



3/2011

# Hlásnik domova

štvrtročník Domova dôchodcov a domova sociálnych služieb HRON

## Dni obce Nemecká

Posledný júlový víkend sa uskutočnili Dni obce Nemecká 2011. V rámci týchto dní sa v DD a DSS HRON stretli obyvatelia zariadenia ale aj obce s vzácnym človekom – MUDr. Milanom Očenášom. So svojimi skúsenosťami z ďalekej Afriky, kde pracoval ako lekár – misionár, sa prišiel s nami podeliť. Beseda bola veľmi zaujímavá a pútavá, spojená s prezentáciou fotografií z misií z Afriky. Celá akcia sa uskutočnila v spolupráci s knižnicou v Nemeckej a na záver dostali naši obyvatelia malý ale užitočný darček. Ing. Klinec, riaditeľ VKMK im odovzdal mp3 prehrávač plný kníh pre zrakovo postihnutých občanov DD a DSS HRON. Ďakujeme.

V sobotu Dni obce pokračovali a na ihrisku Nemecká DD a DSS HRON mal príležitosť prezentovať svoje aktivity. Túto šancu sme patrične využili a stánok vyzdobili prácami prijímateľov sociálnej služby z nášho zariadenia. Návštevníci mali možnosť prelistovať Kroniku domova, všetky vydania nášho časopisu Hlásnik domova a k dispozícii mali aj propagačné materiály o našej organizácii ako aj o sociálnom poradenstve, ktoré poskytujeme pre verejnosť.



# Letné posedenie - Annabál

Vo štvrtok 28. 07. 2011 sme privítali medzi sebou aktívnych seniorov z Komunitného centra Čierny Balog s divadelným predstavením Priadky. Divadelníci si s obyvateľmi boli veľmi blízki a to nielen vekovo. Spoločných záujmov, zážitkov a spomienok bolo mnoho. Preto po predstavení akcia pokračovala a domáci spolu s návštevníkmi tak mohli osláviť najkrajšie a najrozšírenejšie ženské meno Anička. Slniečko, divadelníci ale aj malé občerstvenie tak vyčarovalo spokojné úsmevy na tvárach všetkých zúčastnených.



## Ľudové umenie

Izolovanosť územia, odľahlosť obcí a lazov nútilo ich obyvateľov k sebestačnosti, ľudia si všetko potrebné pre život vyrábali svojpomocne z prírodných materiálov – drevo, prútie, koža, vlna, slama, šúpolie, ľan. Výtvarné cítenie a zručnosť sa rokmi neustále zdokonaľovali, výsledkom čoho je množstvo osobitých ľudových výrobkov s jedinečnými charakteristickými tvarmi, vzormi a farbami.

Svoje umenie nám prezentovali p. Marčok a p. Majerčík obyvatelia obce Nemecká.



# Športový deň

Krásne, slnečné dopoludnie 25. 08. 2011 využili obyvatelia DD a DSS HRON v Dubovej, aby predviedli svojho športového ducha na jubilejnom X. ročníku Športového dňa seniorov. Do súťaženía sa aktívne zapojila tretina z celkového počtu obyvateľov, ale takmer všetci ostatní povzbudzovali, opekali špekáčiky a tešili sa zo spoločnej akcie. Súťažilo sa v rôznych disciplínach ako bol hod šípkami, hod na terč a kolky. Nechýbalo občerstvenie a samozrejme vyhodnotenie a ocenenie víťazov. Obyvatelia sa v závere zhodli v názore, že dnešná akcia nemala porazených, ale že všetci zúčastnení sú víťazi.



# Deň dobrovoľníctva

V dňoch 23. a 24. septembra sa konali už tretí rok Dni dobrovoľníctva. V DD a DSS HRON sa zišli tí, ktorí chceli zažiť povznášajúci pocit z nezištnej pomoci druhým a ktorí venovali kúsok svojho času a schopností v prospech obyvateľov nášho zariadenia. Do dobrovoľníckych aktivít sa zapojili študenti a žiaci z SPSA EBG Brezno, HA Brezno, ZŠ Podbrezová, DFS Šťastné detstvo, zamestnanci OÚ Podbrezová, Elaro s.r.o. Brezno, HPI s.r.o., DD a DSS HRON ale aj obyvatelia nášho zariadenia a dôchodcovia z obce Podbrezová. Celkový počet bol 68 dobrovoľníkov, ktorí spolu odpracovali 186,5 hodín. Dobrovoľníci pomohli pri prácach v záhrade, slávnostne obslúžili našich obyvateľov pri obede ale najmä rozveselili bohatým kultúrnym programom. Všetkým, ktorí sa Dni dobrovoľníctva zúčastnili patrí veľké poďakovanie a tým, ktorí to nestihli patrí odkaz, aby sa prišli presvedčiť, že konať dobro nie je ťažké a že stojí za to.



## Zdravotné okienko



### Jesenná depresia

Jesenná depresia je rozšírená, a tak trochu aj logická, najmä ak leto bolo dlhé a horúce, plné zážitkov. Na jeseň sa človek akoby uzatvára do seba, do sveta myšlienok a možno strachov. U každého sa takáto jesenná depresia prejavuje inak. Zväčša je to však melancholická, zlá nálada, únava, nechutenstvo, problémy so spánkom, koncentráciou i nechúťou komunikovať. Pravdepodobnou príčinou vzniku jesennej depresie je úbytok slnečného svetla a tepla. Odborníci ako prevenciu odporúčajú jesť čokoládu, robiť nákupy, obliekať si šaty v jasných farbách, alebo sa zamilovať. Snažiť sa nájsť si každý deň niečo, čo nám urobí radosť, a usmievať sa vždy, keď máte príležitosť. Naplánovať si aktivity na celý deň. Výborným pomocníkom sú aj rôzne vitamínové preparáty. Proti depresiám sa odporúča zvýšiť príjem B - vitamínov, ako aj magnézia, či už vo forme ovocia a zeleniny, alebo tabletiiek z lekárne. Ak to nepomôže, je lepšie sa poradiť s psychológom.



## Narodeniny oslávili

Júl: p. Michalisková Anna, Ing. Ľuptáková Anna, p. Mišurová Anna, p. Brindzová Anna, p. Mutišová Emília

August: p. Živorová Mária, p. Bartošík Ján, p. Žugecová Anna, p. Hajster Ľudovít

September: p. Pliešтик Ladislav, p. Bekešová Veronika, p. Humajová Emília

**Želáme všetko najlepšie !**