

# DOMEČEK / ČERVEN 2020



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

Milí čtenáři časopisu Domeček, Provoz v Psychocentru se po nečekané odmlce znovu obnovuje, během června začnou fungovat všechny služby. Stále však budeme dodržovat zpřísněná **hygienická opatření** a o totéž prosíme i vás.

## **Informace pro návštěvy uživatelů Chráněného bydlení a Azylového domu:**

Povoleny jsou návštěvy rodinných příslušníků, blízkých osob, opatrovníků, dobrovolníků a dalších osob v oprávněném zájmu. Průběh návštěv však podléhá plnění hygienických opatření. V opačném případě nebude návštěva povolena.

Návštěvy uživatelů mohou probíhat denně od 8.00 do 19.00 hod., a to pouze v určené návštěvní místnosti.

Návštěvy musí mít po celou dobu nasazenou roušku. Při vstupu do budovy a i při odchodu z budovy si musí důkladně dezinfikovat ruce.

K návštěvě se mohou zároveň dostavit maximálně 2 dospělé osoby na jednoho uživatele. Návštěva může trvat maximálně 1 hodinu.

Každá navštěvující osoba bude při vstupu dotazována na příznaky koronavirové nákazy.

Navštěvující osobě bude změřena teplota. Pokud bude mít návštěvník teplotu nad 37,0° C nebo pozitivní příznak nemoci, bude návštěva zakázána.

Každý uživatel musí mít při kontaktu s návštěvou po celou dobu nasazenou roušku.

Mezi uživatelem a ostatními osobami (návštěvou) musí být dodržován odstup minimálně 2 metry, s výjimkou rodinných příslušníků.

Po každé návštěvě musí být provedena dezinfekce ploch, kterých se dotýkají ruce, prostředkem s virucidním účinkem.

Po každé návštěvě (případně i v jejím průběhu) bude návštěvní místnost vyvětrána.

### **Manželská a rodinná poradna:**

Pokud se u Vás vyskytuje, nebo se v posledních 14-ti dnech vyskytla jakákoli forma respiračního onemocnění, kašel či zvýšená teplota, byli jste v kontaktu s rizikovou osobou s onemocněním COVID-19, zůstaňte prosím doma/nevstupujte do budovy a kontaktujte nás telefonicky nebo emailem, dohodněte si nový termín nebo využijte možnost konzultace přes telefon, Skype.

Prosíme o ohleduplnost vůči ostatním - samozřejmostí na konzultaci je rouška u vás i u nás. Dočasně si také nebudeme podávat ruce a budeme dodržovat rozestup dva metry.

Při vstupu do poradny vám bude pracovníkem služby změřena tělesná teplota bezkontaktním teploměrem, pokud teplota přesáhne 37°C, nebudeme moci vám službu poskytnout.

Po vstupu na pracoviště si nejprve dezinfikujte ruce. Dezinfekce rukou jsou k dispozici i pro vaši další potřebu, na sociálním zařízení označeném pro klienty jsou k užívání mycí prostředky.

Klienti jsou objednávaní v různých časových intervalech tak, aby se minimalizoval vzájemný bezprostřední kontakt, předcházelo se hromadění osob a instruování tak, aby se omezil volný pohyb v budově.

Dodržujte prosím přesný čas pozvání - přijdete-li na konzultaci dříve, počkejte prosím venku, aby došlo k zamezení kontaktu s klientem před Vámi - čekárna nebude dočasně k dispozici. V případě nedodržení přesného času dostavení se na konzultaci, si vyhrazujeme právo přesunutí termínu.

Čas konzultace - 50 minut - budeme striktně dodržovat, čas mezi konzultacemi bude sloužit k nařízené dezinfekci prostor.

Doporučujeme si přinést vlastní psací potřeby, sáček na použité kapesníky.

Nemůžete-li se dostavit, kontaktujte nás - můžeme nabídnout váš termín dalšímu zájemci a zkrátit tak čekací lhůty.

Stále je možné využívat konzultace přes telefon nebo Skype.

### **Sociální rehabilitace:**

Služba bude poskytována především **individuální formou**.

