



MESTO  
BANSKÁ BYSTRICA



## *Občasník Denných centier mesta Banská Bystrica*

**Ročník 5.**

**č.1/24**

### **Sme tu pre vás už 10 rokov**

Je to už 10 rokov od vtedy, keď sa slávnostne strihala páska a oficiálne sa otvorilo komunitné multifunkčné centrum KOMUCE na Robotníckej ulici.

Objekt na Robotníckej ulici bol spolu s KOMUCE na Krivánskej ulici rekonštruovaný v rokoch 2013 - 2014 za viac ako 2 milióny EUR.

Vízia KOMUCE je zameraná na aktivizáciu občanov, na uvedomenie si dôležitosti zapájať sa do komunitnej práce, do dobrovoľníckych aktivít, na sieťovanie partnerov, na podporu efektívnej medzigeneračnej komunikácie, na búranie bariér a predsudkov. Cieľom je podporovať aktivity členov miestnych komunit k svojpomocnému riešeniu sociálnych problémov. Poskytovať priestor na sebarealizáciu, neformálne vzdelávanie, organizovanie stretnutí, odborných, kultúrnych, relaxačných i voľnočasových aktivít. Zapájame do komunitného diania deti, rodičov, starých rodičov, seniorov, znevýhodnené skupiny, rôzne organizácie a inštitúcie, ktoré majú záujem podieľať sa na komunitnom rozvoji.



V objekte sídli aj Agentúra sociálnych služieb, ktorá zabezpečuje terénne sociálne služby, ako napr. opatrovateľská služba, prepravná služba, požičovňa pomôcok, jedáleň a regeneračno-rekondičné služby a tiež denný stacionár

Každý deň sa v budove stretávajú členovia denných centier. Na svojich stretnutiach si pripomínajú meniny, narodeniny, pripravujú na ochutnanie rôzne dobroty, vymieňajú si svoje skúsenosti a podelia sa o nové zážitky. Vo vedomostných kvízoch precvičujú svoju pamäť, v krúžkoch vytvárajú rôzne ozdobné predmety, pohľadnice, čítajú príbehy na pokračovanie, poéziu, vtipy. Precvičujú si jogu v stoji aj v sede, počúvajú hudbu a spievajú.

Aj činnosť krúžkov sa rozbehla naplno - krúžok dobrej pohody, spevácky krúžok, krúžok rekondičný, krúžok literárny, krúžok záhradkárov, spoločenské hry, krúžok šikovných rúk a krúžok paličkovanej čipky. Pracuje aj turistický krúžok, ktorého členovia sa stretávajú v prírode, zbierajú liečivé bylinky, chodia na ľahšie, ale aj náročnejšie túry.

Nie je priestor na vymenovanie všetkých zaujímavých aktivít, ktoré sa za desať rokov uskutočnili v KOMUCE, tak zblahoželajme KOMUCE na 10. narodeniny, ako aj do ďalších rokov veľa zdraru a hlavne veľa spokojných návštevníkov.

Napísala: Ing. Adriana TUPÁ  
koordinátorka komunitných aktivít

## Predstavujeme novinky v sociálnych službách

Mestský úrad v Banskej Bystrici, Odbor sociálnych vecí, neustále zlepšuje životné podmienky obyvateľov mesta s nepriaznivým zdravotným stavom a obyvateľom, ktorí dovŕšili dôchodkový vek. Vďaka rozšíreniu požičovne pomôcok a modernizácii SOS systému – budú môcť títo obyvatelia žiť plnohodnotný život vo svojom domácom prostredí.

V požičovni pomôcok je novinkou **elektrický skúter**, ktorý je určený pre osoby s obmedzenou pohyblivosťou. Vďaka väčším kolesám zvládne aj nerovný povrch a 500-wattový výkon motoru je dostatočný aj do kopcovitého terénu. Dojazd na jedno nabitie je 30 kilometrov a nosnosť 135 kilogramov. Mesto skúter zapožičalo od dodávateľskej spoločnosti ANMO, spol. s.r.o. na obdobie jedného roka. Prijímateľovi sociálnej služby bude skúter zapožičaný bezplatne. Ponuka pomôcok sa rozšírila taktiež aj o nové **elektrické zdviháky**. Tieto zdviháky umožňujú bezpečný a pohodlný presun osoby z postele na invalidný vozík alebo na toaletné kreslo. Elektrický zdvihák je k dispozícii pre prijímateľov sociálnej služby za mesačný poplatok 15 €.

O požičanie pomôcok môžete požiadať: osobne – v Agentúre sociálnych služieb na Robotníckej ulici č. 12 v Banskej Bystrici alebo telefonicky na číslach: +421 905 406 463 alebo +421 41 443 32. V prípade záujmu o požičanie pomôcok je potrebné doložiť žiadosť spolu s vyjadrením ošetrojúceho lekára o zdravotnom stave žiadateľa.



Odbor sociálnych vecí prináša taktiež zmodernizované **monitorovanie a signalizáciu potreby pomoci**. Novinkou je tzv. SOS náramok a boxy, ktoré slúžia na privolanie pomoci v krízových situáciách.

Hodinky sú vybavené senzorom pádu, GPS lokátorom a núdzovým tlačidlom. Vďaka tomu dokáže v krízovej situácii prijímateľ sociálnej služby okamžite privolať pomoc. Hodinky navyše sledujú aj základné vitálne funkcie, ako krvný tlak alebo tep srdca.

