám. Tradíciou sa stali pobyty v Oraviciach z využitím liečivej termálnej vody, aj s obľúbenými nákupmi v Poľsku, pobyty v Turčianskych Tepliciach, obľúbené výlety do Malachova spojené s hudbou a tancom, spoločné podujatia s Klubom seniorov Harmanec, výlety na Sliač a do Brusna, prechádzky na blízky Urpín a mnoho iných.

Pravidelne sme uskutočnili predvianočnú kapustnicu s výmenou malých darčiekov, fašiangové zábavy v maskách, posedenia ku Dňu matiek a iné. V dobe covidu sa tieto podujatia nekonali, stretnutí bolo menej. Nedali sme sa však odradiť a stretávali sme sa vonku v prírode. Neskôr aj na veľkonočných a vianočných trhoch, na Dňoch mesta, kde sa niektoré členky aj aktívne prezentovali.

Dvadsiate výročie sme oslávili príjemným posedením v YMCE. Návštevou nás poctili aj zástupcovia mesta - viceprimátor Mgr. J. Gajdošík, vedúca odboru sociálnych vecí PhDr. Ing. I. Kružliaková, PhD., Mgr. M. Čellárová a Ing. A. Tupá, s ktorými DC Nádej úzko spolupracuje. Pozvanie prijali aj zástupkyne niektorých denných centier v Banskej Bystrici.

Posedenie spestrili svojím tanečným vystúpením žiaci zo súboru Základnej umeleckej školy Jána Cikkerá, s ktorými má denné centrum dlhoročnú spoluprácu.



Na našich stretnutiach si pripomínáme aj životné jubileá našich členov. Dnes denné centrum pracuje pod vedením Milky Paigerovej, ktorá si zaslúži našu pochvalu. Všetmožne sa snaží naplniť a spríjemniť čas všetkým členom, najmä tým, ktorí to najviac potrebujú, a ktorým DC dodáva doslova „nádej“ do ďalšieho života.

Milke Paigerovej bol pri tejto príležitosti odovzdaný pamätný list DC Nádej od primátora Banskej Bystrice Jána Noska prostredníctvom viceprimátora Jakuba Gajdošíka. Zároveň prevzala aj blahoželanie k dvadsiatemu výročiu založenia DC Nádej od vedúcej odboru sociálnych vecí Ivany Kružliakovej.



My všetci členovia denného centra si želáme a aktívne prispievame k tomu, aby naše DC Nádej aj naďalej spríjemňovalo život nám všetkým.

Napísala: Marie Vitásková, DC Nádej



Stretnutie s priateľmi



Po návšteve seniorov z Hradca Králové v máji tohto roka sa uskutočnila návšteva seniorov z Banskej Bystrice v Hradci Králové.

Dňa 30. septembra 2023 seniori z denných centier štartovali do partnerského mesta Hradec Králové.

V aute panovala veselá nálada a všetci sa tešili na stretnutie s priateľmi z organizácie Senioři Hradce Králové. Spolupráca spojená s výmenou informácií, skúsenosťami, poznávaním nových priateľov a miest, zábavou pri rozprávaní veselých príhod pokračuje od roku 2019.

Hneď prvý večer sme sa po krátkej prechádzke po centre mesta stretli so seniormi z Hradca Králové, S niektorými sme sa stretli prvý krát, a s niektorými sme sa privítali ako starí známi. Veselá nálada nás sprevádzala celým večerom.

Nedeľu sme začali o 9,30 hod. vernisážou výstavy banskobystrického fotografa Ing. Vladimíra Letříka v Turistickom informačnom centre mesta Hradec Králové. Na digitálnych paneloch si prítomní pozreli zaujímavé a netradičné zábery menej známych prvkov architektúry v meste. Druhá časť bola venovaná Dňu kroja, ktorý sa pravidelne v Banskej Bystrici organizuje 1. septembra. Všetci obdivovali fotografie nádherných, farebných krojov na ženách, dievčatách a mužoch. Z obrázkov sálala energia a dobrá nálada, ktorá je typická pre tento deň.

Po vernisáži sme sa zúčastnili komentovanej prehliadky centra mesta. Prechádzali sme sa po upravených uličkách, vošli sme do nádherného kostola hneď vedľa Bielej veže, a fotili sme sa pri rôznych významných budovách Hradca Králové.

Poobedie patrilo slávnostnému kultúrnemu programu pri príležitosti Medzinárodného dňa seniorov. Na pivovarskom námestí nás čakala rušná atmosféra plná vystúpení rôznych hudobných a tanečných súborov, prezentácia poskytovateľov sociálnych služieb ako aj stánky s občerstvením.

Podvečer pre nás naši priatelia pripravili stretnutie so seniormi v priestoroch organizácie Senioři Hradce Králové, kde sa niektorí stretli so svojimi „starými známymi“, niekto sa zoznámil s novými známymi. Všetci si so záujmom pozreli prezentáciu umeleckej tvorby Dariny Knotkovej, ktorá už niekoľko rokov vedie kurz keramiky v KOMUCE na Robotníckej ulici, zúčastňuje sa rôznych výstav, kde prezentuje svoje umelecké diela z hliny a dreva. Zábava a spev pri harmonike pokračovali do večera.

