



1/2011

Hlásnik domova

štvrtročník Domova dôchodcov a domova sociálnych služieb HRON

Návšteva z Národného parku Nízke Tatry

V mesiaci február sa v našom sociálnom zariadení uskutočnila veľmi zaujímavá podnetná beseda o separácii odpadu.

p. Kološová s p. Šuchaňovou za Správu Národného parku Nízke Tatry informovali našich klientov o význame triedenia odpadu a zdôraznili, že pri separovanom zbere sa nepotrebná, vyhodaná vec nepovažuje za odpad, ale za druhotnú surovinu, ktorú je možno recyklovať - opäť použiť. Samozrejme, že recyklovať sa nedá všetko, ale je znova na nás, do akej miery používame výrobky, ktoré sa budú dať po recyklovaní zas používať. Beseda sa končila jednoduchými hrami, pri ktorých boli použité pomôcky vyrobené z plastového odpadu.



Fašiang

Fašiangy, Turíce, Veľká noc príde, kto nemá kožušok zima mu bude...

Fašiangy patria k zvykom spojeným s prelomom zimy a jari a sú najveselšími obyčajmi počas roka. Obdobie fašiangov je časovo vymedzené odo dňa Troch kráľov po začiatok cirkevného pôstu (Veľkého pôstu) a to po Popolcovú stredú (nazývanú tiež Krivá alebo Škaredá streda). Popolcovou stredou sa pre kresťanov začína obdobie štyridsaťdňového pôstu, ktorý trvá až do Veľkonočnej nedele.

Pomenovanie fašiangov podľa prameňov z obdobia Veľkej Moravy sa u nás v 9. storočí používal termín mjasopust (koniec jedenia mäsa pred pôstom). V Česku sa toto slovo zachovalo vo forme masopust, na Slovensku ho ešte v stredoveku vystriedal názov nemeckého pôvodu fašiangy, fašangy, fašengy.. Pôvodne išlo o lúčenie sa so zimou. Naši predkovia spevom a tancom odprevádzali studené obdobie a tešili sa na príchod teplejších dní. Kedysi nebol čas fašiangov presne určený a oslavy trvali niekoľko týždňov. Slovenský pôvod majú obchôdzky či sprievody dospelaj mládeže v maskách.

Veľké poďakovanie patrí Dennému centru Prameň, ktoré si pre našich obyvateľov pripravilo fašiangové pásmo piesní a humorných scénok.



Vystúpenie Denného centra Prameň



MDŽ



International Women's Day

Learn more about how United Nations
celebrate the International Women's Day

Ženy prinášajú životu krásu, lásku, hlas detí. V žene je veľká sila. Byť ženou je prejavom pravého rodinného šťastia, ktoré sa naplňa v spokojnosti, porozumení, láske a šťastí rodín.

V tento deň, 8. marca, srdcia lásky vzájomne si ruky podávajú, deti nežné melódie hrajú, aby vďaka svetom vládla, nežnosť, krása panovala.

Hudbou srdcia pohladíť, zavďačiť sa a úsmev v tvári vyčariť prišli žiaci a učitelia zo Základnej umeleckej školy vo Valaskej.



Žiaci a učitelia ZUŠ Valaská

Týždeň uvedomenia si mozgu

A tento rok sme sa zapojili do úspešnej celosvetovej akcie „ Brain Awareness Week – Týždeň mozgu z iniciatívy Slovenskej Alzheimerovej spoločnosti v spolupráci s Nadáciou MEMORY a Neuroimunologickým ústavom SAV.

Cieľom tejto celosvetovej akcie je upriamiť pozornosť verejnosti na ľudský mozog a jeho činnosť, hovoriť tiež mozgových ochoreniach a nezabúdať aj na spôsoby ich prevencie.

Naším klientom sme ponúkli odborné prednášky:

- Tajomstvá knižnice
- Ako funguje ľudský mozog
- Tajomstvo fungovania pamäte

Pri akcii „Mozgový jogging a tréovanie pamäti“ naši klienti spolu so žiačkami EBG v Brezno súťažili v skvelej atmosfére vo vedomostných kvízoch. Môžeme len konštatovať, že náš mozog posilňujeme už tým, že ho využívame všetkým čo ho udrží v činnosti - (práca, záľuby, priatelia), máme radosť zo života a aktivizujeme naše pamäťové schopnosti v každom veku.



Zdravotné okienko



Jarná únava

Po zimnom období sa väčšina z nás už nemôže dočkať jari. Avšak mnoho ľudí práve na začiatku jari zastihne jarná únava. Jarnou únavou trpia skôr ženy, ako muži.

Príznakmi jarnej únavy sú : vyčerpanosť, únava, výkyvy nálad, mrzutosť, strata energie.

K príčinám jarnej únavy patrí dlhá zima a pretrvávajúca chlad, neprítomnosť slnka, šero, sychravé počasie, chrípkové ochorenia, nedostatok odpočinku, pohybu, dôležitých vitamínov .

Typ na prekonanie jarnej únavy

V jarných mesiacoch nám pomôžu prekonať únavu najmä vitamíny C, B a E, veľa ovocia a zeleniny, bylinkové výhonky z žeruchy a pažitky. Odporúča sa aj ženšenový, šípkový a zelený čaj, slnko a dostatočný pohyb.

Dôležitá je aj každodenné radovanie sa. Venujte sa čomukol'vek, čo vás poteší, čo Vám urobí radosť. Robte radosť nielen sebe, ale aj ostatným.



Narodeniny oslávili

Január: p. Danišová Emília, p. Kňazovická Helena, p. Longauerová Anna

Február: p. Pribylina Pavel, p. Berky František

Marec: p. Mrena Jozef, p. Straponček Ján, p. Belková Margita, p. Cesnak Marián

Želáme všetko najlepšie !

Privítali sme

p. Molčanovú Violu z Brezna

p. Cesnaka Mariana z Brezna

p. Antóniu Chudíkovú z Brezna

p. Mistíkovú Lídiu z Predajnej

OPUSTILI NÁS

p. Milan Kohútik
p. Božena Máliková
p. Ján Giertl
p. Alinka Čellárová

