

DOMEČEK/PROSINEC 2020



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

Milí čtenáři,

do rukou se vám dostává poslední letošní vydání časopisu Domeček. Chceme vám poděkovat za přízeň, kterou jste nám v celém roce projevovali, za všechna setkání, spolupráci, inspiraci. Za to, že jste. Na začátku roku jsme měli v plánu spoustu aktivit, akcí, pro klienty i pro veřejnost. Z dobře známých důvodů bylo nakonec vše jinak a stejně jako všichni ostatní jsme se přizpůsobili novým okolnostem. Setkávali jsme se s nejistotou, obavami, ale také s obrovskou lidskou laskavostí a štědrostí. Zvláště v jarním období nám mnoho lidí nezištně pomohlo, dodalo ochranné pomůcky, bylo nám oporou, za to jsme moc vděční. Chceme ocenit naše klienty z pobytových i ambulantních služeb, kteří respektovali potřebná opatření, a i když jsme s mnohými nemohli být v osobním kontaktu, dostávali jsme průběžné zprávy o tom, jak situaci zvládají. Většinou jsme se setkávali s pozitivními zprávami, i když dopady podzimních opatření na psychiku lidí byly přece jen o něco znatelnější.

Říká se, že krize je krize a přináší mnoho těžkého, o tom není pochyb. Ale zároveň jakákoliv krize, kterou v životě projdeme, může být také šancí, příležitostí k novému učení a našemu růstu. Můžeme něco ztratit, ale také mnoho získat. Zkuste se zamyslet nad tím, co jste v letošním roce získali vy, co jste se naučili nového o sobě, o svých blízkých, o světě, co jste dovedli a mysleli jste si, že něco takového nikdy nemůžete dokázat. Možná jste také zjistili, že v běhu každodenního života jste neměli čas na věci, které jsou pro vás důležité, a díky vynucenému zpomalení jste je pozvali zpět k sobě. Možná se proměnili vaše vztahy s lidmi, některé se staly silnějšími, jiné se možná rozpadly a dostali jste příležitost začít znovu a jinak. A možná jste taky jen hodně unavení a přejete si, aby už to vše skončilo a mohli jste zase normálně žít, bez všech nastolených omezení. Všechno, co prožíváte, si dovoluňte prožít, jsou to vaše jedinečné prožitky, které vám patří a není třeba se za ně stydět nebo je skrývat. A pokud nevíte, jak s nimi naložit, nebojte se vyhledat odbornou pomoc.

Přejeme vám, ať je závěr roku co nejméně klidný, ať jej prožijete s těmi, které máte rádi, s vědomím křehkosti života a vzácnosti času, který je tady pro nás vymezený. A do nového roku ať vstoupíte posílení, s odvahou a vírou v sebe a své schopnosti.

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).
- **návštěvy v pobytových službách** jsou nadále **zakázány s následující výjimkou** - návštěvy jsou povoleny v případě, kdy se příchozí rodinní příslušníci prokážou platným PCR testem (starým maximálně 48 hodin) nebo dokladem o prodělaném onemocnění COVID-19 v posledních 90 dnech.
- Pokud se bude situace vyvíjet příznivě, v lednu budou obnoveny **skupinové aktivity v sociální rehabilitaci**, za dodržení hygienických opatření. Začátkem roku vás budeme informovat. Těšíme se na vás.
- Děkujeme paní Anně a panu Tomášovi za **pomoc s výrobou vánočních přání**, které obdrží jednotlivci a organizace, se kterými spolupracujeme.

Adventní kalendář

Milí čtenáři, vymysleli jsme pro vás malou adventní výzvu, pro každý den od začátku prosince do Štědrého dne můžete splnit malý úkol, odměnou vám snad budou příjemné zážitky a hezký pocit.

1. Přečti si kousek knihy.
2. Běž na procházku.
3. Popovídej si se svou rodinou nebo přáteli.
4. Ustřiхни si barborku do vázy.
5. Nakresli si anděla, Mikuláše a čerta.
6. Dopřej si třicet minut jen pro sebe a odpočivej.
7. Kup jeden vánoční dárek.
8. Obejmi někoho.
9. Vyzkoušej něco, co jsi ještě nikdy nezkusil/a.
10. Upeč jeden druh vánočního cukroví.
11. Pošli vánoční pohled někomu, s kým jsi už dlouho nemluvil/a.
12. Usměj se na někoho neznámého.
13. Zapal svíčku a vzpomeň si na ty, kteří už tu nejsou.
14. Ochutnej něco, co jsi ještě nikdy nejedl/a.
15. Jen tak někomu pomoz.
16. Zatancuj si, jako by tě nikdo neviděl. Zazpívej si, jako by tě nikdo neslyšel.
17. Uvař si dobrý oběd.
18. Podívej se na sebe do zrcadla, usměj se na sebe a pochval se.
19. Nasyp ptáčkům zobání.
20. Vymysli jednu věc, kterou příští rok rozhodně vyzkoušíš.
21. Podívej se na pohádku nebo vánoční film.
22. Poslechni si vánoční koledy.
23. Na chvíli se zastav a vychutnej si přítomnost.
24. Pověz svým blízkým, že je máš rád/a, poděkuj za vše, co máš.

