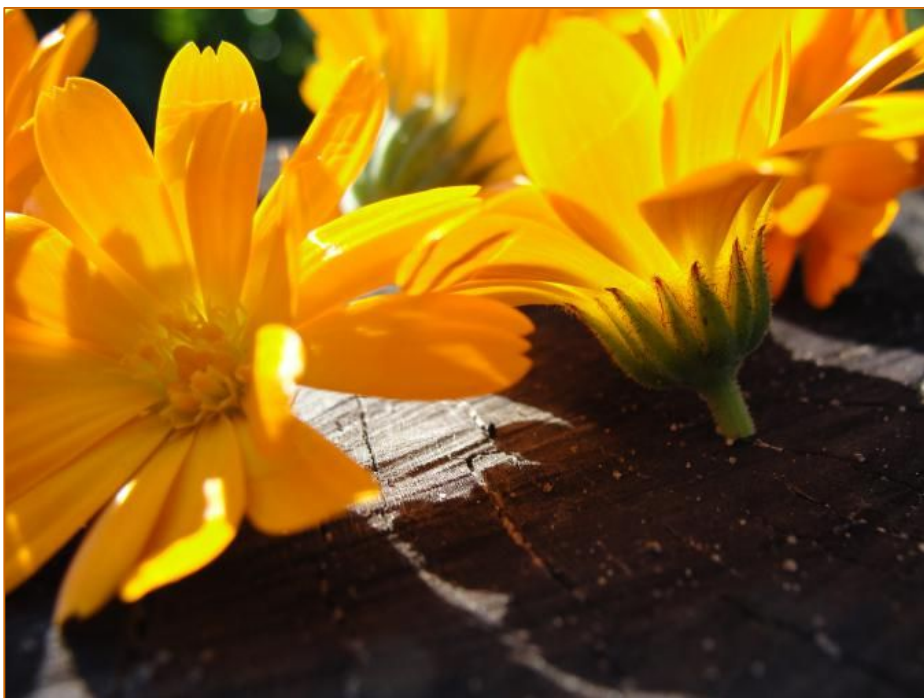


DOMEČEK / ŘÍJEN 2020



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 Azylového domu** - vždy v pondělí od 16:00
- **Sanitární dny** - 12. října - Chráněné bydlení, 13. října - Azylový dům.

Aktuality z Psychocentra

- Na začátku září byli vyhlášeni **vítězové** dalšího ročníku **bodovací soutěže**. Letos soutěž skončila s krásným výsledkem - dvě první, dvě druhá a dvě třetí místa. Vítězům ještě jednou gratulujeme a všem zúčastněným děkujeme za herní nasazení a příjemné zážitky během letních měsíců.
- Ve středu 16. září proběhl pro uživatele Azylového domu a Chráněného bydlení **turnaj v šipkách a ruských kuželkách**. Turnaje se zúčastnilo několik uživatelů Azylového domu, kteří ve dvou disciplínách změřili své síly. Děkujeme všem za účast a sociálním pracovníkům pobytových služeb za organizaci akce.



- Psychocentrum uspělo v grantové výzvě **T-Mobile Pomáháme s projektem Prevence izolace duševně nemocných a sociálně vyloučených**. Za peníze, které získáme, pořídíme

výpočetní techniku pro uživatele pobytových služeb, abychom jim usnadnili komunikaci s okolním světem, nejen v době koronaviru. Děkujeme!

- Ve sklepních prostorech byl **pro uživatele pobytových služeb** zřízen **butik s oblečením, obuví a nádobím**. Budeme moc rádi za pomoc s jeho průběžným vybavováním - pokud máte doma zachovalé oblečení, nádobí..., které už nepoužíváte, přineste jej prosím k nám. Obratem mu najdeme nové využití. Děkujeme.
- Od 22. 9. 2020 jsou **zakázány návštěvy v pobytových službách**. Zákaz je platný až do odvolání.
- S ohledem na aktuální epidemiologickou situaci jsme se rozhodli **zrušit Den otevřených dveří**, který byl plánován na čtvrtek 15. 10. 2020. Děkujeme za pochopení.
- Ze stejného důvodu je **zrušen** také **Den duševního zdraví**, který byl plánován na čtvrtek 8. října. Akce se uskuteční v příštím roce.