Komplexnejšia forma sociálnej služby sú boxy – obsahujú viacero SOS tlačidiel, ktoré je možné rozmiestniť v domácnosti. Umožňujú tak rýchlo a jednoducho privolať pomoc v prípade rôznych krízových situácií, ako je napríklad požiar alebo únik plynu.

Oba monitorovacie systémy sú prepojené s centrálnym monitorovacím pultom, ktorý je k dispozícii 24 hodín denne, 7 dní v týždni. Stlačením SOS tlačidla je pomoc privolaná okamžite, aj v prípade, keď sa prijímateľ sociálnej služby nenachádza doma. Táto sociálna služba zabezpečí aj informovanie člena rodiny alebo inej oprávnenej osoby o výsledku riešenia. Týmto spôsobom sú blízke osoby prijímateľa sociálnej služby vždy informované o tom, čo sa stalo a aká pomoc bola poskytnutá.



Mesto sa významným spôsobom podieľa na financovaní týchto zariadení. V prípade boxu zaplatí jednorazový poplatok vo výške 199 € a z celkového mesačného poplatku 48 € hradí ešte sumu 28 €. Prijímateľ sociálnej služby, tak zaplatí za obe koncové zariadenia len čistku vo výške 20 € mesačne.

Ak máte záujem o poskytovanie tejto sociálnej služby je nevyhnutné podať žiadosť na Mestskom úrade, Odbor sociálnych vecí, Československej armády 26, Banská Bystrica. K žiadosti je potrebné priložiť potvrdenie od ošetrojúceho lekára o nepriaznivom zdravotnom stave a prílohou žiadosti je aj tlačivo - identifikačná karta žiadateľa. Identifikačná karta žiadateľa obsahuje kontakty na blízke osoby žiadateľa a na osobného lekára. Súčasťou identifikačnej karty sú aj základné údaje o zdravotnom stave žiadateľa.

Všetky tlačiva sú zverejnené na portáli [www.banskabystrica.sk](http://www.banskabystrica.sk) v sekcii Sociálna pomoc alebo o tlačivá môžete požiadať na klientskom centre Mestského úradu, Odbor sociálnych vecí, Československej armády 26, Banská Bystrica.

## **Viete čo je to sociálny posudok a ako sa pripravuje?**

Posudkovou činnosťou sa zisťuje odkázanosť na sociálnu službu u fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím alebo fyzickej osoby s nepriaznivým zdravotným stavom. Tieto fyzické osoby potrebujú sociálnu službu v zariadení, sú odkázané na pomoc inej fyzickej osoby alebo na opatrovateľskú službu v domácnosti.

Posudkovou činnosťou sa zistí celková sociálna a zdravotná situácia fyzickej osoby, stanoví sa stupeň odkázanosti na sociálnu službu I. až VI. podľa aktuálneho skutočného stavu. Fyzická osoba je odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby, ak stupeň odkázanosti je **II. až VI.** Do celého procesu sa zapája sociálny pracovník a tiež posudzujúci zdravotnícky pracovník a na druhej strane fyzická osoba, ktorá potrebuje sociálnu službu podmienenú odkázanosťou.

### **Kroky procesu posúdenia odkázanosti na sociálnu službu:**

1. Podanie Žiadosti o posúdenie odkázanosti na sociálnu službu – tlačivo dokumentu je možné vyzdvihnúť si na klientskom centre mesta Banská Bystrica alebo je možné si ho stiahnuť na internetovej stránke mesta. V žiadosti žiadateľ vyznačí potrebu posúdenia sociálnej služby, ktorú v svojej situácii považuje za potrebnú.  
Dôležitou súčasťou žiadosti je lekársky nález, posudok, správy o priebehu a vývoji zdravotného stavu, výpis zo zdravotnej dokumentácie a to nie staršie ako šesť mesiacov. Žiadateľ žiadosť podáva v mieste svojho trvalého bydliska.  
Žiadosť o posúdenie odkázanosti na sociálnu službu potvrdzuje žiadateľ svojim podpisom.
2. Následne po podaní žiadosti sociálny pracovník obce vykoná sociálnu posudkovú činnosť za účasti fyzickej osoby, ktorá požiadala o posúdenie odkázanosti. Sociálna posudková činnosť sa vykonáva v rodinnom prostredí, v prípade, že toto nie je možné, vykonáva sa v prostredí, v ktorom sa žiadateľ práve nachádza. Sociálna posudková činnosť sa môže vykonávať aj za účasti inej fyzickej osoby, ktorú si žiadateľ o posúdenie odkázanosti sama určí.
3. Výsledkom sociálnej posudkovej činnosti je **sociálny posudok**.

4. Do procesu posudkovej činnosti vstupuje aj posudzujúci zdravotný pracovník, ktorý vychádza z lekárskeho nálezu, správ, prípadne posudku o priebehu zdravotného stavu žiadateľa. Výsledkom jeho činnosti je zdravotný posudok.
5. Na základe posudkovej činnosti sociálneho pracovníka – sociálneho posudku a tiež posudzujúceho zdravotníckeho pracovníka – zdravotného posudku sa vyhotovuje POSUDOK O ODKÁZANOSTI NA SOCIÁLNU SLUŽBU a ROZHODNUTIE v mieste trvalého bydliska žiadateľa. Posudok obsahuje informácie:
  - stupeň odkázanosti fyzickej osoby,
  - zoznam úkonov sebaobsluhy,
  - zoznam úkonov starostlivosti o svoju domácnosť,
  - zoznam základných sociálnych aktivít, pri ktorých je fyzická osoba odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby. Uvádza sa predpokladaný rozsah hodín potrebnej pomoci v závislosti od stupňa odkázanosti.
6. Fyzická osoba – žiadateľ si v mieste trvalého bydliska prevezme Posudok o odkázanosti na sociálnu službu a Rozhodnutie, v ktorom je stanovené, či je na posudzovanú službu odkázaný alebo nie je odkázaný.
7. Na jednotlivých Rozhodnutiach sa pri prevzatí vyznačí právoplatnosť.
8. Vyznačením právoplatnosti na jednotlivých Rozhodnutiach má žiadateľ možnosť vybrať si takú sociálnu službu, ktorá bude v jeho životnej situácii pre neho postačujúca.