Pozitívne hodnotím utužovanie priateľstva medzi seniormi oboch miest, získanie nových vedomostí o partnerskom meste, výmenu skúseností, nových pohľadov na trávenie voľného času a celoživotné vzdelávanie seniorov.

Verím, že našich priateľov privítame v Banskej Bystrici aj v budúcom roku.

Napísala: Adriana Tupá

A teraz si prečítajte dva články venované spoločnému stretnutiu členov všetkých denných centier, ktoré sa uskutočnilo 15. novembra 2023 v kultúrnom dome v Podlaviciach:

Podlavická rozlúčka seniorov s rokom 2023

Denné centrum Dúbrava v Podlaviciach zorganizovalo dňa 15.11.2023 stretnutie zástupcov seniorov všetkých denných centier na území mesta Banskej Bystrice. Deň sa začal, ako každý iný jesenný deň, dažďom, ale to neprekážalo dôchodcom, ktorí mali stretnutie v Podlaviciach v kultúrnom dome. Krátko popoludní sa začali schádzať v sále kultúrneho domu slávnostne vyobliekaní, dobre naladení, kde ich vítali organizátori z DC Dúbrava a slávnostne vyzdobená sála. Z každej strany sa ozývali výbuchy smiechu a veselej vravy zo stretnutia, ktoré bolo prvé po covidovej pandémii.

Slávnostné stretnutie otvorila vedúca DC Dúbrava Marta Sopková, privítala hostí a zástupcov mesta a odboru sociálnych vecí, viceprimátora Ing. Martina Majlinga, vedúcu odboru sociálnych vecí PhDr. Ing. Ivanu Kružliakovú PhD, a Ing. Adrianu Tupú, vedúcu oddelenia služieb dlhodobej starostlivosti a koordinátorku komunitných aktivít. Súčasne sa poďakovala zástupcom mesta za starostlivosť o seniorov a najmä za bohatý a veľmi hodnotný program v mesiaci októbri. Príhovor zástupcov mesta bol dôkazom toho, že mesto nezabúda na našich najstarších občanov, aktívne ich zapája do rôznej činnosti a váži si ich výsledky práce.

Seniori z každého denného centra si pripravili pestrý program. Prišli známe Kmotry spod Dúbravy, ktoré nám pripomenuli svoje veselé historky, zaspievali nám seniorky klubu Lipa a precvičili sme si aj svoju pamäť, či si ešte pamätáme niečo zo školských lavíc. Potvrdilo sa, že seniiori majú dlhodobú pamäť dobrú, dôkazom toho boli výsledky kvízu.

Po programe nasledovala zábava, ktorá nadobúdala grády a naši seniiori sa veselo zabávali a tancovali do večera, všade dobrá nálada a smiech.

Za to všetko môžeme poďakovať členom DC Dúbrava, ktorí nielen vyzdobili sálu, ale aj chutne navarili a napiekli a naviac aj obsluhovali. Vďaka vám Dúbravčania, zhostili ste sa svojej úlohy na jednotku. Dúfame, že ste si ušetrili nejaké sily aj na budúce. Všetkým seniorom želáme do konca kalendárneho roku len úsmev a radosť a keď náhodou nestihnete všetko upratať, nič sa nedeje, slnko bude svietiť rovnako, ako keby ste mali všetko vyblýskané. Pohoda a vzájomné porozumenie je viac.

Napísala : Mária Rábeková, DC Marína



Stretnutie zástupcov denných centier mesta Banská Bystrica

Po poslednom úspešnom stretnutí, ktoré sme usporiadali asi pred štyrmi rokmi, sme sa rozhodli 15.11. 2023 v Kultúrnom dome v Podlaviciach, pod Dúbravou zopakovať stretnutie zástupcov všetkých denných centier mesta Banská Bystrica.

Na toto milé stretnutie prijali pozvanie aj naši predstavitelia mesta Banská Bystrica: viceprimátor Ing. Martin Majling, vedúca odboru soc. vecí PhDr. Ing. Ivana Kružliaková PhD. a vedúca oddelenia služieb dlhodobej starostlivosti a koordinátorka komunitných aktivít Ing. Adriana Tupá.

Na stretnutí sa zúčastnili, okrem zástupcov DC Dúbrava, zástupcovia ôsmich denných centier so svojimi vedúcimi. Privítali sme DC Nádej , DC Nádej - UHLISKO, DC ROZMARÍN, DC MARÍNA, DC HARMÓNIA, DC POHODA, DC QUO VADIS, DC PÚPAVA a klub dôchodcov LIPA.

O 14. 00 hod. bola sála v Kultúrnom dome v Podlaviciach zaplnená do posledného miesta.

Na 120 - tich usmiatych tvárach sa zračilo očakávanie príjemného prežitia slávnostného popoludnia. Po privítaní si hostia pozreli pekný program, ktorý si pripravili samotní členovia denných centier. Nasledovalo občerstvenie v podobe neskorého obeda a zákuskov, ktoré s láskou upiekli domáce členky DC Dúbrava. Chutné koláčiky mali veľký úspech a hostia nešetřili chválou.

