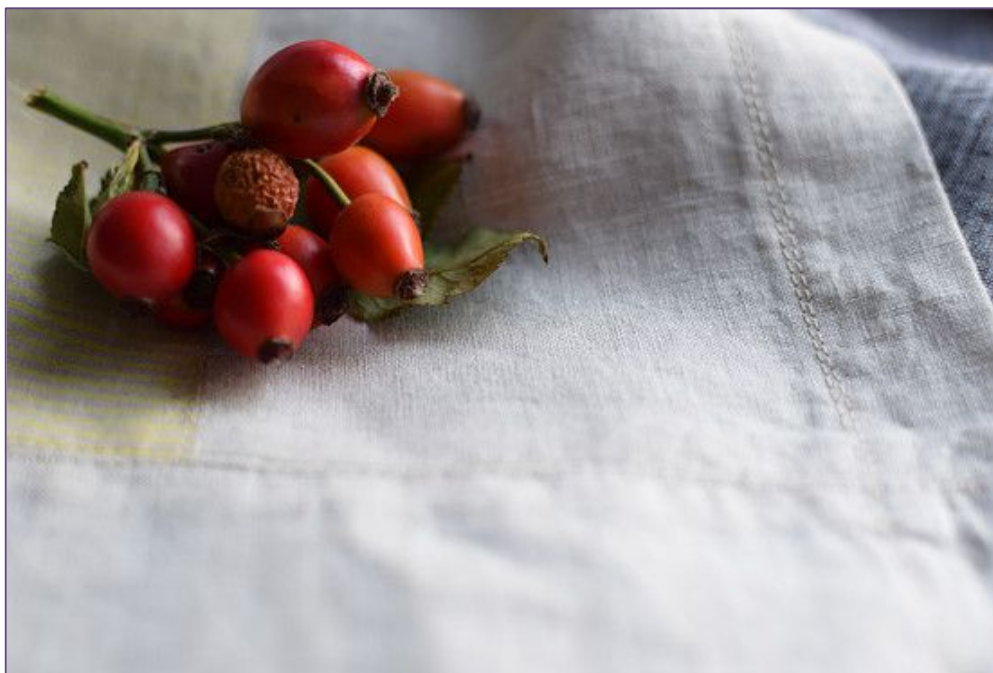


DOMEČEK / ZÁŘÍ 2020



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

Kalendář plánovaných akcí

- **Komunita Chráněné bydlení** - vždy v pondělí a středu od 8:00
- **Společné setkání uživatelů Azylový dům** - vždy v pondělí od 16:00
- **čtvrtek 3. září - vyhlášení bodovací soutěže** - všechny zúčastněné zveme na vyhlášení bodovací soutěže, od 13 hodin v Domečku.
- **pátek 4. září - zahájení „Skupiny P“** pro uživatele služby Sociální rehabilitace - od 9.00 v Domečku.
- **středa 16. září - turnaj v šipkách a ruských kuželkách pro klienty pobytových služeb** - na dvorku Psychocentra, čas bude upřesněn.
- **čtvrtek 17. září - Piknik za Psychocentrem** - přijměte pozvání na piknik za Psychocentrem, rádi se s vámi všemi setkáme u dobrého jídla, venkovních her a společného povídání. Přinesené občerstvení je vítané, ale není podmínkou účasti. V případě nepříznivého počasí se bude akce konat ve vnitřních prostorech budovy. Letos se akce zúčastní i klienti Centra denních služeb z pečovatelské služby Homediss. **Od 13.00 v parku za Psychocentrem.**

Aktuality z Psychocentra

- V srpnu proběhl **úklid dvorku Psychocentra a péče o záhony před budovou**. O vše se postarali uživatelé pobytových služeb, všem zúčastněným děkujeme.
- V sociální rehabilitaci pokračovala **bodovací soutěž**, která přinesla řadu napínavých okamžiků, vítězové budou vyhlášeni v prvním zářijovém čtvrtku. Ve skupině Dílna se batikovalo, tvořilo z keramiky.

- Od 1. září bude dle nařízení vlády vstup do Psychocentra možný pouze **s ochrannou rouškou na ústech**, děkujeme.
- V pobytových službách Azylový dům a Chráněné bydlení je momentálně **zcela naplněna kapacita služeb**.
- V plném proudu jsou přípravy na druhý ročník **Dne duševního zdraví**, který proběhne ve čtvrtek 8. října na pěší zóně v Hodoníně. Pozvánku a program zveřejníme v příštím vydání časopisu.