Celý proces posudkovej činnosti prebieha v časovej lehote 30 dní, čo je stanovené v Zákone č. 71/1967 Zb. o správnom konaní (správny poriadok). Sociálna posudková činnosť prebieha v súlade a v zmysle Zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách a o zmene a doplnení zákona č. [455/1991 Zb.](#) o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov.

Sociálne služby, pri ktorých je potrebné posúdenie odkázanosti na sociálnu službu:

- zariadenie podporovaného bývania,
- zariadenie pre seniorov,
- zariadenie opatrovateľskej služby,
- opatrovateľská služba,
- denný stacionár.

Sociálne služby pri ktorých nie je posúdenie odkázanosti na sociálnu službu potrebné:

- prepravná služba,
- požičovanie pomôcok,
- monitorovanie a signalizácia potreby pomoci,
- jedáleň,
- práčovňa,
- odľahčovacia služba (potrebný Komplexný posudok z UPSVR).

Iné služby poskytované mestom Banská Bystrica:

- regeneračno – rekondičné služby (nie je sociálna služba).

Informácie o jednotlivých sociálnych službách, ktoré môžu byť fyzickým osobám poskytované, prinesie do pozornosti nasledujúce číslo časopisu OKO.

## Seniori, buďte obozretní pri komunikácii s neznámymi ľuďmi



Mesto Banská Bystrica v spolupráci s Informačnou kanceláriou pre obeť trestných činov Banská Bystrica zrealizovalo v priestoroch komunitného centra KOMUCE (Robotnícka 12, Banská Bystrica) vzdelávaciu preventívnu aktivitu pre seniorov. Cieľom danej aktivity bolo upozorniť účastníkov, ako sa nestáť obeťmi podvodníkov.

Prítomní boli na začiatku informovaní o tom, že z hľadiska právnej úpravy sa podvodom rozumie také konanie, kedy dochádza k **uvedeniu do omylu alebo využitiu poškodenej osoby**. Takýmto konaním dochádza k obohateniu sa o majetok (najčastejšie peniaze, hnutelné veci, nehnuteľné veci a pod.) alebo k pokusu o obohatenie sa o majetok poškodenej osoby páchatelom. Ak spôsobená škoda dosahuje výšku nad 266 € (tzn. aj 266,01 €), a sú naplnené aj ostatné znaky skutkovej podstaty trestného činu podvodu, ide o podvod. Naplnenie skutkovej podstaty trestného činu preskúmava orgán činný v trestnom konaní (polícia, prokuratúra) a o tom, či došlo k jej naplneniu, už rozhoduje súd. Ak výška škody dosahuje sumu 266 € alebo je v sume nižšej ako 266 €, ide o priestupok. Môžu však nastať prípady, kedy páchatel' svojim konaním nespôsobí škodu len jednej osobe, ale viacerým. V takomto prípade sa spôsobená škoda sčíta a ak dosiahne sumu vyššiu ako 266 €, ide pravdepodobne o trestný čin.

**Uvedením do omylu** sa rozumie stav, kedy sa páchatel' snaží vylákať od poškodenej osoby peniaze na základe nepravdivých skutočností alebo využije jej nevedomosť. Ďalším zo znakov podvodu je dobrovoľné konanie poškodenej osoby. To znamená, že osoba dá peniaze páchatel'ovi v dobrej viere, že za ne dostane nejaký tovar, službu alebo iný prospech (napr. v podobe naplnenia potreby lásky či náklonnosti). Preto je potrebné byť obozretný a pred unáhleným rozhodnutím o dobrovoľnom poskytnutí peňazí si treba všetky informácie preveriť (napr. kontaktovaním rodinného príslušníka, o ktorého máte strach).

Páchatelia využívajú rôzne formy podvodov:

- predaj tovaru cez internetové obchody a bazáre - zvýšte pozornosť, ak ponuka pôsobí príliš výhodne a lákavo, napr. kvalita alebo najnovší model tovaru nezodpovedá príliš nízkej cene (lacnejšie energie, falošná reklama, pyramídové hry, phishingové útoky a iné);
- internetové podvody „s láskou“ - podvodníci zneužívajú najmä ochotu spoznávať nových ľudí on-line, túžbu po láske či osamelosť prípadnej obeť. Môže sa stať, že osoba, s ktorou komunikujete a myslíte si, že je vašim nastávajúcim partnerom alebo partnerkou, vás v skutočnosti iba zneužíva s cieľom vylákania peňazí. V rámci „blízkeho“ kontaktu táto osoba žiada poškodeného o peniaze pre seba, prípadne aj pre svoju rodinu, pod zámienkou, že keď bude ona a jej rodina zabezpečená, pricestuje a uzavrú spolu manželstvo. Poškodení tak posielajú na účet neznámych osôb za dlhšie obdobie aj desiatky tisíc eur. Páchatelia následne prestanú komunikovať a vo väčšine prípadov sa ich nepodarí dohľadať, nakoľko často pôsobia na iných kontinentoch;

- klasické legendy prostredníctvom osobnej alebo telefonickej komunikácie - napr. falošný vnuk, falošný policajt, falošný úradník, falošný odpočet plynu, fingovaná nehoda príbuzného atď. (viď. [Desatoro bezpečného seniora](#)).