Datum zahájení skupinových aktivit:

### **Rozdělení do dopoledních a odpoledních skupin proběhne na základě předchozí telefonické domluvy.**

**Kurz vaření** - do odvolání z hygienických důvodů neprobíhá.

**Fit klub** - do odvolání z hygienických důvodů neprobíhá.

**Tematické setkání** - od středy 17. června v počtu 4 klienti 9.00 - 10.00

**Dílna** - od středy 17. června v počtu 4 klienti - 13.00 - 14.30

**Herní klub** - od čtvrtku 18. června

dopolední skupina - v počtu 4 klienti - 9.00 - 10.30,

odpolední skupina - v počtu 4 klienti - 13.00 - 14.30

**Skupina P** - od pátku 12. června v počtu

dopolední skupina - v počtu 4 klienti - 9.00 - 10.30,

odpolední skupina - v počtu 4 klienti - 13.00 - 14.30

Pokud se u Vás vyskytuje, nebo se v posledních 14-ti dnech vyskytla jakákoli forma respiračního onemocnění, kašel či zvýšená teplota, byli jste v kontaktu s rizikovou osobou s onemocněním COVID-19, zůstaňte prosím doma/nevstupujte do budovy a kontaktujte nás telefonicky nebo emailem, dohodněte si nový termín nebo využijte možnost konzultace přes telefon, Skype.

Prosíme o ohleduplnost vůči ostatním - samozřejmostí na konzultaci je rouška u vás i u nás. Dočasně si také nebudeme podávat ruce a budeme dodržovat rozestup 1,5 metru - rozestupy a omezený fyzický kontakt platí pro kontakt pracovníka s klienty i pro klienty mezi sebou navzájem.

Při vstupu do služby vám bude pracovníkem služby změřena tělesná teplota bezkontaktním teploměrem, pokud teplota přesáhne 37°C, nebudeme moci vám službu poskytnout.

Po vstupu na pracoviště si nejprve dezinfikujte ruce. Dezinfekce rukou jsou k dispozici i pro vaši další potřebu, na sociálním zařízení označeném pro klienty jsou k užívání mycí a dezinfekční prostředky a jednorázové papírové utěrky.

Budete pracovníky služby instruováni tak, aby se minimalizoval vzájemný bezprostřední kontakt, předcházelo se hromadění osob, a aby se omezil volný pohyb v budově.

Dodržujte prosím přesný čas pozvání - přijdete-li dříve, počkejte prosím venku, do budovy budete vpuštěni v dohodnutém čase.

Časy setkání - (50 minut u individuálních konzultací, 60 - 90 minut u skupinových aktivit) - budeme dodržovat, čas mezi setkáními bude sloužit k nařízené dezinfekci prostor.

Doporučujeme si přinést vlastní psací potřeby, sáček na použité kapesníky.

Vaše osobní věci odkládejte v dostatečné vzdálenosti od osobních věcí jiných klientů.

Pobyt na dvorku Psychocentra pro účely kouření se řídí pravidly stanovenými organizací.

Teplé a studené nápoje budou připraveny v termoskách a servírovány pracovníky, konzumace společného občerstvení (sladkých a slaných pochoutek) je dočasně zakázána.

### **Světový den dárců krve - 14. června**

Účelem tohoto dne je poděkovat všem, kteří darují krev, díky které jsou každodenně zachraňovány lidské životy. Tento den byl vyhlášen na základě dohody několika mezinárodních organizací. V České republice aktuálně chybí asi 100 000 dárců krve, počet dobrovolných dárců dlouhodobě klesá. Krevní transfuzi každý člověk za život potřebuje průměrně 5x a lék vyrobený z krve 14x. Jedním odběrem krve může dojít k záchraně až čtyřech lidských životů.

### **Kdo může darovat krev:**

Dárce se může stát každý, kdo splňuje tyto podmínky:

- věk 18 – 65 let,
- minimální hmotnost 50 kg,
- dobrý zdravotní stav,
- neprodělal žloutenku typu B a C a není v úzkém kontaktu s osobami trpícími infekční žloutenkou (rodina, zaměstnání, sexuální partner),
- není konzument drog, alkoholik,
- nemá kardiovaskulární onemocnění (infarkt, srdeční vada, vysoký krevní tlak),
- nemá chronické žaludeční vředy, onemocnění slinivky (diabetes mellitus aj.), střev, jater nebo žlučníku,
- nemá onemocnění nervového systému (epilepsie, roztroušená skleróza), netrpí onemocněním krve (trombóza, embolie), netrpí chronickým onemocněním ledvin, močových cest nebo zažívacího traktu,
- netrpí těžkou alergií nebo astmatem,
- další podmínky, omezení a potřebné informace naleznete na stránce **www.prodarce.cz**.

Standardně se odebírá 450 ml krve a samotný odběr trvá 5-10 minut. Vaše tělo si krev doplní během několika dnů. Krev můžete darovat téměř v každém okresním městě. Ženy mohou darovat krev 3x ročně, muži 4x ročně. Minimální interval mezi odběry je 10 týdnů.

