

DOMEČEK/LEDEN 2020



PSYCHOCENTRUM
DOMEČEK HODONÍN



Prosinec v Psychocentru

Poslední měsíc loňského roku se nesl v duchu **příprav na vánoční svátky**. Vyráběla se novoroční přání, tvořila vánoční výzdoba, peklo se cukroví. Klienti Sociální rehabilitace i pobytových služeb se v předvánočním týdnu sešli na **společném závěrečném setkání**. Více než slova snad příjemnou prosincovou atmosféru přiblíží následující fotografie.



Časopis Domeček je pro všechny uživatele zdarma, jakýkoliv příspěvek za jeho výtisk je zcela dobrovolný.

Pozvánky na akce

- **Komunita Chráněné bydlení** - vždy v pondělí a středu od 8:00
- **Společné setkání uživatelů Azylový dům** - vždy v pondělí od 16:00
- **Seminář na téma Zotavení - čtvrtek 23. ledna, 13.00 - 15.00** ve společenské místnosti sociální rehabilitace - seminář je určen lidem s duševním onemocněním. Vede jej peer lektorka z iniciativy Na rovinu, která má vlastní zkušenost s tímto tématem.

Obsah semináře:

- popis fází zotavení
- interaktivní část - práce s pracovními listy
- diskusní bloky

Kapacita 8-15 účastníků - prosíme o nahlášení účasti Lence Kolaciové nebo Markétě Juráskové.

Co je to zotavení

Protože brzy proběhne v Psychocentru seminář na téma zotavení, krátce vám tento koncept představíme, abyste se mohli rozhodnout, zda by pro vás akce mohla být zajímavá a přihlásíte se na ni.

Definice zotavení - anglicky recovery dle profesora Billa Anthonyho: „hluboce osobní, jedinečný proces změny vlastních postojů, pocitů, hodnot, cílů, dovedností a rolí. Je to způsob, jak žít spokojený, nadějeplný a přínosný život přes všechna omezení způsobená nemocí. Zotavení buduje nový význam a smysl života tím, že člověk katastrofální důsledky způsobené duševním onemocněním překoná.“

Zotavení je tedy cesta, jak spolu s duševním onemocněním **žít plnohodnotný život**, ve kterém člověk uplatňuje svá práva, je mu projevován respekt od okolí a respektuje i sebe samého, se svými možnostmi, limity. Není to cesta přímá a jednoduchá, mohou se na ní objevit překážky, kotrmelce, návrat zpět na start. Je ale pro každého jedinečná a možná.

Zotavení cílí nejen na člověka s psychiatrickou diagnózou, ale i na jeho **bezprostřední okolí**, pracuje s nadějí, posilování schopnosti být za svůj život zodpovědný, aktivně jej řídit a zlepšovat. Zlepšení je možno dosáhnout např. pomocí změny životního stylu, způsobu stravování, zapojování se do společenského života, a mnoha jinými prostředky, u kterých člověk vnímá, že by pro něj mohly být přínosné, a do kterých je připraven investovat svou energii.

Pro více informací, materiálů, příběhů doporučujeme navštívit stránku **www.zotaveni.cz**.

informace čerpány z internetu

Očekávané události v novém roce

- **volby do krajských zastupitelstev v říjnu 2020**
- **Letní olympijské hry v Tokiu od 27. července do 9. srpna** - v programu je znovu baseball a softball, nově je zařazeno lezení, karate, surfing a skateboarding. Očekává se účast 206 zemí a soutěžit se bude ve 33 sportech a celkem 324 disciplínách.
- **Letní paralympijské hry v Tokiu od 25. srpna do 6. září** - na programu je 22 sportů, nově zařazeny jsou taekwondo a badminton.



- **výročí 350 let od úmrtí Jana Amose Komenského** - po celé republice se připravuje mnoho akcí připomínajících památku a význam jedné z nejdůležitějších osobností českých dějin

Další významná výročí:

- o 600 let od narození Jiřího z Poděbrad
- o 600 let od bitvy na Vítkově
- o 400 let od bitvy na Bílé hoře
- o 240 let od smrti Marie Terezie
- o 200 let od narození Boženy Němcové
- o 170 let od narození T. G. Masaryka
- o 150 let od úmrtí Karla Jaromíra Erbena
- o 130 let od narození Karla Čapka
- o 100 let od schválení první československé ústavy a jmenování Prahy hlavním městem republiky

Hry se slovy

Doplňte k uvedenému slovu vždy synonymum - slovo podobného významu a antonymum - slovo opačného významu.

	SYNONYMUM	ANTONYMUM
LASKAVÝ		
HORKÝ		
RYCHLÝ		
HBITÝ		
ZRUČNÝ		
CHUTNÝ		
KVALITNÍ		
CHYTRÝ		
ROVNÝ		
SVĚTLÝ		
ZÁBAVNÝ		
SMUTNÝ		

VZDĚLANÝ

SLADKÝ

TEKUTÝ

Říkejte nahlas a několikrát za sebou následující jazykolamy.

Byl jednou jeden Řek, a ten mi řek, abych mu řek, kolik je v Řecku řeckých řek. A já mu řek, že nejsem Řek, abych mu řek, kolik je v Řecku řeckých řek.

Čistý s Čistou čistili činčilový čepec.

Jiří řeže dříví z dřínu, tři sta řízů za vteřinu, Jiří řeže dříví z břízy, za vteřinu čtyři řízy.

Kotě v bytě hbitě motá nitě.

Na cvičišti čtyři svišti piští.

Kmotře Petře, nepřepřete mi toho vepře, jak mi, kmotře Petře, toho vepře přepřete, tak si toho přepřepřeného vepře sám sníte.

Dolar libra rubl.

Neznepokojte se meteorologickými proroctvími.

Čtěte pozpátku.

LÁIRETAM
DOCHONEL
JĚDORAČ
VETPOROK
LAVITSOK
ÍVTSŘÁDOPSOH
NOELOPAN
TSOVADĚVZ
ECIVAL
LÁTICER
ANINEBODOPAN

TAVONOFLET
ÝNATSERTOP
ÍCUODJMELOK
OLDIPEL
AKTSINET
AKNIBULOH
ECINVOHINK
ŇOVKSORB
ÁLINAPS
ÁNDOHÍNĚDIVÁZEN
ÝLHÚOVARP