#### **Rady:**

- buďte obozretní pri komunikácii s neznámymi ľuďmi - najmä cez internet, kedy identita človeka môže byť úplne iná, než akú prezentuje;
- neznámym ľuďom nikdy neposielajte peniaze, nesprístupňujte im heslá či úradné dokumenty súvisiace s vaším majetkom;
- ak máte podozrenie, že bol na vás spáchaný podvod, nehanbite sa o tejto skutočnosti upovedomiť políciu.

Na vzdelávacej preventívnej aktivite odznelo viacero príbehov a legiend, ktoré využívajú podvodníci pri svojich praktikách. Ich základom je uvedenie do omylu alebo využitie omylu, zraniteľnosť, dôverčivosť najzraniteľnejšej skupiny obyvateľstva, a to seniorov.

Viac informácií nielen k podvodom a podvodným konaniam môžete nájsť na webovej stránke Ministerstva vnútra SR, v sekcii Prevencia kriminality/Brožúry a letáky: <https://www.minv.sk/?brozury-a-letaky>.

V prípade ďalších otázok sa môžete bezplatne obrátiť na Informačnú kanceláriu pre obeť trestných činov, Štefánikovo nábrežie 7, Banská Bystrica (tel. č. 0961 605 790, e-mail: [pomocobetiam@minv.sk](mailto:pomocobetiam@minv.sk), [monika.cibulova@minv.sk](mailto:monika.cibulova@minv.sk)). Bližšie informácie k činnosti informačných kancelárií nájdete na webovej stránke: <https://www.minv.sk/?informacne-kancelarie-pre-obete-trestnych-cinov>.



Napísala: Mgr. Monika CIBUĽOVÁ

## **Kde boli členovia denných centier a čo robili?**

### **Návšteva Planetária**

Naše DC - Rozmarín si dáva do plánu činnosti každý rok nejakú zaujímavú prehliadku do blízkeho či ďalekého okolia. Tak sme sa rozhodli navštíviť krajskú hvezdáreň-planetárium v Žiari nad Hronom.

Krajská hvezdáreň a planetárium Maximiliána Hella je kultúrno- výchovné zariadenie prírodovedného charakteru. Jeho súčasťou sú Hvezdáreň v Banskej Bystrici a Hvezdáreň v Rimavskej Sobote. Zriaďovateľom planetária je Banskobystrický samosprávny kraj. Jednou z najväčších výhod

planetária je ,že pod jeho projekčnou kupolou dokáže zobraziť pohľad na nočnú oblohu bez obmedzení.

Pri astronomických pozorovaniach sa nám zobrazil aj stav počasia a aktuálny pohľad na žiarsku oblohu, ktorý zaznamenáva kamera umiestnená na jednej z pozorovacích terás. Pri výklade sme počúvali a sledovali ako sa Mesiac počas svojho pohybu okolo Zeme posunie na hviezdnom pozadí o svoj priemer približne každých 55 minút za deň , tak prekoná uhlovú vzdialenosť 13 stupňov. Pri pohybe zakrýva jednotlivé hviezdy v okolí svojej dráhy. Cieľom pozorovania týchto úkazov je určiť čo najpresnejšie čas vstupu jednotlivých hviezd za Mesiac alebo výstupu spoza Mesiaca .Náš zážitok bol pod dohľadom odborného pracovníka ,ktorý nás pozorovaním sprevádzal.

Ďakujem všetkým účastníkom za účasť na skvelom podujatí.

Napísal: Juraj PRIBYLINA



## Tréning pamäti pre seniorov

Naše seniorky a seniori, aj keď sú aktívni, pociťujú bežné problémy s pamäťou. Aj naše členky z klubu MARÍNA chceli by sa zlepšiť a tráviť svoj čas aj v denných centrách zmysluplnou aktivitou. Okrem skvelej prednášky o demencii a je stupňoch, skúšame aj spoločenské hry na tréning pamäti a pravidelne cvičíme. Kognitívny tréning stimuluje pamäť, myslenie a reč. Taktiež seniori prostredníctvom aktívnej hry môžu svoje kognitívne schopnosti zlepšiť pri špeciálnych spoločenských hrách. Zároveň už pri miernej poruche poznávania môžu svoj stav zlepšiť alebo spomaliť proces zhoršovania sa do demencie.

V dennom centre Marína sme vyskúšali novo zakúpené hry DOBBLE, CORTEX, QWIRKLE, RUMMIKUB, TRIOMINOS po prvýkrát v apríli. Spoločenské hry oslovili všetky členky, zapojili sa do hier v dvojiciach i skupinách. Zaujali ich, pobavili sme sa, užili si hru bez napätia, či strachu, ako nám to ide. Musíme viac trénovať, aby sme sa zlepšili! Viaceré členky sa rozhodli, že niektorú hru si zakúpia pre seba a svoje vnúčatá. Pripravíme k MDD súťaž BABKY proti VNÚČATÁM.

