



3/2012

Hlásnik domova

štvrtročník Domova dôchodcov a domova sociálnych služieb HRON

Dni obce Nemecká

V sobotu 28. 07. 2012 na ihrisku Nemecká malo naše zariadenie sociálnych služieb DD a DSS HRON príležitosť prezentovať svoje aktivity v rámci Dní obce Nemecká. Návštevníci tohto podujatia si mali možnosť prelistovať Kroniku domova, vydania nášho časopisu Hlásnik domova a k dispozícii im boli aj propagačné materiály o zariadení sociálnych služieb DD a DSS HRON ako aj o sociálnom poradenstve, ktoré poskytujeme pre verejnosť.



XI. Športový deň seniorov

Krásne, slnečné dopoludnie 28. 08. 2012 využili prijímatelia sociálnej služby DD a DSS HRON v Dubovej, aby predviedli svojho športového ducha na XI. ročníku Športového dňa seniorov. Aby zápolenie bolo zaujímavejšie a napínavejšie pozvali sme aj susedné zariadenie sociálnych služieb DD a DSS v Slovenskej Ľupči.

Mnohí sa do súťaženia aktívne zapojili a tí ostatní povzbudzovali, opekali špekáčky a tešili sa zo spoločnej akcie. Súťažilo sa v rôznych disciplínach ako boli šípky, hod do koša, hod čižmou a kolky. Nechýbalo občerstvenie a samozrejme vyhodnotenie a ocenenie víťazov. Na záver sme sa všetci svorne zhodli v názore, že táto akcia nemala porazených, ale že všetci zúčastnení sú víťazi.



Podajme si ruky

Zariadenie sociálnych služieb DD a DSS HRON sa 19. 09. 2012 zúčastnilo III. ročníka podujatia „Podajme si ruky“, ktoré organizovalo mesto Brezno s podporou Banskobystrického kraja. Cieľom tohto podujatia je zlepšenie integrácie zdravotne postihnutých občanom, odstraňovanie bariér a tiež oceniť všetkých, ktorí prispievajú k zlepšeniu života handicapovaných ľudí. S cieľom zlepšiť informovanosť zdravotne postihnutých, ich príbuzných a širokú verejnosť sa prezentovali organizácie a inštitúcie, ktoré sa problematikou zdravotne postihnutých ľudí zaoberajú. Naše zariadenie sociálnych služieb DD a DSS HRON vo svojom stánku prezentovalo výsledky prác prijímateľov sociálnej služby a poskytovalo základné informácie o svojej činnosti. Ocenenie „Subjekt ústretový k zdravotne postihnutým“ DD a DSS HRON získal medzi prvými už v roku 2010. Teší nás, že počet ocenených na tomto podujatí každoročne vzrastá.



Deň dobrovoľníctva

V dňoch 21. a 22. septembra sa na Slovensku konali už štvrtý rok Dni dobrovoľníctva. V zariadení sociálnych služieb DD a DSS HRON sa zišli tí, ktorí chceli zažiť povznášajúci pocit z nezištnej pomoci druhým a ktorí venovali kúsok svojho času, svojich schopností v prospech prijímateľov sociálnej služby nášho zariadenia. Do dobrovoľníckych aktivít sa zapojili študenti a žiaci z SPSA EBG Brezno, HA Brezno, ZŠ Podbrezová, zamestnanci OÚ Podbrezová, ZŠ Nemecká, SGŽP, zamestnanci DD a DSS HRON, ale aj obyvatelia nášho zariadenia. Celkový počet dobrovoľníkov bol 52. Dobrovoľníci odpracovali 157 hodín. Pomohli pri prácach v záhrade, slávnostne obslúžili našich obyvateľov pri obede, spoločne strávili čas pri maľovaní, čítaní a prechádzkach, prijímateľov sociálnej služby rozveselili aj kultúrnym programom spojených s výstavkou ručných prác. Všetkým, ktorí sa Dní dobrovoľníctva 2012 v zariadení sociálnych služieb DD a DSS HRON 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.



Projekt Umenie nás spája

Cieľom projektu „Umenie nás spája“ je podporiť prijímateľov sociálnych služieb Domova dôchodcov a domova sociálnych služieb HRON k samostatnosti, k posilneniu ich vlastných schopností a seberealizácie v oblasti umeleckých zručností. Tento projekt sa uskutočňuje vďaka grantovému programu Zelená pre seniorov Nadácie Orange. Vďaka spomínanému projektu zakúpime pomôcky a spotrebný materiál a zabezpečíme pravidelné sedenia s lektorom, ktorý naučí prijímateľov sociálnej služby maľovať na hodváb, vyrábať ozdoby zo slaného cesta, pracovať s drôtom a plectiť košíky z papiera. Spoločne strávený čas prinesie úžitok nielen vytvorením „vlastného umeleckého diela“ ale aj zníži sociálnu izolovanosť a zvýši kvalitu ich života.