Zkusili jste to? Dařilo se vám? Těšíme se na vaše zážitky.

Tipy na vlastnoručně vyrobené dárky

Koupelová sůl

Budete potřebovat: hrubozrnná sůl (růžová himalájská nebo mořská), esenciální olej, sušené bylinky.

Postup: do skleničky, ve které budete sůl později darovat, střídavě vrstvěte sůl a bylinky (můžete i promíchat do jedné směsi), horní vrstvu by měla tvořit sůl, na kterou kápněte tři až pět kapek esenciálního oleje (při výběru vůně se můžete řídit účinky dané rostliny, např. levandule uklidňuje, máta pomáhá při nachlazení...). Skleničku uzavřete.

Směs na sušenky

Hezkým dárkem jsou směsi pro pozdější domácí přípravu jídla, přikládáme tip na sušenky, ale použít můžete jakýkoliv svůj osvědčený recept. Stejně tak můžete vyrobit domácí müsli, do plechovky nebo sklenice hezky naaranžovat sušenky nebo cukroví už upečené, vděčným dárkem jsou i oříšky a sušené ovoce v různých úpravách, které lahodí oku i chuti.

Pokud byste vyráběli sušenky, je třeba respektovat vrstvení - spodní vrstvu tvoří mouka, pak cukr, nahoře jsou ořechy a čokoláda.

Recept: používá se hrnek o objemu 250 ml - 1 a 3/4 hrnku hladké mouky, 1 lžička kypřicího prášku, 1 lžička jedlé sody, 1/4 lžičky soli, 3/4 hrnku třtinového cukru, 1/2 hrnku cukru krupice, 1/4 hrnku kakaa, 1/2 hrnku nasekaných ořechů, 1 hrnek nasekané čokolády.

Promíchejte mouku, prášek do pečiva, sodu a sůl - nasypte do sklenice. Přidejte hnědý cukr, bílý cukr, kakao, ořechy a čokoládu.

Ke sklenici přiložte popsany postup výroby: „Přehřejte troubu na 175 °C. Vysypte směs do velké mísy a promíchejte. Přidejte 3/4 hrnku změkklého másla a jedno vejce. Zpracujte těsto a vytvořte z něj kuličky velikosti vlašského ořechu. Dávejte je na plech vyložený pečicím papírem cca 5 cm od sebe. Pečte 11 - 13 minut. Po vytažení plechu nechejte chvíli chladnout na plechu, pak je přemístěte na tác nebo mřížku, kde úplně vychladnou.“

Nakládaný hermelín

Suroviny: 4 hermelíny, 8 stroužků česneku, 2 lžičky mleté sladké papriky, 1 lžička soli, 1/2 lžičky mletého pepře, 1 cibule, chilli papričky, 10 kuliček černého pepře, 2 bobkové listy, 3 kuličky nového koření, slunečnicový olej.

Postup: sýry prokrojte napůl, na spodní část natřete směs vytvořenou z prolisovaného česneku, soli, mletého pepře a polévkové lžice oleje, přiklopte horní částí. Sýry skládejte do sklenice a prokládejte je cibulí nakrájenou na půlkolečka, chilli papričkami a jednotlivým kořením, zalijte olejem. Nechejte v uzavřené sklenici zrát asi tři dny při pokojové teplotě, poté dejte do lednice, trvanlivost je asi jeden týden.

Náramky

Pro své milé zkuste vyrobit originální náramky - nakupte různé korálky, ozdoby a navlečte je na šňůry. Sehnat se dají i přívěsky s písmeny, znaky horoskopu, symboly, kterými můžete přizpůsobit náramek přímo na míru obdarovanému.

Hrnky

Obyčejný jednobarevný hrnek můžete rázem proměnit v jedinečný dárek, když jej pomalujete barvami na porcelán a keramiku, které seženete na internetu nebo ve výtvarných potřebách. Při vymýšlení motivu se fantazii meze nekladou, můžete vycházet ze zájmů obdarovaného, připsat jeho jméno, vzkaz... Barvy je většinou po zaschnutí potřeba chvíli zapéct v troubě, aby se staly odolnými proti otěru a mytí, postupujte podle návodu na obalu.