Rozhovorom a objímaní nebolo konca kraja, lebo sme sa tu postretali s bývalými kolegami, kamarátmi a známymi, ktorých sme dávno nevideli.

Podlavický DJ BORIS nám pripravil hudbu a vybral piesne z našej mladosti, tak sme sa do tanca nedali dlho prosiť. Bolo úžasné pozerat' sa, s akým mladistvým elánom sa vedia naši dôchodcovia zabávať. Najviac sme obdivovali pani na vozíčku, ktorá sa tešila, celý večer tancovala, mávala šatkou a tá radosť v jej tvári, to nás všetkých dostalo.

Pri lúčení odchádzali všetci milo rozjarení, vytancovaní a spokojní, preto si myslím, že toto stretnutie splnilo svoje poslanie. Domáci sme boli tiež spokojní, že sa podujatie vydarilo a všetkým sa páčilo. Teším sa s nimi a dúfam, že sa čoskoro opäť uvidíme.

Napísala: Marta Sopková, vedúca DC Dúbrava



Z tvorby našich seniorov ...

Kurz Práca s hlinou - keramika

Tak ako už viac rokov, aj tento rok sme pripravili jarný a jesenný kurz Práca s hlinou - keramika. V KOMUCE na Robotníckej ulici je v umeleckej dielni malá keramická pec a v nej môžu účastníčky kurzov vypaľovať drobné keramické dielka.

Kurz prebieha jedenkrát týždenne a trvá obvykle šesť týždňov. Z dlhoročnej praxe našej lektorky Ing. Dariny Knotkovej vyplynulo, že kurz je členený na časť výroby a časť glazovania. Výrobný proces je náročný na čas, lebo výrobky musia najprv riadne vyschnúť a potom sa vypaľujú v keramickej peci. Takéto „polotovary“ sa následne natierajú glazúrou a znovu sa vypaľujú pri teplote až 1 100 stupňov Celzia. Účastníčky kurzu nepracujú na hrnčiarskom kruhu, ale výrobky modelujú ručne. Hlina je prírodný materiál, práca s ňou všetkých veľmi teší a akosi spája s prírodou.

Účastníčky kurzov sú výnimočne šikovné a vedia si vyrobiť zaujímavé dekoračné aj užitočné predmety. Z vydarených výrobkov majú veľkú radosť nielen ony, ale aj ich priatelia a známi. Pravidelne sa prezentujú svojou prácou na rôznych výstavách, ktoré si organizujú denné centrá, resp. mesto Banská Bystrica.

Na kurzoch v roku 2024 radi privítame aj nové účastníčky - začiatočníčky. Aj také, ktoré s hlinou nikdy nepracovali, sa naučia z nej tvoriť pekné darčeky pre seba, alebo svojich blízkych.



Enkaustika

V tých istých priestoroch sa od roku 2018 stretávajú každý týždeň členky krúžku Enkasen a maľujú horúcim voskom, ktorý pomocou žehličky či iných nástrojov nanášajú na rôznych materiáloch, najčastejšie však na papieri. Vznikajú neopakovateľné tvary a zaujímavé farebné kombinácie s lákavým lesklým efektom maľby.

Svoje obrazy členky krúžku vystavovali spoločne na viacerých výstavách, napríklad v Komuče v roku 2019 a 2020. V roku 2021 v rámci Akadémie európskeho seniora boli enkaustické obrazy vystavované ako súčasť výstavy zbierky gombíkov pod názvom Gombíkový svet. Ďalšie výstavy obrazov boli v Rotive, Kúpele Sliač, Kaviareň Kamélia vo Zvolene, Radnica mesta. Enkaustické

techniku maľovania prezentujú členovia krúžku aj pred verejnosťou, napríklad počas Radvanského jarmoku v rámci tvorivých dielní denných centier /2023/, tiež na námestí počas Dni mesta /2022/ a aj v družobnom meste Hradec Králové na návšteve delegácie mesta Banská Bystrica v mestskej organizácii Seniori ČR /2019/.

V priestoroch Komuce organizujeme 2 x ročne aj kurzy enkaustickej techniky pre seniorky a seniorov.

Napísala: Mária Lehocová, vedúca krúžku Enkasen



Čipkárky

V Komuce pracuje aj skupinka žien z denného centra Na Uhlisku, ktorá sa venuje náročnej technike ľudového umeleckého remesla - paličkovaniu. V paličkovaní nie je všetko hneď hotové. V krásnych vzoroch nám zachovávajú odkaz našich starých mám. Ich nádherné práce máme možnosť vidieť v priestoroch Komuce, ale aj na rôznych výstavách.



Kružok šikovných rúk



Pod vedením pani Zuzany Kohútovej z DC Podlavice sa dámy s veľmi šikovnými rukami pravidelne stretávajú v KOMUCE Robotnícka 12 každý pondelok od 9,00 do 11,30 hod. Neuveríte, ale stretávajú sa pravidelne už od roku 2011. Cieľom stretnutí je vzájomná výmena

skúseností, ukážky ručných prác, učenie sa nových vzorov háčkovania a pletenia, učenie sa nových umeleckých techník – pletenie z papiera, japonská technika skladania z papiera, šitie, frivolitková technika a iné.