Povinné nošení roušek v zařízeních sociálních služeb a na dalších veřejných místech

Od 1. září vstupuje dle nařízení vlády v platnost povinnost nosit na ústech ochranné roušky. Nařízení se týká i sociálních služeb, proto prosíme o jeho dodržování.

**ROUŠKY V ČR
OD 1. ZÁŘÍ**





Veřejná doprava
MHD, meziměstská doprava (autobusy, vlaky), taxislužby, zájezdové autobusy



Zařízení zdravotních a sociálních služeb
Nemocnice, polikliniky, ambulance, domovy pro seniory, stacionáře, lékárny a další



Úřady
Místnosti určené pro kontakt s veřejností v době, kdy slouží pro tento účel



100+
Vnitřní hromadné akce nad 100 účastníků



Volební místnosti

Více informací na koronavirus.mzcr.cz



Některé z výjimek v povinnosti nosit roušky:

- děti do dvou let věku,
- osoby s poruchou intelektu, s poruchou autistického spektra, a kognitivní poruchou nebo se závažnou alterací duševního stavu, jejichž mentální schopnosti či aktuální duševní stav neumožňují dodržování tohoto zákazu,
- pacienty, jsou-li hospitalizovaní ve zdravotnických zařízeních lůžkové péče, a je-li to potřebné pro poskytování zdravotních služeb,
- uživatele sociálních služeb v zařízeních sociálních služeb, kterými jsou týdenní stacionáře, domovy pro osoby se zdravotním postižením, domovy pro seniory a domovy se zvláštním režimem, a v zařízeních poskytujících odlehčovací sociální služby v pobytové formě,
- osoby cestující v prostředcích veřejné dopravy a v autobusech i v rámci jiné než veřejné dopravy po dobu nezbytně nutnou ke konzumaci potravin a pokrmů včetně nápojů...

Další informace jsou dostupné na webových stránkách Ministerstva zdravotnictví: www.mzcr.cz

Jak můžeme najít motivaci ke změně

Asi to známe všichni, chtěli bychom něco změnit. Někdy to jde lehce, jindy víme, že změnu chceme, ale nevíme jak na ni, můžeme se bát nebo mít jiné pocity a myšlenky, které nám změnu ztěžují. A tak raději zůstáváme v tom, co známe.

Mít motivaci znamená znát důvod, proč něco děláme. I když to někdy bolí a nechce se nám. Třeba se nám dnes ani tak moc nechce jít na zahradu a starat se o záhony, ale víme, že když půjdeme, zahrada nám to vrátí. Zahrada je hezkou metaforou k životu, o ten je také třeba se starat, zalévat, vyživovat, odplevelovat, zasévat, pozorovat, chránit proti škůdcům, sklízet plody, nechat odpočívat, podporovat nové a nechávat odejít to, co už odejít má. A vědět, že po zimě zase přijde jaro s novými začátky, že konec jednoho je začátkem něčeho dalšího.

Každý zahradník ví, kolik těžké práce péče o zahradu obnáší. Když chceme něco změnit ve svém životě, je to práce stejně tak těžká.

Pokud navíc stojíme na půdě, která není moc vyživená, když nemáme žádný opěrný bod, může být náš růst o to komplikovanější, musíme víc bojovat, ale možný je. Vždycky je něco, na čem můžeme stavět.

Vůle člověka je jako sval, který sílí cvičením a opakováním. Čím více budeme schopni odložit svou lenost, strach, dosavadní zvyky... a budeme zkoušet nové věci, tím lépe nám půjdou. V tom, čeho jsme se obávali, získáme cvik, dovednost a najednou se podíváme a s podivem si uvědomíme, že už se vlastně ani snažit nemusíme, už to jde samo.

A právě odtud, když zažijeme na základě svých zkušeností, že něco má smysl, se může rodit motivace. Motivace danou věc opakovat, rozvíjet. I když se nám budou hlavou honit různorodé pocity napovídající, proč to či ono neudělat, budeme vědět, že když se i přes ně rozhodneme začít, dost možná za nějakou dobu pocítíme prožitek hodnoty a smyslu. Třeba jako ten zahradník, kterému se před chvilkou na zahradu nechtělo, mohl být unavený, smutný, rozzlobený, najednou uvidí, že jít a starat se o to, co má rád, mělo smysl, že je mu líp.

Nejde to vždycky snadno, i hlavní hrdinové v pohádkách musejí přejít sedmero hor a řek, překonat spoustu překážek, aby došli do cíle. Ale jestli chcete něco změnit, udělejte první krok. A pak další. Zkuste to, kvůli sobě.