Významná říjnová výročí

- 495 let od narození **Tadeáše Hájka z Hájku**, hvězdáře, přírodovědce a lékaře (1. 10. 1525 - 1. 9. 1600)
- 100 let od ustanovení **uměleckého svazu Devětsil**, který sdružoval levicové básníky, spisovatele, malíře, architektky, divadelníky a teoretiky, prvním předsedou byl Vladislav Vančura (5. 10. 1920)
- 610 let od **dokončení Staroměstského orloje** a první písemné zmínky o něm (9. 10. 1410)
- 185 let od úmrtí **Josefa Božka**, mechanika, hodináře, vynálezce parního automobilu, konstruktéra první parní lodě na Vltavě (28. 2. 1782 - 21. 10. 1835)
- 230 let ode dne, kdy francouzský vzduchoplavec J. P. Blanchard uskutečnil v Královské oboře **první let balónem s lidskou posádkou v Praze** (31. 10. 1790)

3R pro duševní zdraví

Respekt. Respektujte svoje prožívání a potřeby. Respektujte potřeby a prožívání druhých. Respektujte vlastní obavy, nejistoty a pocity ohrožení. Respektujte obavy, nejistoty a pocity druhých. Buďte vstřícnými a pozornými posluchači a průvodci náročnou dobou, a to sobě i druhým, buďte druhým oporou. Každý den se počítá.

Rozum. Nesete zodpovědnost za sebe a za své blízké. Zahlcujte své blízké chválou, láskou a laskavostí. Chraňte je i sebe před informacemi, které jsou nepodložené a hloupé, chaosu navzdory. Chovejte se rozumně a s citem, abyste neohrozili sebe ani druhé. Plánujte si činnosti, úkolujte se trpělivě a vezte „změnu, chybu a krizi“ do hry. Hlavně nezapomeňte důsledně ocenit každý pokrok k cíli – vychvalte se do červena 😊! Pečujte s rozumem a citem o sebe i o druhé tak, abyste zůstali zdraví nebo se brzy zotavili. Každý den má smysl.

Resilience. Psychická odolnost je nám dána, ale lze jí cvičit a zlepšovat. Nebojte se říct si druhým o pomoc. Než se vzdáte, pořádně si odpočiňte, vyvětrejte se, napijte se a najezte. Věřte svým schopnostem, unesete a zvládnete toho nepředstavitelně mnoho. Buďte sami k sobě vstřícní, srdatí a milí: možná se Vám podlamují kolena, ale zase se zvednete. Zvedejte i druhé. Každý den v tom budete o trochu lepší.

Zdroj: Psychologický ústav akademie věd ČR

Podzimní recepty

Dýňová polévka

Suroviny: 1 dýně hokkaido, 2 lžíce červené čočky, 2 cibule, 4 lžíce rostlinného oleje, 1 lžička provensálského koření, 2 celé badyány, 1 celá skořice, 1 lžička soli, 1 lžíce čerstvého zázvoru, 100 ml smetany

Postup: Dýni umyjte, vydlabejte semínka a nakrájejte na měsíčky. Smíchejte se 2 lžícemi oleje, hrubozrnnou solí, provensálským kořením a pečte do měkka při 170 °C. Cibuli nakrájejte nahrubo a osmahněte na oleji. Přidejte červenou čočku, badyán, skořici, zázvor, osmahněte a zalijte 1 litrem vody. Vařte asi 15 minut. Z vývaru vyjměte koření, přidejte upečenou dýni, povařte a rozmixujte do hladkého krému. Polévku zjemněte na talíři smetanou.

