

DOMEČEK / LISTOPAD 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

Aktuality z Psychocentra

- **Aktuální informace pro uživatele ambulantních služeb - manželské a rodinné poradny a sociální rehabilitace:**
 - pobyt v budově služby je možný pouze s nasazenou ochrannou rouškou nebo respirátorem,
 - prosíme o dodržování hygienických opatření - mytí a dezinfekce rukou, dodržování doporučeného dvoumetrového rozestupu, pokud jevíte známky respiračního onemocnění, zůstaňte doma a domluvte si nový termín,
 - skupinové aktivity v obou službách jsou do odvolání zrušeny,
 - individuální konzultace probíhají za dodržení výše zmíněných opatření, na konzultace se dostavte včas, aby se pobyt ve společných prostorech čekárny omezil na nezbytně nutnou dobu,
 - po předchozí domluvě může konzultace proběhnout přes Skype (platí zejména pro stávající klienty).
- Od 22. 9. 2020 jsou **zakázány návštěvy v pobytových službách**. Zákaz je platný až do odvolání.
- **Děkujeme Sociálnímu nadačnímu fondu města Brna a Jihomoravského kraje za poskytnutí nadačního příspěvku ve výši 35 000 Kč**, za který jsme pořídili dva parní čističe, které nám pomohou pravidelně dezinfikovat prostory Psychocentra a udržovat je tak v čistotě. Obzvláště v této nelehké době, kdy je zásadní dodržování přísné hygieny, je to pro nás velká pomoc.

- Děkujeme **zaměstnancům Městského úřadu Hodonín** za nádobí věnované do **materiální sbírky** na pomoc uživatelům pobytových služeb!
Sbírka stále probíhá, pokud byste se chtěli zapojit také, budeme vám moc vděční.



Materiální pomoc
uživatelům chráněného bydlení pro duševně nemocné
a azylového domu pro muže



PROSÍME VEŘEJNOST O MATERIÁLNÍ POMOČ PRO UŽIVATELE NAŠICH POBYTOVÝCH SLUŽEB, KTERÍ K NÁM BĚŽNĚ PŘICHÁZÍ BEZ JÁKEHOKOLIV ZÁKLADNÍHO VYBAVENÍ.

Pánské ošacení a textil

- trika, košile, kalhoty, svetry, mikiny, bundy,
- spodní prádlo, pyžama, ponožky,
- tenisky, polobotky, nazouváky, papuče,
- ručníky, utěrky, kapesníky.

Je potřeba, aby oblečení bylo vyprané a v dobrém stavu. Oblečení není nutné žehlit.

Prosíme, aby ošacení odpovídalo základním současným zvykllostem. Nebudeme např. přijímat ošacení desítky let staré, poškozené, výstřední apod.

Nádobí

- talíře, skleničky, hrnky,
- misky, tácky, potravinové dózy,
- příbory, varečky, naběračky,
- pánvičky, hrnce, pekáče, prkýnka.

Prosíme, aby nádobí bylo čisté a zcela funkční. Nebudeme přijímat nádobí jakkoliv poškozené.

V případě zájmu pomoci se obraťte v pracovní dny na kontakt:
603 230 956 nebo na bydleni@psychocentrumdomecek.cz

Online terapie

Během jarního nouzového stavu, kdy došlo k omezení většiny poskytovaných služeb a klienti nemohli navštěvovat své terapeuty, vešla do větší známosti možnost poskytovat poradenské a terapeutické služby online, případně telefonicky. Tento způsob pomoci má svá specifika, ale z různých výzkumů vyplývá, že může být stejně účinný jako setkání „tváří v tvář“.

Některým lidem online forma konzultací vyhovuje víc, jiným méně, ale zvláště v této době, kdy je zcela přirozené, že máme více starostí, některé situace hůře zvládáme a je potřeba dodržovat zvýšená hygienická opatření, doporučujeme návštěvu odborníka (osobní či virtuální) neodkládat. Jsme rádi, že se vyhledání odborné pomoci a spolupráce s psychologem a terapeuty stává čím dál více normální a běžnou záležitostí, která přestává být spojována s pocity strachu, studu, s nejistotou a je více vnímána jako příležitost poznat sám sebe, své silné stránky i místa, na kterých ještě potřebujeme zapracovat,

aby se kvalita našeho života zlepšila. Výhodou online terapií je i to, že váš terapeut může být i z druhého konce republiky, pokud je vám například blízký terapeutický směr, ve kterém pracuje. V tomto prostoru tedy odpadají i možné obavy z toho, že se někdo ve vašem okolí dozví, že terapii navštěvujete.

Rádi bychom vás s touto formou terapie blíže seznámili, protože i **klienti Manželské a rodinné poradny mají možnost ji využívat - prostřednictvím služby Skype**. Registrace u této služby je zdarma a vytvoření účtu je jednoduché.

