

DOMEČEK/ÚNOR 2020



Logo nově vznikající skupiny Otevřeně, vytvořené klientkami služby SR na skupině Dílna.

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

Z LEDNOVÝCH UDÁLOSTÍ

V lednu navštívila Psychocentrum **iniciativa Na rovinu**, která funguje v rámci Národního ústavu duševního zdraví. Jejím posláním je snižovat předsudky, které má veřejnost vůči lidem s duševním onemocněním. Jak vyplývá z jejich názvu, usilují o to, aby se o duševním zdraví mluvilo na rovinu, bez obav, aby si lidé z řad široké veřejnosti uvědomovali důležitost péče o svou duši a v případě potřeby neváhali vyhledat odbornou pomoc. Protože stejně jako je normální navštívit diabetologa nebo kožního lékaře, je zcela normální vyhledat pomoc psychiatra či psychologa. Duševní bolest sice nemusí být vidět, o to víc ale může být tíživá, a proto je potřeba se o ni s někým podělit.

Pro klienty byl připraven **program na téma Zotavení**, mluvila během něj peer konzultantka (jedná se o člověka, který si prošel zkušeností s duševním onemocněním, zotavil se, doplnil si potřebné vzdělání a nyní tuto zkušenost využívá pro své povolání, mluví o ní, podporuje ty, kteří hledají cestu, jak s duševním onemocněním žít, podněcuje v nich naději). Popisovala své zkušenosti, svůj průběh nemoci a procesu zotavení, hovořila o tom, co jí pomohlo, jaké jsou její další cíle a sny, co jí pomáhá v okamžicích, kdy se necítí nejlíp. Hodně se ptala, zajímala se o jedinečnou zkušenost každého z přítomných, potvrzovala je, oceňovala, dávala najevo své pochopení a několikrát zdůraznila, že proces zotavení je cesta. Cesta, která může být dlouhá a náročná, ale může se po ní přijít k naplněnému a spokojenému životu, ve kterém člověk objeví všechny své schopnosti a dokáže je vhodným způsobem rozvíjet a využívat.

Program trval téměř dvě a půl hodiny, přítomní si mohli reflektovat svou vlastní cestu k zotavení, v jaké její části se právě nacházejí (od objevení se nemoci až k zotavení), zhodnotit, co už všechno dokázali. Dostali pracovní listy a materiály, které si s sebou odnesli domů, aby se k nim mohli podle potřeby vracet. Dle slov zúčastněných se jednalo o akci zajímavou, přínosnou a inspirativní, která je přiměla zamyslet se nad svým životem v nových souvislostech.

My jsme za navázanou spolupráci moc rádi a máme příslibeno, že se podle zájmu může dále rozvíjet, ať už zopakovaním této akce pro jiné klienty, nebo uspořádáním jiného z nabízených programů. O všem vás budeme včas informovat.

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
- **Návštěva výstavy Lichtenštejnsko 1719 - 2019 - čtvrtek 13. února** - společná návštěva výstavy věnované historii Lichtenštejnska - více informací ve článku níže. **Sraz ve 13.30 před Sálem Evropa. Vstupné 30 Kč.**



O výstavě Lichtenštejnsko 1719 - 2019

V letošním roce si připomínáme 300 let od založení knížectví Lichtenštejn. Země, jež vznikla spojením dvou panství Schellenberg a hrabství Vaduz. Zájem knížat z Lichtenštejna o vytvoření vlastní země byl dlouhodobý. Již v polovině 17. století vytvořili na panství Moravský Krumlov vlastní knížectví Lichtenštejn, které ale moravští stavové nepřijali. Proto se kníže Jan Adam I. a jeho nástupce Antonín Florián snažili vytvořit vlastní zemi, která by nesla rodové jméno knížat z Lichtenštejna. Lichtenštejnsko si prošlo zajímavým společenským a politickým vývojem, kdy prodělalo cestu od chudé agrární země po vysoce průmyslovou zemi se špičkovým průmyslem. Dnes je knížectví jedinou monarchií ve střední Evropě. Vládne mu rod Lichtenštejnů, který je spojen s osudy jižní Moravy již od roku 1249, kdy rod přišel na Moravu.