Pikantní guláš s dýní, řepou a černými fazolemi

Suroviny: 2 cibule, 2 hrnky uvařených černých fazolí, ¾ litru vody z fazolí nebo vývaru, ¼ dýně hokkaido, 1 červená řepa, kus zázvoru, koření: 1 lžíce sladké papriky, špetka chilli, špetka pepře, 1 lžíce kukuřičného škrobu, šálek studené vody, 2 lžíce smetany, 1 lžíce octa, 2 lžíce oleje, ½ lžíce sojové omáčky, špetka soli

Postup: Řepu očistit, pokrájet nadrobno, dýni omýt a i se slupkou pokrájet na větší kousky. V hrnci na oleji orestovat cibuli se solí, přidat dýni, řepu a koření. Pár minut opékat. Přidat fazole, zalít vodou z fazolí nebo vývarem a přikryté vařit asi 20 minut. Z nastrohaného zázvoru vymačkejte šťávu, kterou přidejte do guláše spolu s kukuřičným škrobem rozmíchaným ve studené vodě. Odstavte z plotny a podle chuti dochuťte solí, octem a smetanou.

Horké kořeněné mléko

Suroviny: 600 ml rostlinného nebo klasického mléka, 2 lžíce medu, lžička mleté kurkumy, ½ lžičky mletého zázvoru, ½ lžičky mleté skořice, špetka drceného černého pepře, ½ lžičky vanilkového extraktu, špetka strouhaného muškátového oříšku

Postup: Mléko přiveďte těsně pod bod varu. Odstavte, vmíchejte med a veškeré koření, promíchejte a nechte chvíli odstát. Rozdělte do skleniček nebo do hrnečků a posypte muškátovým oříškem.

Písně a jejich interpreti

K názvům písní přiřadte správné jméno zpěváka či zpěvačky.

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 1. Blues pro tebe | a) Eva Pilarová + W. Matuška |
| 2. Včera neděle byla | b) Jiří Schelinger |
| 3. Ach, ta láska nebeská | c) Jana Kratochvílová |
| 4. Oči má sněhem zaváté | d) Karel Štědrý |
| 5. Tereza | e) Aneta Langerová |
| 6. Modlitba pro Martu | f) Josef Zíma |
| 7. Holubí dům | g) Karel Kryl |
| 8. Půlnoční | h) Lucie Bílá |
| 9. Ten umí to a ten zas tohle | i) Waldemar Matuška |
| 10. Nebe | j) Petra Černocká |
| 11. Voda živá | k) Karel Gott |
| 12. Láska je láska | l) Václav Neckář |
| 13. V stínu kapradiny | m) Pavlína Filipovská |
| 14. Saxana | n) Anna K. |
| 15. Karavana mraků | o) Marta Kubišová |



1. Hudební nástroje můžeme rozdělit na:

- a) strunné, dechové a bicí
- b) drnkací, foukačí a ťukací
- c) znělé a neznělé

2. Seřad'te hudební nástroje podle výšky tonu - od nástroje, který dokáže zahrát tóny nejvyšší:

- a) viola, housle, violoncello, kontrabas
- b) housle, viola, violoncello, kontrabas
- c) kontrabas, viola, violoncello, housle

3. Klavír patří mezi nástroje:

- a) drnkací
- b) bicí
- c) strunné

4. Varhany patří mezi nástroje:

- a) dechové
- b) strunné
- c) kladívkové

5. Které dva nástroje vytvářejí tón podobným způsobem?

- a) housle a buben
- b) housle a kytara
- c) flétna a kytara

6. Dechovým nástrojům vyrobeným z plechu se říká:

- a) plecháčky
- b) pěsti
- c) žestě

7. Kytara a harfa patří mezi nástroje:

- a) strunné drnkací
- b) strunné smyčcové
- c) strunné paličkové