Zdravotné okienko



Zdravie v jeseni

Máte radi jesenné mesiace, ale bojíte sa zimy? Desia vás tmavé dni, kedy je človek náchylnejší na choroby a pociťuje nedostatok energie? Poradíme vám ako sa na zimné obdobie pripraviť. Nuž a jeseň je ideálnym štartovacím obdobím na vykonanie zmien vo svojom životnom štýle. Zvykne vás trápiť chrípka, nádcha a ďalšie neduhy, ktoré so sebou prináša jeseň a zima? Ak sa im chcete vyhnúť, ponúkame pár tipov, ktoré vám pomôžu:

1. Spánok nabíja pozitívnu energiou telo i dušu.

Kvalitný spánok je pre zdravie nesmierne dôležitý. Urobte všetko preto, aby ste dodržali pravidlo osemhodinového spánku. Odstráňte všetky faktory, ktoré vám bránia v pokojnom nočnom odpočinku. Dostatočný spánok zlepšuje zdravie, kondíciu, myslenie a náladu.

2. Pitný režim je základom pevného zdravia!

Ak vám v chladnejšom období nevyhovuje pitie pramenitej vody, nahraďte ju nesladenými bylinkovými čajmi. Liečivé rastliny majú veľkú moc a priaznivo ovplyvňujú zdravotný stav. Na prečistenie organizmu je vhodná žihlava, nervozitu a nespavosť zaženie medovka, ženské problémy vyrieši alchemilka.

3. Zdravá a vyvážená strava dodáva telu energiu a chráni ho.

V zimnom období telo spotrebuje viac energie, pretože vyrába teplo. Doprajte si dostatok ovocia, zeleniny (cesnak, cibuľa, petržlen, pažítka, chren), mliečnych výrobkov, chudého mäsa, celozrnných obilnín a rýb. Nezapúdajte na strukoviny, orechy a semienka. Pozor na biely cukor! Je dokázané, že veľká spotreba cukru oslabuje obranný systém. Nedovoľte, aby cukor ničil vaše biele krvinky.

4. Pohyb prináša fyzické a duševné zdravie.

V chladnejšom období si pre posilnenie zdravia doprajte denne minimálne 30 minút rýchlej chôdze na čerstvom vzduchu.

5. Vitamíny, minerály a stopové prvky udržiavajú zdravie a vitalitu.

Snažte sa dennú potrebu dôležitých vitamínov, minerálov a stopových prvkov pokryť z prirodzenej stravy. V prípade, že to nie je možné, zvolte kvalitné výživové doplnky.

6. Podporujte imunitný systém probiotikami.

Probiotiká v mliečnych výrobkoch, potravinách, ale aj vo forme výživových doplnkov sú vhodným prostriedkom pre posilnenie imunitného systému. Probiotiká podporujú zdravie čriev, vďaka čomu dokáže telo efektívnejšie využívať živiny z potravín a likvidovať škodlivé látky.

7. Robte si radosť!

Veselá myseľ ľahšie odoláva nástrahám v podobe vírusov a ochorení. Ak sa cítite šťastný, vaše telo bude zdravé. Doprajte si horúci kúpeľ pri sviečkach, pustite si obľúbenú hudbu, choďte do kina. Jednoducho, robte to, čo vám spôsobuje radosť.



Narodeniny oslávili

- Júl: p. Michalisková Anna, p. Luptáková Anna, p. Mišurová Anna, p. Mutišová Emília, p. Belková Anna
- August: p. Živorová Mária, p. Bartošík Ján
- September: p. Pliešтик Ladislav, p. Ličko Štefan, p. Bekešová Veronika, p. Humajová Emília

Želáme všetko najlepšie !

Privítali sme

- p. Kaiserovú Máriu z Valaskej
- p. Lička Štefana z Banskej Bystrice
- p. Pavliakovú Annu z Brezna
- p. Murgašovú Júliu z Priechodu
- p. Čiefa Bohumila z Ľubietovej

OPUSTILI NÁS

- p. Bartošíková Anna
- p. Flašková Ema
- p. Mutišová Emília
- p. Berky František
- p. Chudíková Antónia