Záříjové pranostiky

V září mnoho požárů bývá,
proto se obloha rdívá.
Na dešti v září rolníků moc záleží.
Bouřky v září - na jaře mnoho sněhu.
Ozve-li se v září hrom, bude v zimě zavát každý strom.
Září, na léto jde stáří.
Přijde Václav - kamna připrav.
Nejsou-li pryč před Michalem ptáci, tak po něm tuhá zima neburácí.
Na svatého Jeronýma stěhuje se k nám už zima.



Přesmyčky

Rozluštěte přesmyčky, ve kterých se skrývají mužská a ženská jména, která slaví svátek v září. Pokud nebudete vědět, vezměte si na pomoc kalendář.

IALND.....	ISBRO
ANMAIRA	AIRM
BLORU	DKARA
OGLE	ABTRE
NREADA	UAOMŠT
NMÝOERJ	CLVVÁA
CHIMAL	LLMDUIA
ŠFOKYRT	OANALJ
ŽĚANDDA	DANISE
DŠKIJNIKAŘ	AALÉD
SBOELVAL	ÍEGNAR
ŠBITOÁ	EUMASL

Doplňovačka od pana Karla

1.	K				Y	ZÁMOTKY
2.	K				Y	CÍRKEVNÍ VÍTÁNÍ DO ŽIVOTA
3.	K				Y	NÁČRTKY
4.	K				Y	ČÁSTI STROMŮ
5.	K				Y	ČTIVO
6.	K				Y	ČÁSTI LODÍ
7.	K				Y	DRUHY MAS
8.	K				Y	DALEKONOSNÉ ZBRANĚ
9.	K				Y	DRUH HADŮ
10.	K				Y	PROUTĚNÉ NÁDOBY
11.	K				Y	HUSITSKÉ SYMBOLY
12.	K				Y	FOTBALOVÉ FINESY

Tajenka: Jdi za těmi, co hledají pravdu a utíkej od těch,

.....

Akce v Hodoníně

- 4. září - 11. září - Dny slovanské kultury -

Městská knihovna Hodonín se letos zapojila do Mezinárodního festivalu Dny slovanské kultury. V prostorách knihovny můžete vidět exkluzivní výstavu světového dědictví UNESCO za ruskou federaci.

4. září v 18.30 se bude v Přednáškovém sále knihovny konat i komponovaný program k počtě slavným ruským básníkům. Jste srdečně zváni.

Kompletní program: <https://www.dny-slovanske-kultury.cz/hodonin/>

- **12. září - Blešák na náměstí** - Můžete se těšit na další Blešák v Hodoníně. Chcete něco prodat? Nebo naopak něco koupit? Využijte akce Blešák na náměstí. Během dopoledne zde proběhne sousedský prodej, nákup nebo výměna věcí. Prodejní místa jsou zdarma. Stoly ani pulty nezajišťujeme. Registrace: hirs1@dkhodonin.cz, tel.: 724 189 823. 8.00 - 12.00, Masarykovo náměstí.

- **15. září - beseda na téma „Jak vztahy ovlivňují duševní zdraví?“** - přednášející - Mgr. Milena Mikulková, sociální pedagožka, Barbora Chrudinová s dcerou Silvií - příběh ze života matky s dcerou, jak se vypořádat s duševním onemocněním v rodině. 17.30 - 19.00, přednáškový sál Městské knihovny, vstup zdarma.



ČASŤKY přednáší: Jiří Mělník, Vladimír Štěrba, Vladimír Štěrba, Vladimír Štěrba a Jiří Mělník. Akce je součástí projektu „Dny slovanské kultury“ v rámci spolupráce s Ruskou federací. Vstup je zdarma. Více informací na www.dny-slovanske-kultury.cz.

www.dny-slovanske-kultury.cz
www.knihovnahod.cz



7. Dny slovanské kultury 2020
Pocta Vysockému a ruským básníkům
Městská knihovna Hodonín
pátek 4. září v 17.30

Paměť světa UNESCO Ruská federace
V rámci partnerství s Ruskou federací a UNESCO za
soutěžného seznamu Paměť svět UNESCO za
Ruskou federaci a 16. ročníku soutěže
mezi knižními sbírkami. Výstava probíhá do 11. září

Pocta Vysockému a ruským básníkům
Letos si připomeneme 100. výročí narození
slavného ruského básníka a spisovatele Ivana A.
Bunčina. V doprovodném programu předloží
A. Kudrjavceva, J. Vondrák, J. Klupský zraje
období a jiní ruskí básníci - V. Vyssotský,
B. Pasternak, J. Brodskij

vstup volný