Cieľom menovaných hier je kognitívny tréning a aktivizácia schopností stimulovať oblasti mozgu seniorov. Cvičenie sa deje formou hry, kde tie časti mozgu, ktoré sa pri bežných, rutinných činnostiach nie vždy dostatočne používajú na požadovanej úrovni. Mysel a pamäť, pracuje naplno a tak udržiavajú celý mozog počas celej hry v stave vysokej výkonnosti. Toto sú aktivity, ktoré sú mentálne stimulujúce a sú prevenciou úbytku pamäťových zručností pri procesoch starnutia aj pri negatívnych prejavoch, spôsobených chorobami mozgu.





Napísala: Dr. Iveta DZÚRIKOVÁ  
Denné centrum Marína

Okrem toho tvorili umelecké dielka v krúžku Práca s hlinou, maľovali technikou enkaustika, písali poéziu.....,



## Poézia z vlastnej tvorby

Napísala členka DC Dúbrava Marta BULLOVÁ

### NAŠE MAMY

Aj keď dávno nie ste už  
tu medzi nami,  
chceme dnes tu spomínať  
na Vás naše mamy.

Niektoré skôr odišli  
Iné dlhšie žili,  
jedno je však isté,  
vždy ste nás ľúbili.

Nemali ste ľahký život,  
časy boli ťažké,  
vy ste nás však učili  
skromnosti a láske.

Za všetko čo ste nám dali,  
za všetko čo vieme,  
my Vám naše mamy  
pekne ďakujeme.

Podľa Vášho vzoru  
čo vieme a máme,  
my zas svojim deťom, vnukom  
s láskou odovzdáme.

Čo aj čas ten letí  
naše dobré mamy,  
v našich srdciach a spomienkach  
vždy budete s nami.



## BABKA A VNUČKA

Prešla mladosť, roky v práci,  
deti sme si vychovali,  
odišli sme do dôchodku  
a vnúčatá povyrastali.

Ani sa nám veriť nechce  
ako rýchlo dospeli,  
sú z nich švární mládenci  
a krásne dospelé devy.

Dospelí na svadbu súci,  
majú už aj partnerov.  
Kedysi – frajerky, frajerov  
no a dnes - priateľky, priateľov.

Príde vnučka v nedeľu  
na rodinnú návštevu.  
Babka ju srdečne víta,  
medzi rečou sa opýta,  
či nebude dieťaťko,  
nejaké pravnúčatko?

Vnučka oči vyvalila,  
čo si sa babka zbláznila?  
Aby babku poučila,  
hneď jej to aj vysvetlila.

Najprv škola, potom práca,  
treba robiť kariéru,  
kúpiť šaty, nové autá,  
exotické dovolenky,

to mám počúvať plač detí,  
nevyspať sa a prať plienky?  
Variť obed večeru, obliekať si zásteru?

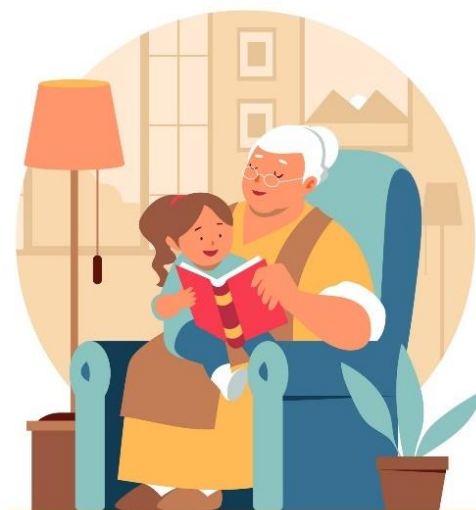
Dnes máme babka demokraciu  
a dobrú antikoncepciu.  
Obdobie mladosti je predsa tak krátke,  
na deti máme čas možno po tridsiatke.

Babka vraví : vnučka milá  
nie ja, ty si sa zbláznila.  
Veď deti sú najväčšia hodnota,  
pokračovanie nášho života.

Dedkovia a staré mamy  
presvedčiť vnukov by sme mali,  
aby sa detí nebáli  
a rodiny si zakladali.

Pokiaľ slnko na zem svieti,  
mal by tu znieť džavot detí,  
lebo v nich je budúcnosť  
celej našej planéty.

Na koniec otáznik  
miesto bodky,  
kto bude našim vnúčatám  
robiť na dôchodky?



- zamestnanec KOMUCE Marek KOSTÚRIK

## ČO BOLO A ČO BUDE

Zima sa už s nami rozlúčila,  
jar do Banskej Bystrice zavítala.  
Z pod snehu už vykukli kvety,  
niekde zostali po ľuďoch smeti.

Ráno počuť veselý spev vtákov,  
už je viac dní bez oblakov.  
Slnko už nás nielen budí, ale hreje,  
teší nás svieži vzduch a veľa zelene.

Dokonca aj inflácia, že vraj klesla,  
len na tie ceny sa nepreniesla.  
U seniorov nenájdete jarnú únavu,  
každý moment ich života je na chválu.

KOMUCE už plánuje čo v lete,  
čoskoro sa to aj tu dozviete.  
Nie je to len o sociálnej pomoci,  
o našich klientov staráme aj v noci.

Je to o našom spoločnom ciele a túžbe,  
seniori, KOMUCE a mesto sú v družbe.  
„Deň otvorených dverí“ bude v lete,  
veľa zaujímavého sa o nás dozviete.