Návštěvníci na výstavě uvidí zajímavé exponáty vážící se k historii Lichtenštejnska a rodu Lichtenštejnů. Velkým lákadlem by měly být exponáty z Rakouska a přímo z Lichtenštejnska. **Smyslem výstavy je podat návštěvníkům základní informaci o zemi, s níž nás pojí společné dějiny.**

Informace převzaty ze stránky www.masaryk.info

Recepty z kurzu vaření

Dýňové bulgurové rizoto

Suroviny: střední dýně hokkaido, 3 střední bílé/červené cibule, olej, pepř, mletá paprika, sůl, bulgur uvařený podle návodu, 200 g tvrdého sýru

Postup: ve formě při 200°C upéct na plechu s pečícím papírem do změknutí na kousky nakrájenou dýni a cibuli nakrájenou na kolečka. Dýně se nemusí loupat, slupka pečením změkne. Poté lehce opepřit, osolit, posypat paprikou, zalít trochou oleje. Vmíchat dle návodu na obalu uvařený bulgur, promíchat s polovinou nastrouhaného sýru. Zbýlý sýr nasypat na povrch a v troubě zapéct, dokud se nevytvoří kůrka.

Kynutý koláč se sýrem

Suroviny: 300 g hladké mouky, špetka soli, 15 g droždí, 1 lžička zakysané smetany, 200 ml mléka, 4 lžičce oleje, 1 žloutek, hrst slunečnicových semínek.

Náplň: 2 vrchovaté lžičce zakysané smetany, 100 g strouhaného sýru, 1 lžičce hořčice, sůl, pepř

Postup: V míse promíchejte mouku a sůl, rozdrobte droždí, přimíchejte smetanu a vlažné mléko, těsto 5 minut hnětte, nechte 25 minut odležet, zapracujte olej a hnětte dalších 5 minut. Nechte kynout 1,5 hodiny. Suroviny na náplň promíchejte.

Těsto rozdělte na poloviny, z každé vyválejte kolo s průměrem asi 25 cm. Troubu předehřejte na 200°C. Jeden kus těsta vložte na plech s pečícím papírem, potřete náplní - nechejte po obvodu volný centimetrový okraj. Přiklopte druhým kusem těsta. Doprostřed položte sklenici dnem vzhůru, lehce přitlačte. Koláč rozdělte na čtvrtiny - řežte od sklenice směrem ven. Každou čtvrtinu ještě rozdělte na poloviny a poloviny na čtvrtiny, získáte 32 kousků, třikrát každý zatočte. Odstraňte sklenici, koláč potřete vajíčkem, posypte slunečnicí. Pečte 25-30 minut dozlatova.



Rozvíjení laskavosti

Laskavost je jednou z vlastností, která dělá člověka člověkem a staví mezi lidmi mosty, mezi lidmi blízkými i neznámými, mezi lidmi různé barvy pleti, různého vyznání, politického přesvědčení, mezi zdravými a nemocnými. Může mít tolik podob, že si je někdy ani neuvědomujeme a přitom vědomým rozvíjením laskavosti můžeme udělat mnoho dobrého pro sebe i pro své okolí. Jedno přísloví praví, že máme být sami změnou, kterou chceme ve světě vidět, takže pokud se vám dnešní svět zdá být příliš nepřátelský a krutý, není nic snazšího, než podle svých možností šířit malé stopy laskavosti. Jinde se zase říká, že každý dobrý čin vykřesá další. Možná to tak opravdu bude. Zkuste si někdy vybrat den, ve kterém se na laskavost zaměříte a budete si všimnout všeho dobrého, co kolem sebe uvidíte, pokuste se ty okamžiky aktivně vyhledávat, postupným rozvíjením této schopnosti se pravděpodobně i zvýší kvalita vašeho prožívaného života.



Přikládáme vám malý seznam toho, co všechno lze za projev laskavosti považovat:

- jakýkoliv upřímný úsměv věnovaný sobě v zrcadle, někomu milému nebo neznámému člověku na ulici,
- vyjádření proseb a díky,
- přátelský přístup k lidem, i těm, kteří se k nám nechovají podle našich představ, možná oni nejvíc po laskavosti touží,
- přidržené dveře někomu, kdo má plné ruce,
- upřednostnění někoho ve frontě za námi, kdo má menší nákup,
- uvolnění místa v MHD těhotné ženě nebo staršímu člověku,
- pomoc s těžkým zavazadlem,
- dochvilnost - když někoho necháváme čekat, vyjadřujeme mu tím neúctu,
- odložení mobilního telefonu z dosahu, když trávíme čas s lidmi, kteří jsou pro nás důležití,
- udržování očního kontaktu v rozhovoru,
- méně stěžování si a více projevů vděčnosti za všechno, co máme,
- sledování negativních myšlenek v naší mysli a snaha nahradit je myšlenkami více pozitivními,