V krúžku vládne vždy dobrá nálada a radosť z tvorivej činnosti.

Výsledky ich trpezlivej práce darujú svojim blízkym, ale aj zamestnankyniam odboru sociálnych vecí. Tie nimi následne potešia našich partnerov pri organizovaní rôznych aktivít pre seniorov, napr. Štátna vedecká knižnica, Regionálny úrad verejného zdravotníctva, Slovenský červený kríž, Stredoslovenské múzeum, Základná umelecká škola a pod.

Za ich prácu im veľmi pekne ďakujeme.

Svetlo Vianoc

V povetrí chvejú sa Vianoce,
tušíme čosi tajomné.

V tme ožívajú plamene sviec,
pre Dieťa, čo prichádza
zachrániť tento svet.

Hviezdy na oblohe
zapaľujú svoje lampy,
Meluzína uspávanke spieva
a deň sa do tmy zaodieva.

Z anjelských krídel
padajú na zem pierka,
všetko obliekajú do biela,
na nebi žiari jasná kométa.

V zamatovom tichu noci
o lásku ktosi úpenlivo prosí.
Modlitba ako pieseň tichá
s nádejou k nebu sa dvíha.



Je tu vzácny čas vianočný
s vôňou kadidla a myrhy,
prichádza Dieťa
v jasliah narodené,
prináša ľuďom
lásku, nádej a odpustenie.



Tak svetlo Vianoc
nech svieti na nás celý rok,
vedie po ceste pravdy
a stráži každý náš krok.

Napísala: Vlasta Čupková, DC Marína

Vianočný smrek

Smrek, smriečik maličký,
máš zelené a pichľavé ihličky.

V korune svojej skrývaš šišky
pre vtáčiky a veveričky.

V čas Vianočný sa tešia malé i veľké detičky
na darčeky, básničky a pesničky.

Želajú veľa dobrého,
mier, zdravie, šťastie,
lásku do nového roku 2024.

Napísala: Ľubica Mihóková, DC POHODA



Zaujímavosti o včelách:

Vedeli ste, že ?...



Včielkam sa hovorí aj Deti slnka- lebo sledujú polohu slnka a riadia sa zimným a letným slnovratom. Po zimnom slnovrate začne kráľovná, chránená chumáčom včiel v úli, znášať prvé vajíčka, z ktorých budú včielky.

Včely vyletujú počas leta do práce od skorého rána (4:00hod.) a pracujú celý deň až do večera (cca 17:00 hod.). Prirovnanie „ usilovný ako včela“ má teda svoje opodstatnenie.

Včielky sa do úľa vracajú ešte za svetla, lebo v tme sa nevedia orientovať a nemuseli by nájsť cestu späť.

Včely nikdy nespia, občas ale môžu byť pristihnuté pri odpočívani v prázdnych voskových komôrkach.

Včelie samčeky, ktoré kráľovná potrebuje na párenie, sa volajú trúdy, ktoré sú tiež krmené robotnicami a ako jediné v úli nemajú žihadlo. Trúdy buď oplodnia kráľovnú a umrú, alebo ich robotnice z úľa vyženú. Pokiaľ z úľa odoberte kráľovnú, do 15 minút o tom bude vedieť celý úľ. Aj včielky potrebujú pre svoj život vodu. Používajú ju v lete na ochladzovanie úľa, na udržiavanie správnej vlhkosti, alebo na riedenie zásob medu. Včela za celý svoj život nazbiera približne 9 gramov medu, čo je 1 čajová lyžička. Na jeden kg medu musí 1112 včielok pracovať celý svoj život.

Keď cudzia včielka zablúdi do úľa, zaplatí za tento omyl životom, aby nevyzradila cudzím včelám tajomstvo sladkého medu. Včely sa dorozumievajú dotykmi tykadiel, včelím tancom, vôňou a samozrejme zvukmi. Existujú aj včely samotárky, napr. drevár fialový, ktorý je väčší ako včely medonosné, nežije v úloch, ale v útrobach starého dreva, rovnako však plní úlohu opelovača. Hoci sa včely a osy podobajú, včielky sú vegetariánky, ale osy lovia aj húsenice, muchy a iné druhy hmyzu pre svoje larvy.

Za každé tretie sústo, čo zjeme, vdáčíme včielke a jej podobným opelovačom. Keby nebolo ich, nebolo by žiadne ovocie a zelenina, lebo by ich nemal kto opeliť. Údajne ak uhynie posledný opelovač, ľudstvu zostávajú 4 roky života.



Vedomostný kvíz o včelách: pracovný list – včely, med a včelie produkty

Určite úlohy včely počas jej života. Pomenovanie priradte k textu:

Strážkyňa, staviteľka, upratovačka, spracovateľka, pátračka, krmíčka, lietavka.