Chýba Vám priestor, ale máte myšlienku?  
Príďte do KOMUCE na Robotnícku.  
U nás slnko svieti aj keď vonku prší,  
dobrá energia a pochopenie u nás srší.

## ČO JE TO ŠŤASTIE?

Každý človek býva na rózcestí,  
správne rozhodnutie býva ťažké.  
Chce to odvalu? Či rozum v hrsti?  
No robiť správne nebýva ľahké.

Šťastie je cítiť ľahkosť v živote,  
pozerat' iným s úsmevom do tváre.  
Mať pocit, že všetko ide ľahko,  
ako keď štrikujete hladko – obratko.

So šťastím sa však treba deliť,  
aj s tými čo vedia zuby ceriť.  
Lebo raz to všetko skončí,  
a Vy nebudete cítiť toľko radosti.

Šťastie nie je len výhra na žrebe,  
sú to aj bežné a normálne veci.  
Je to objatie s priateľmi vrúcne,  
dojať sa pri pohľade na naše deti.

Šťastie je, aj keď cítite slnko a vietor,  
nebáť sa ráno vstať a žiť v mieri.  
Raz jeden múdry človek riekol:  
„Kto okolo lásky len krúži,  
ten nikdy nezažije skutočné šťastie.“  
Tak opustite to rózcestie.

Takže šťastie je vlastne Láska.  
Kto ju pozná, vie aká je to krása.  
Láska je to , čo každý potrebuje,  
verte, že sa vám nikdy nezunuje.



## Precvičme si pamäť

### Ste znalec nástrah slovenčiny alebo sa necháte nachytať?

Niektoré slová či slovné spojenia dokážu preveriť znalosti zo slovenčiny aj po rokoch.  
Dokážete tieto problematické časti zvládnuť?

- 1 . V ktorej možnosti sú správne vyskloňované slová rola a roľa?
  - a. Odstúpil z roly Claudiusa v Shakespearovej hre. Z role zostalo rumovisko.
  - b. Odstúpil z role Claudiusa v Shakespearovej hre. Z roly zostalo rumovisko.
- 2 . Ktorá veta je napísaná spisovne správne:
  - a. Musíme sa dohodnúť ohľadom predaja domu.
  - b. Musíme sa dohodnúť, pokiaľ ide o predaj domu.
- 3 . Zvoľte správne i/y v číslovke päť.
  - a. Maturitu píšú žiaci piatych tried. Vzali sme so sebou piatich žiakov.
  - b. Maturitu píšú žiaci piatich tried. Vzali sme so sebou piatych žiakov.
- 4 . Píše sa vo vete zámeno kedy alebo spojka keď?
  - a. V deň, kedy nepršalo.
  - b. V deň, keď nepršalo.
- 5 . V ktorej vete je lepšie zvolené zámeno z dvojice kam a kedy?
  - a. Kam sa tak ponáhľaš?
  - b. Kde sa tak ponáhľaš?
- 6 . V ktorých vetách je správne použitá predložka?
  - a. Záleží od toho, ako sa rozhodneš. Výsledky závisia na tvojej snahe.
  - b. Záleží na tom, ako sa rozhodneš. Výsledky závisia od tvojej snahy.
- 7 . V ktorej vete je správne použitý tvar svojim/svojím?
  - a. Bol som na prechádzke so svojim psom.
  - b. Bol som na prechádzke so svojím psom.
- 8 . V ktorej možnosti sú všetky číslovky napísané správne?
  - a. dva razy, jedenkrát, veľakrát
  - b. dvarazy, jedenkrát, veľakrát
- 9 . Ktorá predložka je v týchto vetách správne zvolená?
  - a. Je za desať minút dvanásť.
  - b. Je o desať minút dvanásť.
- 10 . Píše sa v týchto vetách napadlo mi alebo napadla ma?
  - a. Napadla ma skvelá myšlienka!
  - b. Napadla mi skvelá myšlienka!

Správne odpovede: 1(a), 2(b), 3(a), 4(b), 5(a), 6(b), 7(b), 8(a), 9(b), 10(b)



**Tento kvíz je zameraný na Váš všeobecný prehľad. Veríme, že sa niečo nové dozviete, alebo len zistíte, že všetko už poznáte.**

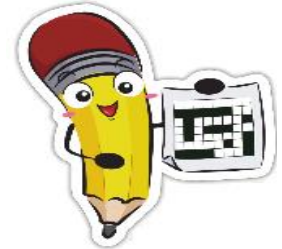


1. Kto zložil slávnú Osudovú symfóniu?
  - a. Wolfgang Amadeus Mozart.
  - b. Bedřich Smetana.
  - c. Ludwig van Beethoven.
2. Podľa čoho nesie hlavné mesto USA svoje meno Washington?
  - a. Podľa pohoria, ktoré sa nachádza neďaleko mesta.
  - b. Podľa prvého amerického prezidenta.
  - c. Podľa generála, ktorý viedol vojská k rozhodujúcemu víťazstvu v občianskej vojne Sever proti Juhu.
3. Ktorý fiktívny detektív preslávil londýnsku adresu Baker Street 221b?
  - a. Sherlock Holmes.
  - b. Hercule Poirot.
  - c. Colombo.
4. Čo predstavuje vzorec NaCl?
  - a. Kuchynskú soľ.
  - b. Sódu bikarbónu.
  - c. Amoniak.
5. Kto stál ako prvý na vrchole najvyššej hory sveta Mont Everest?
  - a. Hermann Buhl a Kurt Diemberger.
  - b. Reinhold Messner s bratom Güntherom.
  - c. Edmund Hillary a Tenzing Norgay.
6. Ktorú z týchto divadelných hier nenapísal William Shakespeare?
  - a. Hamlet.
  - b. Skrotenie zlej ženy.
  - c. Antigona.
7. V akej krajine sa narodil fašistický vodca Adolf Hitler?
  - a. Nemecko.
  - b. Rakúsko.
  - c. Švajčiarsko.
8. Ktorý z týchto svetadielov je rozlohou najväčší?
  - a. Ázia.
  - b. Antarktída.
  - c. Afrika.
9. Kde má svoje hlavné sídlo Organizácia spojených národov?
  - a. Ženeva.
  - b. New York.
  - c. Haag.