- hlídání si toho, co říkáme, slova mohou být povzbudivá, ale také zraňující,
- upřímná omluva za něco, co nemělo být řečeno nebo uděláno,
- povzbuzení někoho, kdo zrovna ztrácí odvalu udělat další krok,
- projevování opravdového zájmu o lidi kolem nás, o jejich život, rodinu, koníčky,
- naslouchání lidem,
- poskytnutí prostoru pro možnost říct, co má druhý na srdci, neskákání do řeči,
- odstranění kritizování a odsuzování ze svého života, věci jsou většinou mnohem složitější, než se na první pohled zdá,
- vyjadřování upřímných komplimentů,
- darování věcí, které nepotřebujeme někomu, pro koho by mohly být užitečné...

Příležitostí je spousta, věříme, že jich najdete ještě mnohem víc, stačí začít. A nezapomínejme prosím - budme laskaví hlavně sami k sobě. Ne pokaždé se nám všechno podaří, mnoha věcí litujeme, ale vždycky máme možnost to, co nám nevyhovuje, změnit.

Úkol pro vás:

Vymyslete lidské vlastnosti začínající na jednotlivá písmena, ze kterých je slovo laskavost složeno:

L _____
A _____
S _____
K _____
A _____
V _____
O _____
S _____
T _____

Doplňte do prostředního sloupce slovo, jehož význam odpovídá popisu v obou zbývajících sloupcích:

ČÁST TĚLA - NEJUŽŠÍ MÍSTO V OBLASTI BŘICHA		DOKLAD PRO CESTOVÁNÍ
POMŮCKA NA MYTÍ TĚLA		DIVOŽENKA - ŽENSKÁ POSTAVA ŽIJÍCÍ V LESÍCH
MADLO U DVEŘÍ		ŠTĚSTÍ
KOPYTNÍK S LOPATOVÝMI PAROHY		LÍSTEK DO LOTERIE
OCELOVÝ PÁS NA ZEMI SLOUŽÍCÍ PRO JÍZDU VLAKU		UBYTOVNA PRO STUDENTY
KOČKOVITÁ ŠELMA		CHARAKTERISTICKÝ ZNAK
MALÁ NEBO NÍZKÁ TRÁVA		ŽENA, KTERÁ NĚKOHO OTRÁVILA
DOPLNĚK ŠROUBKU		ZDROBNĚLINA OD SLOVA MATKA
SAMOSTATNÝ ÚZEMNÍ CELEK VE SVĚTĚ		SETRVÁVAT NA MÍSTĚ; MÍT NĚJAKOU PENĚŽNÍ HODNOTU

Sudoku

Doplňte následující tabulku tak, aby v každém řádku, sloupci i malém čtverci byly číslice 1 - 9 právě jednou. Za vytvoření sudoku děkujeme panu Richardovi.

1				8			6	
5		7		3		2	8	
	8	9		6			3	
	1			2	8	7	5	
	5	6	4				2	
9			7			4	1	3
3	4			9	2		7	
6	7			4	1			2
8	9	2	6		5	3		1

Akce v Hodoníně

- **22. února - Hodonínský fašank s rádiem JIH**

8.00 Fašanková zabíjačka na terase kulturního domu, přijďte ochutnat zabíjačkové speciality, svažené víno, boží milosti, fašankové koblihy a jiné dobroty. Zajištěn kulturní doprovod.

VSTUP ZDARMA.

Konzumační lístek na veškeré speciality a nápoje v hodnotě **120 Kč.**

14.00 Fašanková občůzka od kulturního domu se zastávkami u Městské knihovny, hlavní světelné křižovatky, fary Římskokatolické církve, Masarykova muzea a končí u radnice.

20.00 Tradiční krojový ples za účasti domácích i přespolních. V rámci plesu předtančení Moravské besedy a pochováání basy. Celým plosem vás provede Slováký krůžek Hodonín. K tanci a poslechu hrají DH Bojané a CM Malina.

Vstupné 120 Kč

Krojovaní a držitelé konzumačních lístků mají vstup zdarma.

Řešení: pas, žínka, klika, los, kolej, rys, travička, matička, stát