- prvé tri dni sa učí, ako sa čistia bunky, z ktorých sa liahnu mladé včely.
- jej úlohou je kŕmiť kráľovnú a larvy materskou kašičkou.
- po 12 dňoch stavia plásty z vosku, ktorý si sama dokáže vyrobiť- orgánmi na spodku zadočku, ktoré sa volajú voskové žľazy.
- v noci spracováva nektár, ktorý priniesli včely. Obohatí ho látkami zo svojho tela, a to tým, že jazýčkom rozotiera šťavu nektáru okolo seba v komôrke, potom ho suší mávaním krídiel, aby sa odparila voda a zavrie ho.
- zbiera nektár- nasaje cuciacom z kalicha kvetu nektár, vloží ho do medového vaku a letí k ďalšiemu kvetu.
- skúma okolie a nové miesto s kvetmi ohlasuje v úli lietavým tancom v tvare osmičky.
- včielky tykadlami počúvajú a ovoniavajú nektár z toho miesta.
- tou sa stáva až na konci života, keď už nevládze lietať.
- ochraňuje svoju rodinu včielok s kráľovnou a neváha obetovať aj svoj život.

Dary od včiel

Prešmyčky – dešifrujte o aké dary ide(sú vytlačené tučným písmom)

Patrí k najstarším súčasťam ľudskej potravy- už pračlovek si pochutnával na **DEME** vybranom z hniezd divých včiel. Včela je jediný hmyz, ktorý produkuje potravu, ktorú človek priamo konzumuje, a tou je **DEM** plný enzýmov, vitamínov a minerálov.

OOPISRPL má mimoriadne liečivé účinky pre človeka, napríklad urýchľuje hojenie rán. Včely zbierajú živicu stromov a pridávajú do nej výlučky svojich žliaz a vytvárajú tak tento produkt. Natierajú s ním steny úľa, čím ho dezinfikujú a chránia pred vírusmi a baktériami. Včelári ho získavajú zoškrabnutím z rámkov úľa.

ELÍČV EDJ – používa sa na liečbu chorôb a výrobu liekov.

ČELIEVOH USOKV- včely sa v minulosti chovali aj na výrobu, z ktorého sa vyrábali sviečky do kláštorov. Včela z voskových žliaz vytláča malé šupinky, ktoré na vzduchu tuhnú, čím vytvorí okolo seba kôrky.

TRKSMEAÁ AAIKŠČK – vylučuje ju včela robotnica z hltanových žliaz. Základom na jej produkciu je včelí peľ. Používa sa na kŕmenie dospelaj matky, na kŕmenie budúcej matky a lariev včiel robotníc a trúdov. Je tvorená vodou, obsahuje bielkoviny, tuky, cukry, v malých množstvách aj minerálne látky, vitamíny, hormóny, puríny a aminokyseliny.

EĽP – je pohlavná bunka rastlín, ktorá vzniká v peľnici kvetu za účelom oplodnenia blizny. Je hlavným zdrojom bielkovín pre včely a plod. Zrná včela v priebehu zberu sformuje pomocou slinných žliaz a nektáru, alebo medu z medového vaku, do oválneho tvaru. Uloží ho na posledný pár nôh a preniesie do úľa. Mladušky ho preberú a hlavou utlačia do plástov, po naplnení do dvoch tretín ho zalejú vrstvičkou medu. Výsledný produkt je sladší a ľahšie stráviteľný. Nazýva sa aj včelí chlieb alebo perga.



Správne odpovede: mede, med, propolis, včelí jed, včelieho vosku, materská kašička, peľ.

1. Vytvorte si čo najviac slov obsahujúcich spojenie „ med“
2. Spomeniete si na porekadlá, príslovia, prirovnania a citáty o včelách a mede? Napríklad:
(Na všetky tvoje choroby, včela ti liek vyrobí)
3. Viete si predstaviť včeliu bunku? Pokúste sa ju nakresliť, aký má tvar?

Vypracovala: Mária Rábeková , DC Marína

Zdravotné okienko:

Recepty z cibule

Cibuľa proti zápachu nôh



Nakrájanú cibuľu vložiť do ponožiek a nechať 15 až 20 min. pôsobiť.

Sirup proti kašľu

Do menšej nádoby s vrchnákom vrstváme cibuľu a med. Nechať odležať cez noc pri izbovej teplote. Užívať po lyžičkách. Dve menšie neošúpané cibule umyť a povariť v 250 ml 10 až 15 minút. Nechať mierne vychladnúť a pridať med a citrón podľa chuti.

Cibuľové mlieko na suchý kašeľ

Mlieko, cibuľa, med, maslo ,štipka sódy bikarbóny.

Cibuľu nakrájame na 4 časti, povaríme v mlieku s maslom a sódou 5 min. Necháme vychladnúť a pridáme med. Pijeme v malých dávkach teplé počas dňa.

Mlieko s cibuľou pri ťažkých záchvatoch kašľa

250 ml. mlieka, 1 veľkú cibuľu a štipku sušenej šalvie uvaríme úplne do mäkka a všetko pomixujeme. Výsledná zmes sa má piť po malých dávkach počas dňa, ak je kašeľ nepríjemný aj v noci, vypiť polovičné množstvo pred spaním. Cibuľa je pomocníkom v kuchyni aj pre zdravie, ale môžeme ju využiť aj pre krásnu pleť. Vyrovná tón pleti, minimalizuje výskyt vrások.