10. Ktorou krajinou preteká Níl, druhá najdlhšia rieka na svete?

- a. Brazíliou.
- b. Egyptom.
- c. Iránom.

Správne odpovede: 1(c), 2(b), 3(a), 4(a), 5(d), 6(a), 7(b), 8(a), 9(b), 10(b)



### Krížovka s myšlienkou

**22. apríl 2024**

..... (tajnička č. 1), známy aj ako Earth Day v angličtine. Je medzinárodný deň oslavy a uznania dôležitosti ochrany životného prostredia. Tento deň, sa slávi každoročne 22. apríla, bol prvýkrát zorganizovaný v roku 1970 v Spojených štátoch amerických. Iniciátorom bol environmentálny aktivista, senátor Spojených štátov z Wisconsinu, ..... (tajnička č. 2).

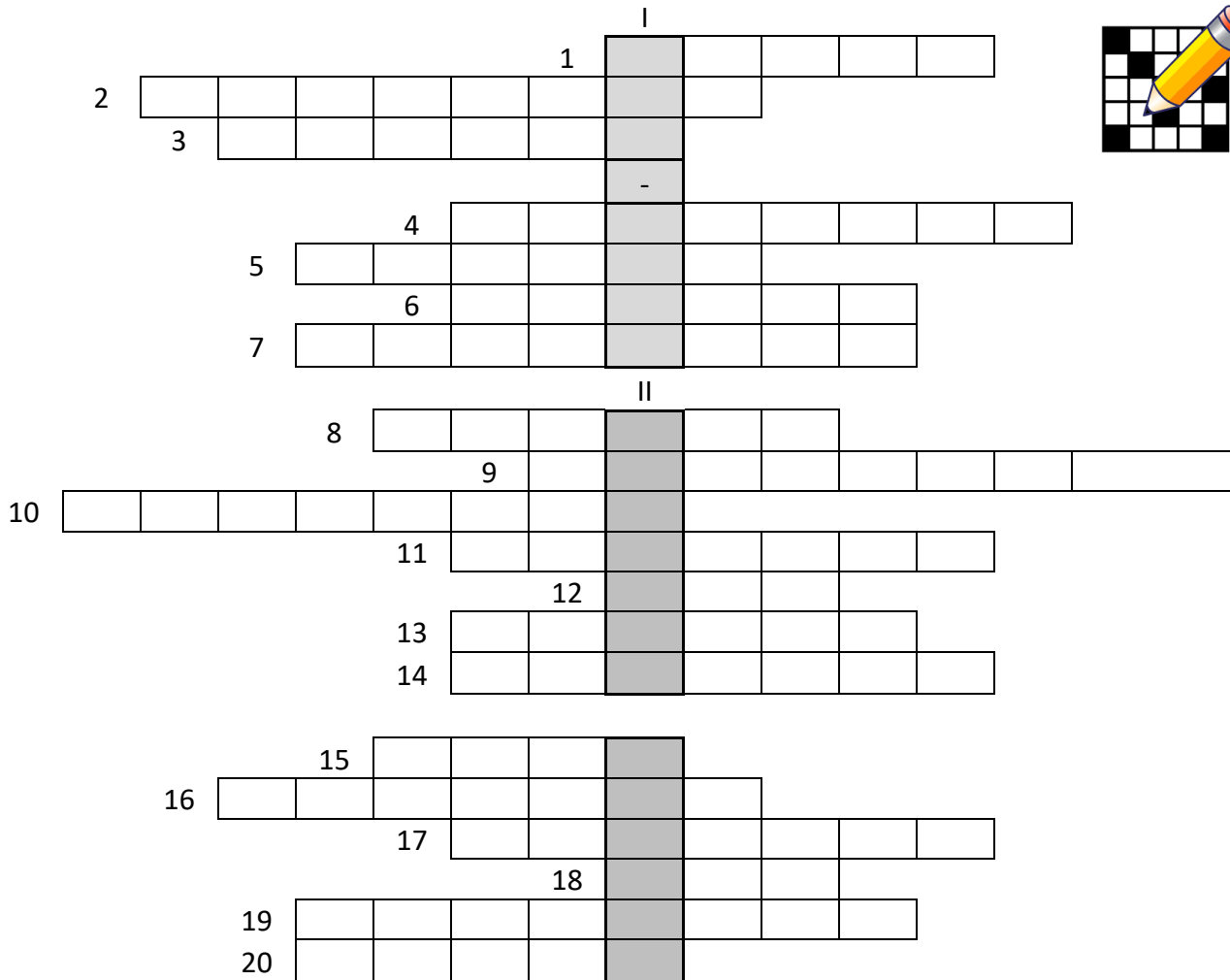
Je naozaj potrebné čoraz viac uvedomovať, že naše zemské zdroje nie sú nevyčerpatelné. Je nevyhnutné venovať sa otázkam životného prostredia a prostredníctvom spoločného celosvetového úsilia chrániť poklady Zeme pre budúce generácie ľudí.