### **Zajímavosti o krvi:**

- krev tvoří 8 % hmotnosti člověka,
- cévní systém dospělého člověka měří cca 100 000 kilometrů,
- v lidském těle najdeme 0,2 miligramů zlata a většina je právě v krvi,
- těhotné ženy mají od 20. týdne těhotenství o 50 % víc krve než před početím,
- novorozenec má v těle přibližně jeden šálek krve,
- za 30 sekund projde červená krvinka celým krevním oběhem člověka,
- za celý život srdce přečerpá až 238 milionů litrů krve, což je asi 138 krát více než objem vody v bazénu o délce 50 metrů,

- krev sají lidem pouze komáří samičky, samci jsou vegetariáni, komáří samičky preferují krevní skupinu „0“, k vysátí krve z jednoho člověka by bylo zapotřebí 1 200 000 komárů,
- v České republice je nejrozšířenější skupina A+, má ji cca 40 % lidí, nejméně lidí má skupinu AB,
- celosvětově nejrozšířenější je skupina 0+,
- člověk s krevní skupinou 0- je univerzální dárce krve, krevní transfúzi od něj mohou přijmout lidé všech krevních skupin.

### Tvarohové knedlíky s jahodami

**Suroviny:** čerstvé jahody (10–15 ks), 0,5 kg měkkého tučného tvarohu, 300 g hrubé mouky a mouka na podsypání těsta, 60 g rozeřátého másla, 30 g moučkového cukru, 2 vejce, 2–3 lžičce zakysané smetany, špetka soli



**Postup:** V míse smíchejte tvaroh, sůl, vejce a mouku a vypracujte jemné těsto, kdyby bylo příliš řídké, přisypte mouku. Pak jej nechejte 15 minut v lednici. Ve větším hrnci přiveďte k varu vodu, omyjte a osušte jahody. Na pracovní desce z těsta vyválejte váleček s průměrem 4 cm, rozdělte ho na stejně velké díly, které rukou vytvarujte do placičky. Do středu placky položte jahodu, pečlivě ji zabalte a vytvarujte knedlík. Knedlíky opatrně vhodte do vroucí vody a vařte asi 6 minut. Podávejte je se zakysanou smetanou, moučkovým cukrem a rozeřátým máslem.

### Skryté názvy stromů

V řadách písmen jsou ukryty názvy stromů - celkem 20, najdete je všechny?

JCKJAHCNAKJJDUBCLYNCOEHNBCNŮALEWUEJNVLOŠEWJCHBEŮAK  
IEHCNAKVRBACHKAUEOIQJCBAIJPKHEPIHCNYKEHFNŮAKJHVKNKHD  
JNNBLKABŘÍZAJCPOQEJKNCPAJPEOJVNYŮLJEPŮHTAÚOQJCJAVORCJIQ  
EHIHCIHQINDŮKQJOUENCŮYJABLOŇNCOIQZEIHFYŮLKHQPIHEJNVYLEJ  
HEHVLNKABROSKVOŇŮÍRUĚQPIUFJGOJWPČOUJGJYOJROTJWJGŮOJTR  
OQVJPOEUPOJFAOJVYŮOJEPHGQPHGŮJVJNVOIJEOSKERUŠEJVPOEJOFJ

QPOVJYJBOROVICECJPIFQJEPOJVYJVŮJEPHJJOŘEŠÁKVMPOERUJTPOIJ  
GYPRJOFJAPOVJOJEOJTGTPQJEDLEVJPQOEURŮOFJ\ŠLVKMYLVHIUERH  
PVJYKJFEPOIURIJVVYŮLJFOAUETPIOJBYŮLKJFOJERMVOITEHPOAJVOANV  
JVPOACYPŘIŠEKFJEOTRJQPOJGOYJGOJGAPOJETSMRKVJOETRJPOTJO  
JVYJJRPOTJOGJAOJVOAKÁTVJPOEJTQPOJGROWEIJGOEJBNTOPOLJVIJE  
TRPQOUTEPOQNVPOEJTPQOTEJLÍPAJROQJETROJTQOTJEOJTHRUŠEŇJF  
OQJEROJTREQPOKDOULONVJEJTQPOEJTOTQEJMKJFOEJRMANDLONJTJO  
QEJTOQJGŮLYKŮJGAŮOGJDAŮGJŮAGJPLATANVJEOJTPQOJTEOJTQOTJE

### Počty

Vypočítejte následující příklady:

- 150 x 15 =
- 42596 - 25405 =
- 7520 + 813 =
- 13000 / 2 =
- 15% z 80 =
- 2/3 z 99 =

### Změna písmene

V následujících slovech změňte jedno písmeno tak, aby vzniklo nové slovo.

KOSTEL	SLIMÁK
PRUH	MĚLNÍK
MÁK	BARVA
PÁLKA	MRAKY
TRÁVA	KAPELA
KVĚT	KOČKA
PÁŽE	VLASY
HVOZD	JARO