Masáž tváre cibuľou

Cibuľu ošúpte, prekrojte na polovicu a kruhovými pohybmi masírujte tvár. Pravidelné ošetrovanie vás zbaví pigmentových škvŕn. Cibuľová maska má skvelý vplyv na kvalitu pleti. Zmiešajte rovnaké množstvo cibuľovej šťavy a jogurtu. Naneste na vyčistenú pokožku tváre a nechajte chvíľu pôsobiť. Potom masírujte pokožku niekoľko minút a opláchnite teplou vodou.



Týchto pár nápadov je len niečo z toho, čo cibuľa dokáže.

Vypracovala: Márie Vitásková, DC Nádej.

Domáce recepty na prechladnutie. Viete čo pomáha?

Priessnitzov obklad: ide o studený obklad , ktorý sa prikladá na postihnuté miesto s cieľom dosiahnuť zvýšené lokálne prekrvenie. Na kožu najskôr priložíme látku namočenú v studenej vode a pritlačíme ju tak , aby dobre priliehala. Na ňu priložíme nepremokavú vrstvu, napr. potravinársku fóliu, igelit, ktorý musí mokrú látku všetkými smermi presahovať. Nakoniec priložíme suchú látku (uterák).

Účinok obkladu prebieha v troch fázach:

1. Hypotermická fáza - teplota v mieste pôsobenia sa zníži - trvá to asi 2-3 minúty.
2. Izotermická fáza – teplota sa stabilizuje – nastupuje v priebehu 30 – 40 minút.

3. Hypertermická fáza – teplota sa zvyšuje, v mieste pôsobenia vzniká prehriatie, objavuje sa v priebehu 60 – 80 minút. Obklad sa ponecháva na mieste 2 – 3 hodiny, potom by sa mal zložiť. Po 3 -4 hodinách sa celý postup zopakuje.

Pri akých ochoreniach je obklad vhodný?

- angína (zápal v hrdle, bolesť hrdla iná než angína), horúčka nad 38 C
- obklad na hrudník pri suchom dráždivom kašli
- obklady na kĺby pri dlhotrvajúcich, reumatických ťažkostiach
- na zlepšenie cirkulácie(pri trombóze)
- na podkožné hematómy (modriny, a opuchy)
- na uvoľnenie svalového tkaniva.

Priessnitzove obklady môžeme prikladať na krk, dolné končatiny, na členky, hrudník, ale aj na celé telo pri horúčke. Je to rokmi preverená procedúra, ktorá vedie k zlepšeniu prekrvenia v mieste pôsobenia a tým k zrýchleniu hojivých procesov.

Kvíz ukáže, že ste hlavička

Naše babičky poznali množstvo skvelých receptov, ktoré pomáhali uľaviť od kašľa, tečúceho nosa, či bolesti hrudníka. Viete, ktoré z nich to sú?



- 1. Prečo sa odporúča piť pri kašli šťavu alebo sirup z cibule?**
 - a) obsahuje éterické oleje, ktoré pôsobia blahodarne na pľúca
 - b) obsahuje silice, ktoré pôsobia protizápalovo
 - c) obsahuje veľké množstvo vitamínu B12 a C, čím aktivizuje imunitu
- 2. Pri kašli sa mieša med s jednou koreňovou zeleninou. Podávanie tejto zmesi uľavuje pri kašli. Čo sa s medom mieša?**
 - a) zeler
 - b) chren
 - c) mrkva
- 3. Prečo sa kladie na hrudník fľaša s teplou vodou ?**
 - a) uvoľňuje pľúcne komôrky a uľahčuje dýchanie
 - b) zaháňa zimnicu a pomáha telu zvládnuť zvýšenú teplotu
 - c) teplo stimuluje týmus v hrudnom koši, ktorý vylučuje látky dôležité pre imunitu
- 4. Ako vyzerá Priessnitzov zábal?**
 - a) je to tigria masť natretá na hrudi a obalená teplou látkou
 - b) zábal okolo krku, ktorý sa skladá z mokrej látky, igelitu a suchej látky
 - c) prestieradlo namočené v octe na zmiernenie horúčky
- 5. Ktorá bylina prináša úľavu, ak pri prechladnutí bolí hlava?**
 - a) mäta
 - b) šalvia
 - c) materina dúška

6. **Prečo sa ponožky pri znižovaní telesnej teploty namáčajú do octu?**

- a) ocot zabraňuje rýchlemu ohrievaniu látky,
- b) ocot má antiseptické vlastnosti,
- c) nemá to zvláštny dôvod. Rovnako funguje aj voda.

7. **Prečo je pre telo taký dôležitý vitamín C?**

- a) podporuje obranyschopnosť
- b) pôsobí protizápalovo
- c) urýchľuje vstrebávanie liekov

8. **Prečo pomáhajú pri nádche teplé nápoje?**

- a) nápoje nemusia byť teplé, stačí veľa piť akúkoľvek tekutinu
- b) uvoľňujú upchaté dutiny a uľahčujú dýchanie
- c) zmierňujú zvýšenú teplotu

Správne odpovede: 1a, 2b, 3c, 4b, 5a, 6b, 7a, 8b.