Poukázky na čas a zážitek

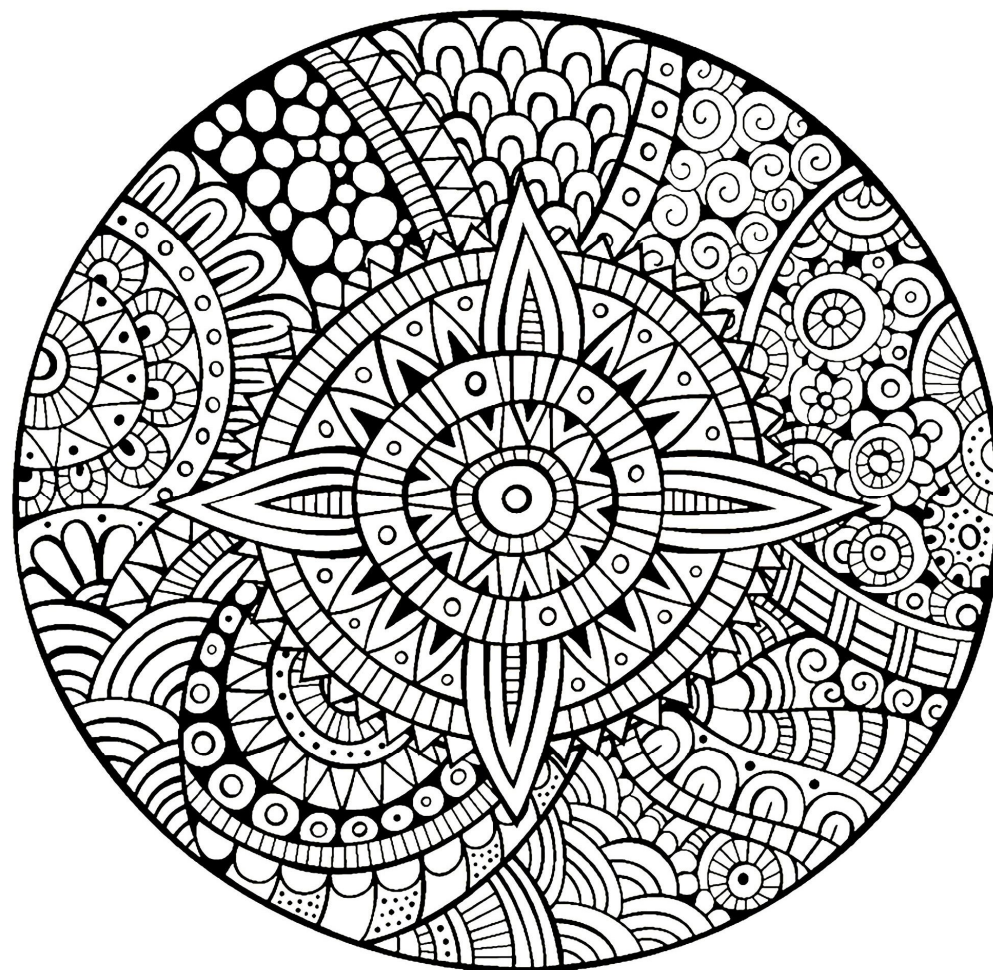
Pokud tušíte, jak by s vámi vaši blízcí rádi strávili čas, a vlivem každodenních povinností se tohoto času příliš nedostává, darujte jim jako zážitek právě jej - může jít o vyrobenou poukázku na vámi uvařenou večeři, masáž zad, na společnou procházku, hraní deskových her, výlet do přírody, čtení z knihy, sledování filmu, hlídání dětí... Cenným dárkem bývá i dopis, ve kterém vyjádříte, co pro vás daný člověk znamená, čeho si na něm vážíte, zavzpomínáte na věci, které jste spolu prožili, připojíte, co mu přejete.

Doplňovačka od pana Karla

Mandala k vybarvení

Tajenka: Nemůžeš-li být hvězdou na obloze, buď alespoň:

1.	Š				Y	GRIMASY
2.	Š				Y	LETNÍ OBUV
3.	Š				Y	PERLIVÉ NÁPOJE
4.	Š				Y	TICHÉ HOVORY
5.	Š				Y	SPOJOVACÍ ČÁSTICE
6.	Š				Y	ZÁTKY
7.	Š				Y	POVRCHY HŘÍŠŤ
8.	Š				Y	KLENOTY
9.	Š				Y	ČÍSLICE
10.	Š				Y	MEZERY
11.	Š				Y	EVROPANKY
12.	Š				Y	MATERIÁLY NA VYZDÍVÁNÍ PECÍ
13.	Š				Y	ZNAKY STÁŘÍ
14.	Š				Y	DÁMSKÉ SPORTOVNÍ KALHOTY
15.	Š				Y	ŠUMĚNÍ
16.	Š				Y	MALÍŘSKÉ NÁČINÍ



Řešení doplňovačky: lampou ve svém domě.