Největší rozdíl mezi osobní a online konzultací je ve formě setkání, za terapeutem nemusíte nikam chodit, vyberete si místo, které je vám příjemné, kde nebudete nikým a ničím rušeni, a kde máte kvalitní připojení k internetu. Termín schůzky si domluvíte předem telefonicky, e-mailem. Můžete být doma nebo i venku v zahradě, v lese - dbejte prosím ale na okolní zvuky a jiné rušivé podněty, které by mohly negativně ovlivnit kvalitu spojení i vaši soustředěnost.

Ke zprostředkování kontaktu poslouží počítač, tablet, mobil - ten doporučujeme mít o něco opřený, abyste měli pohodlí a volné ruce.

Konzultace probíhají přibližně 50 minut, takže i vaše místo k sezení by mělo být natolik pohodlné, aby vás během této doby nic netlačilo, nebolelo a mohli jste se věnovat jen sami sobě. Když si připravíte něco k pití a kapesníky, bude to jen dobře.

Před zahájením konzultace je dobré dopřát si chvíli klidu, naladit se na setkání, promyslet si, jaká témata potřebujete řešit. Někdy pomáhá také drobný rituál - např. zapálení svíčky, pár hlubokých nádechů a výdechů.

Nejblíže klasické terapii má forma videohovoru, kdy na sebe s terapeutem vidíte, ale pokud například nemáte webkameru, nebo by vám to mohlo být nepříjemné, můžete se spojit i audiohovorem (pouze rozhovor bez obrazu).

Pokud byste měli jakékoliv dotazy, obraťte se prosím telefonicky nebo e-mailem na pracovníky poradny, kteří vám podají další informace.

Tip pro psychickou pohodu - obklopte se přírodou

O kladném účinku přírody na psychiku člověka věděli už naši dávní předkové. Je prokázáno, že pozitivní vliv má nejenom les a volná příroda, ale i pár stromů vysazených před domem nebo městský park. Jakýkoliv kontakt se zelení a přírodou obecně, je něčím, co bychom si měli dopřávat v co největší míře (když píšeme o zeleni, tak ano - i pokojové rostliny jsou vítanými společníky, kteří se starají o naši dobrou náladu). Člověk je součástí přírody, a čím více se od ní odděluje a vzdaluje, tím více ztrácí. A naopak.

Zkuste si sami naordinovat pravidelnou dávku léčby přírodou, buďte v blízkosti s ní kdykoliv to bude možné, nehleďte na počasí, denní čas či roční dobu. Věříme, že se budete cítit mnohem lépe.

Účinky zeleně na lidské zdraví:

- pobyt v přírodě může snížit vysoký krevní tlak, snižuje nebezpečí nemocí dýchacích cest a kardiovaskulárních onemocnění, podporuje prospěšné bakterie ve střevech, vede ke zlepšení vitality a nálady,

- pobyt v lese má pozitivní vliv na léčbu duševních poruch, jako jsou deprese a úzkosti,

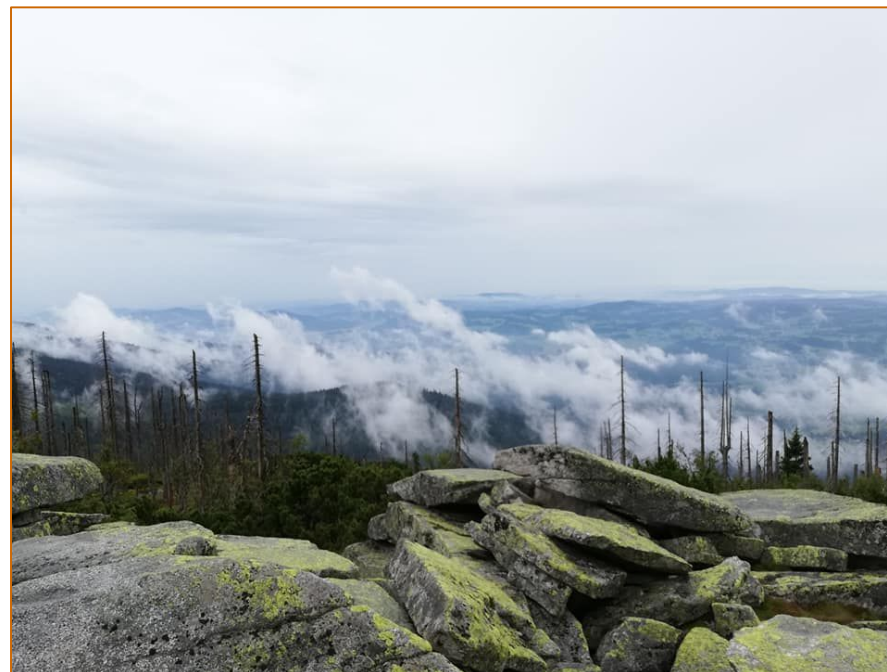
- byl prokázán pozitivní vliv blízkosti zeleně na těhotné ženy a na porodní váhu novorozenců,

- děti, které jsou v kontaktu s přírodou, získávají větší sebeúctu, naučí se, jak pracovat s rizikem, rozvíjet kreativitu a v neposlední řadě najdou místo, kde si mohou volně hrát a objevovat. Snižují se také problémy s chováním, jako je hyperaktivita, v některých případech lze pozorovat zlepšení neurovývojové poruchy ADHD

- růst dětí v prostředí bohatém na mikroby může snížit rozvoj různých alergií - bylo zjištěno snížení rizika alergií u dětí starších 6 let, pokud žili do 5 kilometrů od přírodních oblastí (například lesů),

- přístup starších lidí do přírody je spojen s vyšší fyzickou aktivitou (chůzí) a zelené plochy v městském prostředí mají vliv na snížení úmrtnosti starších lidí spojené se znečištěným ovzduším.