Vypracovala: Rábeková Mária, DC Marína

Vianočný kvíz

1. **Koľko máme Adventných nediel?**

- a) 2
- b) 3
- c) 4

2. **Ako sa volá druhá adventná nedeľa?**

- a) bronzová
- b) strieborná
- c) drevená

3. **Koľko okienok má adventný kalendár?**

- a) 31
- b) 18
- c) 24

4. **Kto bol Sv. Mikuláš?**

- a) bola to postava z vianočnej reklamy na Coca Colu
- b) bol to biskup
- c) bol to zostarnutý vianočný škriatok

5. **Čo oslavujeme na Vianoce?**

- a) narodenie Ježiša Krista
- b) ukrižovanie Ježiša Krista
- c) zmŕtvychvstanie Ježiša Krista



6. Na vianočnom stole nechýba cesnak. Aká magická moc sa mu pripisuje?

- a) šťastie
- b) zdravie
- c) láska

7. Najznámejšou vianočnou piesňou je Tichá noc. Tichá noc, svätá noc, všetko spí, všetko sní... poznáte ako pokračuje ďalej?

- a) nežná tvár, lásky žiar
- b) Kristus, Spasiteľ je tu
- c) sám len svätý bdie dôverný pár

8. V ktorej krajine môžeš navštíviť Santovu dedinu po celý rok?

- a) Rusko
- b) Fínsko
- c) Amerika

9. V ktorej krajine sa začala tradícia vianočného stromčeka?

- a) Izrael
- b) Nemecko
- c) Rusko

10. Ako sa volá hlavný hrdina vianočného filmu Sám doma?

- a) Kevin
- b) Joe
- c) Mike

11. Aké je najobľúbenejšie vianočné jedlo v Japonsku?

- a) pečený moriak
- b) suši
- c) kura z KFC

12. Aký je na Slovensku typický vianočný koláč?

- a) medovník
- b) muffin
- c) cheesecake



13. Prečo sa v minulosti nohy štedrovečerného stola sa omotávali reťazou?

- a) aby nikto neodišiel od stola preč
- b) aby rodina bola súdržná a jednotná
- c) aby dom v ďalšom roku nenavštívili zlodeji

14. Ktorá z postáv sa považovala v ľudových tradíciách za najväčšiu strigu?

- a) sv. Lucia
- b) sv. Barbora
- c) sv. Katarína

15. Ako sa volajú traja kráľi/mudrci, ktorí sa prišli pokloniť Ježiškovi?

- a) Gašpar, Aurel a Baltazár
- b) Gašpar, Melichar a Jozef
- c) Gašpar, Melichar a Baltazár

16. Kde sa narodil Ježiško?

- a) v Betleheme
- b) v Nazarete
- c) v Jeruzaleme

17. Ktorý slávny vedec sa narodil na Vianoce v roku 1642?

- a) James Wat
- b) Isaac Newton
- c) Thomas Alva Edison



18. Medzi najznámejšie slovenské koledy patrí aj:

- a) Pod'me bratia do Betlema
- b) Pod'me bratia do Jeruzalema
- c) Pod'me chlapani do Betlema

19. Čo symbolizuje okrúhly tvar adventného venca?

- a) slnko
- b) zemeguľu
- c) večnosť Boha, nemá začiatok ani koniec

20. Čo je to betlehem?

- a) vyobrazenie znázorňujúce Svätú rodinu pri štedrovečernom stole
- b) vyobrazenie znázorňujúce Svätú rodinu pri narodení Ježiša
- c) vyobrazenie znázorňujúce anjelov a troch mudrcov

Správne odpovede:

1. c), 2. a), 3. c), 4. b), 5. a), 6. b), 7. c), 8. b), 9. b), 10. a), 11. c), 12. a), 13. b), 14. a), 15. c), 16. a), 17. b), 18. a), 19. c), 20. b)



Zaspievajte si s nami

Tichá noc

Tichá noc, svätá noc!
Všetko spí, všetko sní,
sám len svätý bdie dôverný pár,
stráži Dieťaťko, nebeský dar.
Sladký Ježiško spí, sní,
nebesky ticho spí, sní.

Tichá noc, svätá noc!
Anjeli zleteli,
najprv pastierom podali zvesť,
ktorá svetom dnes dáva sa niest':
Kristus, Spasiteľ je tu,
Tešiteľ sveta je tu!

Tichá noc, svätá noc!
Nežná tvár, lásky žiar
božsky rozsieva v jasličkách tam:
bije záchranná hodina nám
v Tvojom zrození, Boh Syn,
Ježiško, Láska, Boh Syn!

Keď tá jasná hviezda

Keď tá jasná hviezda na nebi svietila,
[:vtedy panenka Mária syna porodila.:]

Keď ho porodila, pekne mu spievala,
[:Búvaj, ľuľaj, syn môj milý, lebo by som spala.:]

Ach, mamička moja, počkajte chvíľočku,
[:však vám ja donesiem z raja mäkkú perinôčku.:]

Ach, synu môj milý, či bys to urobil?
[:Ešte len jedna hodinka, čo si sa narodil.:]

Ach, mamička moja, či o tom neviete,
[:že som stvoril nebo i zem, i všetko na svete?:]



Humor je dáždík múdrych

Tri babky – penzistky sú u doktora, prvá sa sťažuje :

Pán doktor v poslednom čase sa mi ťažko dýcha, srdce mi bije, nemôžem zaspáť.