Cieľom celospoločenského úsilia je zvýšiť energetickú účinnosť, kvalitnejšie recyklovať odpadky a hľadať iné obnoviteľné zdroje energie. Aj mesto Banská Bystrica preto v spojitosti s týmto svetovým dňom zorganizovalo podujatie „Za krajšie mesto“. Ide o celomestskú akciu, v rámci ktorého si môžu obyvatelia Banskej Bystrice upratať okolie svojich domov, vyčistiť verejné priestranstvá a medziblokovú zeleň od rôzneho komunálneho a rastlinného odpadu.



Obrázok - Neoficiálna zástava Dňa Zeme

„Národ, ktorý ničí svoju zem, ničí sám seba. Lesy sú pľúcami našej krajiny, čistia jej vzduch a dodávajú našim ľuďom sviežu silu.“ – **Franklin D Roosevelt**



1. Názov vojenského športového centa a Mestského futbalového klubu.
2. Obec v okrese Banská Bystrica, kde sa tlačia turistické mapy.
3. Katastrálne územia mesta Banská Bystrica a nesie aj názov významného jarmoku.
4. Je to aromatická bylina, ktorá podporuje správne fungovanie imunitného systému a tiež aj názov jedného denného centra.
5. Druhé najväčšie mesto v Banskobystrickom kraji.
6. Skratka: Komunitné multifunkčné centrum.
7. Významná osobnosť a maliar pôsobiaci v Banskej Bystrici (pzn. motív jeho obrazu "Trh v Banskej Bystrici" je na mozaike jedného nákupného centra v Banskej Bystrici).
8. Významný miestny rodák (obec Tajov) a priekopník vzniku telegrafie.
9. Mestský hrad v Banskej Bystrici.



10. Známe turistické stredisko pre milovníkov športu nachádzajúce sa na severe nášho kraja.
11. Telefónne číslo: 158.
12. Názov tohto občasnika.
13. Fanúšikovský názov pre hokejový klub v Banskej Bystrici.
14. Pamiatka (budova) nachádzajúca sa na námestí SNP, kde často sa organizujú svadby.
15. Rieka tečúca cez mesto Banská Bystrica.
16. Obec v okrese Banská Bystrica, v ktorej sa nachádza drevený artikulárny kostol.
17. Zaniknutá obec v okrese Banská Bystrica a národná kultúrna pamiatka, pamätné miesto SNP.
18. Skratka: Slovenské národné povstanie.
19. Názov vršku, kde sa nachádza hviezdáreň v Banskej Bystrici.
20. Názov dominanty Banskej Bystrice (vrch).

## **Humor je liek, ktorý stojí najmenej a dá sa najľahšie brať**

- Ak sa ti niečo nepodarí raz, skús to ešte dvakrát. Takto sa tvoj neúspech vyhne štatistickej odchýlke.
- Príde starček na stanici k pokladni a hovorí pokladníčke:
  - Prosím si jeden lístok.
  - A kde ho chcete?
  - On natiahne ruku a povie:
  - Sem do ruky.
- Povie jeden muž druhému:
  - "Moja svokra tá je anjel!"
  - "To máš, ale šťastie. Tá moja ešte žije.
- Si ako slnko ..... nedá sa na Teba pozeráť!!!
- Viete kedy červíky lietajú?
  - Keď padajú zo stromu.
- Vážení užívatelia! Zväz astronómov Slovenska Vám s okamžitou platnosťou zakazuje v noci vychádzať von. Lesk Vašej plešiny nám ruší teleskopy.
- Babička hovorí svojim vnúčatám aká bola kedysi zima:
  - No vnúčence moje, kedysi bola taká zima, že mi drkotali zuby v pohári.
- Muž sa prebudil z kómy. Jeho žena sa prezlečie z čiernych šiat a podráždene poznamená: „Na teba sa naozaj nemôžem v ničom spoľahnúť, však!“
- Z testamentu:
  - Všetko zanechávam susede, ktorú nebolela hlava.
  - Manželke zanechávam PARALEN.
- Lady prijíma novú slúžku. Úvodný prejav končí slovami:
  - ... a raňajkovať sme zvyknutí v osem hodín.
  - Výborne! Ale keby som náhodou zaspala, tak na mňa nečakajte ...



Vymalujte si

22.4.2024 DEŇ ZEME





# Pozývame vás

- Pod jednou strechou, dňa 22.5.2024
- Deň otvorených dverí zariadení sociálnych služieb  
v meste Banská Bystrica, dňa 12.6.2024

## **Občasník denných centier mesta Banská Bystrica – OKO**

Redakčná rada: Ing. Marek KOSTÚRIK, Beáta ZACHAROVÁ

Vydavateľ: Mestský úrad, Odbor sociálnych vecí – KOMUCE, Robotnícka 12, Banská Bystrica,  
[www.banskabystrica.sk](http://www.banskabystrica.sk)

Koordinátor: Ing. Adriana TUPÁ,  [denne.centra@banskabystrica.sk](mailto:denne.centra@banskabystrica.sk),  +421 905 834 373.

Neprešlo jazykovou korektúrou.