Více informací: <http://letemlesem.cz/zajimavosti/terapie-lesem/>



Pórková polévka od paní Anny

Jednu mrkev a jednu petržel nastrohejte najemno, nakrájejte menší cibuli, vše spolu poduste na másle (či sádle, oleji), zasypte půl lžící hladké mouky a krátce orestujte. Hladká mouka přidaná hned na začátku vaření pomůže jejímu lepšímu strávení. Polovinu velkého pórků nakrájejte na kolečka, přidejte do hrnce, promíchejte, osolte a opepřete. Podlijte vodou a vařte asi 15 minut do změknutí. Nakonec do polévky zavařte jednu polévkovou lžící krupice. Místo krupice lze použít i hrubou mouku nebo rozšlehané vajíčko.

Uvedené množství surovin vystačí asi na tři porce. Přejeme dobrou chuť.

Jestli máte také oblíbený recept, se kterým byste se chtěli s ostatními podělit, rádi jej otiskneme v dalších vydáních časopisu, pošlete nám jej prosím na e-mail: rehabilitace@psychocentrumdomecek.cz

Spojte rodové a druhové názvy stromů

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. BOROVICE | A) LIBANONSKÝ |
| 2. BŘÍZA | B) BABYKA |
| 3. BUK | C) KVĚTNATÝ |
| 4. CEDR | D) PTAČÍ |
| 5. DOUGLASKA | E) OBECNÝ |
| 6. DŘÍN | F) BÍLÝ |
| 7. DUB | G) SRDČITÁ |
| 8. HABR | H) ČERNÁ |
| 9. HLOH | I) SIVÝ |
| 10. JAVOR | J) ČERNÝ |
| 11. JEDLE | K) LESNÍ |
| 12. JEŘÁB | L) JAVOROLISTÝ |
| 13. JINAN | M) ČERVENÝ |
| 14. JÍROVEC | N) OPADAVÝ |
| 15. LÍPA | O) BĚLOKORÁ |
| 16. MODŘÍN | P) DVOULALOČNÝ |
| 17. OŘEŠÁK | Q) KUŘÍ NOHA |
| 18. PLATAN | R) TISOLISTÁ |
| 19. SMRK | S) MAĎAL |
| 20. TRNOVNÍK | T) OJÍNĚNÁ |



**Krizová situace
v souvislosti s šířením
viru COVID-19**

**MĚSTO
HODONÍN**

INFORMACE PRO OBČANY



**Krizová telefonní linka
722 249 551**

*PO a ST od 8.00 do 15.00 hod.,
ÚT, ČT a PÁ od 8.00 do 13.00 hod.*

SLUŽBA, POTŘEBA	KDO ZAJIŠŤUJE	KONTAKT, provozní doba
NÁKUP potravín, léků, drogistického zboží pro seniory, osoby v karanténě, osoby nemocné bez možnosti pomoci od rodiny nebo blízkých osob	Dobrovolnické centrum Dobromysl při Centru pro rodinu a sociální péči Hodonín	tel. 702 125 564 Po – Pá 8.00 – 12.00
Informace o dalších možnostech pomoci, pomoc prostřednictvím sociálních pracovníků městského úřadu	Oddělení sociální pomoci a služeb MěÚ Hodonín	tel. 518 316 347 / 377 / 440 / 458 Po, St 8.00 – 15.00 Út, ČT, Pá 8.00 – 13.00
Linka důvěry Senior telefon BEZPLATNÁ, anonymní a odborná linka důvěry	Život 90	tel. 800 157 157 NONSTOP
Chcete se zapojit jako DOBROVOLNÍK	Dobrovolnické centrum Dobromysl Oblastní charita Hodonín	tel. 702 125 564 - Dobromysl tel. 737 234 077 - Charita
INFORMACE KE KORONAVIRU Cestování Výsledky mých testů Zdravotní potíže Rizikový kontakt Karanténa Aktuálně platná mimořádná opatření	HYGIENICKÁ SLUŽBA ČR	tel. 1221 PRACOVNÍ DNY 8.00 - 19.00 VÍKENDY 9.00 - 16.30

NÁZVY STROMŮ: 1H, 2O, 3K, 4A, 5R, 6C, 7M, 8E, 9Q, 10B, 11T, 12D, 13P, 14S, 15G, 16N, 17J, 18L, 19I, 20F