A akú máte penziu, babka ?

600 eur.

Tak to musíte ovocie, ovocie a ovocie.

Vraví druhá : Aj mne sa v poslednom čase ťažko dýcha, nemôžem zaspáť, srdce mi bije.

Akú máte penziu, babka ?

420 eur.

Tak to musíte zeleninu, zeleninu a zeleninu.

Tretia babka sa sťažuje : Tiež sa mi v poslednom čase zle dýcha, srdce mi bije, nemôžem zaspáť.

A akú máte penziu, babka ?

280 eur.

Tak to musíte na čerstvý vzduch, babka.



Napísala: Marcela Bohumelová, DC Harmónia

Humor spája

Letí lietadlo. Je to prvý let mladého sebedomého pilota...Blíži sa k letisku, kde má pristáť, spojí sa s riadiacou vežou, ale miesto aby dispečerovi normálne zadal údaje, rozhodne sa , že si z neho urobí dobrý deň a ohlásí: „ Hádaj kto!“ Dispečer vypne osvetlenie pristávajúcej plochy a odpovie:„ Hádaj, kde!“

Ako vedia potešiť deti:„ Mami, prečo sa každý deň maľuješ?“ „Aby som bola pekná.“ „ A kedy budeš?“

Odborníci očakávajú nový kmeň vírusu, už čoskoro sa vo vašich domácnostiach môže objaviť nová mutácia ani euro. A čo, až sa začnú robiť testy na hlúposť, to len vtedy svet uvidí, čo je pandémia.

„ Dedko môj! Ja sa vždy pozerám na Teba, keď čítaš. No nejde mi do hlavy, prečo čítaš iba knižky a noviny nie?“ „ Je to jednoduché, vnúčatko moje. Kniha robí človeka múdrym a noviny nervóznym.“

Podľa faktúry za elektrinu mám doma urýchľovač častíc, podľa faktúry za plyn bývam na Aljaške, podľa faktúry za vodu mám doma kúpalisko, podľa platu som nezamestnaný.

Prečo je slovenský národ taký klebetný? Jedno príslovie hovorí - voda poháňa mlyn a víno jazyky. Keďže na mlyn nemáme, zostáva nám iba víno.



Neznášal som beh, skoky, ani som netušil, čo je parkúr, ale susedov doberman objavil vo mne veľký potenciál.

Ponúkla som Ferimu kávu a on mi začal rozopínať blúzku, asi hľadal mlieko do kávy.

Manžel hladká manželku po brušku a hovorí: „ Toto je moje pole, tuto zasadím zemiaky,“ a zaspí. Ďalšiu noc hladká manželku po zadku a hovorí:„ Toto je moje pole, tu zasadím kapustu,“ a zas zaspí. Tretí deň manželka hovorí manželovi:„ Počúvaj mňa, Ty farmár, ak dneska nezasadiš mrkvu, tak pole ide do prenájmu!“

Šesť rokov som nefajčil, nepil a nebehal za dievčatami. Jedno krásne ráno ma moja mama zaviedla prvýkrát do školy a tam sa to všetko začalo.

Prečo chlapom po štyridsiatke rastie brucho? Aby ten tajtrlík bez roboty mal aspoň strechu nad hlavou.

Dievčatko ťahá po dvore prázdny kočík, stretne susedku a tá sa jej pýta:„ A kde máš bábiku?“ „ Nemám, beriem antikoncepciu.“

Konečne som sa dočkal okamihu, keď mi žena povedala, že mám pravdu. Opýtal som sa jej, ako som vymaľoval izbu. A ona na to :„ Mal si pravdu! Mali sme zavolať majstrov.

Vypracovala: Mária Rábeková, DC Marína



Daj Boh šťastia tejto zemi

C F C G C

1. Daj Boh šťastia tej - to Ze - mi, všetkým fu - d'om v nej.
Nech im sln - ko jas - ne svie - ti kaž - dý Bo - ži deň.

C G C F C G C F

Nech ich su - sed v lás - k - e má, nech im pria - zeň, po - ko - j dá,

C F C G7 C

Daj Boh šťastia tej - to Ze - mi, všet - ký - m fu - d'om v nej.

2. Daj Boh šťastia celej Zemi, všetkým národom.

Nech im svetlo hviezdy lásky ožiaruje dom.

/: Hladným chleba dobrého,
chorým zdravia pevného,
daj Boh šťastia celej Zemi, všetkým národom.:/

3. Dopraj Bože svojmu dielu večné trvanie.

Nech sa samo nezahubí, všetci prosíme.

/: Rybárom čistej vody daj,
vtáctvo a zver zachovaj,
dopraj Bože svojmu dielu večné trvanie.:/





Občasník denných centier mesta Banská Bystrica – OKO

Redakčná rada: Ľubica Štubňová , Mária Rábeková

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.

