

DOMEČEK/ÚNOR 2021



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

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.

Přínos ručních prací pro zdraví

Díky tomu, že teď trávíme více času doma, možná získáváme příležitost naučit se něco nového. Jednou z oblastí, která se dá v pohodlí domova bez problémů vykonávat, jsou ruční práce. Je to oblast široká a obsahuje známé i méně známé činnosti. A právě díky její šíři je velmi pravděpodobné, že každý, kdo chce, si najde svou aktivitu, ve které se může realizovat.



Pokud tuto myšlenku automaticky odmítáte s tím, že se považujete za člověka bez fantazie či nadání, ještě chvíli počkejte, mnohdy ani jedno z toho není zapotřebí. Někdy stačí jen trocha trpělivosti, cviku a to, co se vám zprvu zdálo neproveditelné, se zautomatizuje. Na internetu jsou zdarma dostupné psané a fotografické návody, videonávody, podle kterých se dá postupovat krok za krokem.

Důvodem, pro který vás chceme k rukodělné činnosti pobídnout, je její prokázaný vliv na celkové zdraví. Pozitivní účinky byly prokázány u deprese, úzkostí, posttraumatické stresové poruchy, závislosti, onkologických onemocnění, autoimunitních onemocnění, únavového syndromu...

Ruční práce se už mnohá desetiletí používají jako součást pracovní terapie, která vznikla v reakci na potřeby mužů, válečných veteránů, navracejících se ze světových válek, jejichž životy byly válečnými zážitky významně poznamenány. Ruční práce měly odvést jejich pozornost od prožitých traumat a nácvikem nových dovedností také napomoci jejich návratu do běžného života.

V čem ruční práce pomáhají:

- přínos pro mozek - aktivací systému odměn pomáhají lidem, kteří zažívají úzkosti, deprese, chronické bolesti, dále zmírňují stres, posilují pocit prožívaného štěstí, kognitivní funkce a zpomalují stárnutí mozku,

- meditační účinky - neboli zklidňující účinky, které nám pomáhají zůstat v přítomnosti a vnímat to, co právě děláme, při ručních pracích můžete zaměřit pozornost na jednotlivé úkony, sledovat, jak se vytvářené dílo zvětšuje, mění, jak se pohybují vaše ruce, vytvářet nějaký předmět s sebou přináší pocit smysluplnosti a uspokojení, protože poměrně rychle vidíte výsledek své práce,


- psychický odpočinek - mnohé z ručních prací jsou ve svém základu stereotypní, se stále se opakujícím průběhem (např. háčkování, pletení, vymalovávání...), při ponoření se do těchto činností si dokáže mozek odpočinout od neustálých myšlenek a prožívaných starostí,

- celkové zvyšování kvality života - rozvojem nových dovedností, překonáváním překážek, zvyšováním sebevědomí, pocitu vnitřní pohody, estetického vnímání,

- rozvoj sociálních vztahů - rukodělné činnosti mohou být vykonávány jako samostatně, tak ve společnosti dalších lidí, čímž přispívají k navazování a prohlubování mezilidských kontaktů.

Dechová cvičení pro podporu duševního zdraví

Prostřednictvím organizace Nevypuť duši, která se věnuje tématu duševního zdraví, prevence a péče o něj, sdílíme návod na jednoduché dechové cvičení k lepšímu propojení se sebou a svým tělem. Na jejich webových stránkách a facebooku naleznete mnoho dalších užitečných tipů, co pro sebe a svou duši můžete udělat.



DECHOVÁ CVIČENÍ
Minuta

KAŽDODENNÍ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

1. Položte si ruce na stůl před sebe a zavřete oči. Vnímejte, kde se nacházíte, v jaké poloze se nachází vaše tělo.
2. Jednu minutu se soustřeďte pouze na svůj vlastní dech.
3. Pokud je to pro vás obtížné, vnímejte pouze své ruce položené na stole a chvíli tak zůstaňte.
4. Na okamžik tak opustíte své myšlenky, věnujete pozornost tělesným pocitům a lépe se soustředíte. To pomáhá ke zklidnění.

TIP:
Nastavte si časovač na telefonu s lehkým cinknutím za jednu minutu.

NEVYPUŤ DUŠI
www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi

Loučení s Domečkem - příspěvek paní Novákové

Já, Jiřina Nováková, dlouholetá klientka Psychocentra Domeček, se budu s vámi loučit. Uplynulo již rovných 20 let, kdy jsem zahajovala činnost Psychocentra Domeček spolu s dalšími čtyřmi klienty, kteří jsme přešli od manželů Bašteckých, kteří vedli skupinové terapie.

V domečku jsem prožila hodně krásných a příjemných chvil. Naučila jsem se tvořit s různým materiálem. S látkami, korálky, drátky, papírem. Tvořili jsme s hlínou a především jsme každý rok doplňovali figurky do Betléma. Vyměnili jsme si různé recepty, povídali jsme si o vaření a zdravém jídle. Učili jsme se chovat mezi lidmi a vystupovat s nimi, jak se vhodně oblékat a být upravení. Vzájemně jsme si pomáhali.

Jarní „hledání pokladu“ vždy končilo oblíbenými utopenci, po překonání různých úkolů na trase, jako první pomoc, mytí v potoce a přeskokování potoka, orientace a hledání ukrytého úkolu.

V létě jsme se těšili na výlet lodí a různé výlety. Výlet do skanzenu ve Strážnici. Velmi mnoho dojmů a nadšení ve mně zanechala exkurze do podniku „Modrotisk“ ve Strážnici. Také jsme si oblíbili pikniky v lesíku za Domečkem. Na podzim jsme dlabali dýně a tvořili strašidla. Před vánoci jsme pekli cukroví a perníčky. U vánočního stromečku jsme si vyměňovali drobné dárečky a zpívali koledy.

Moje psychické zdravotní problémy mi pomáhal překonávat především kolektiv při společné činnosti a povídání. Společně řešíme problémy v rodině i sociální problémy. Sociální pracovnice mi pomáhají s vyřizováním potřebných záležitostí. Po 20 letech končím v Domečku s terapiemi, které mi hodně pomohly. Cítím se dobře, pravidelnou terapii už nepotřebuji. Končím s krásným pocitem, že mohu uvolnit místo dalšímu klientovi.

Celému kolektivu jak klientů, tak všem sociálním pracovníkům, i těm, kteří se tu za tu dobu vystřídali, bych chtěla moc poděkovat za vzorný přístup a velkou pomoc.

Upřesním datum rozlučky na Domečku, až to situace dovolí a moc si přeji účast všech klientů skupinové terapie.

Věrná a dlouholetá klientka Psychocentra Domeček
Jiřina Nováková

Masopustní nekynuté koblihy z tvarohového těsta

Těsto: 250 g hladké mouky, 250 g tučného tvarohu, 3 vejce, 50 ml mléka, 50 g cukru moučka, kůra z jednoho chemicky neošetřeného citronu, balíček prášku do pečiva, cukr a skořice k obalení, olej na smažení.

Postup: z mouky, tvarohu, vajec, mléka, moučkového cukru, citronové kůry a prášku do pečiva vypracujte těsto.

Ve vyšší pánvi rozehejte olej (na výšku by měl dosahovat cca 5 cm), lžící ukrajujte těsto a s pomocí druhé lžice tvarujte z těsta kuličky, které vkládejte do oleje. Smažte dozlatova, po vytažení z pánve vhadzujte do cukru promíchaného se skořicí a obalujte.

Město, jméno

Doplňte tabulku podle zadaných počátečních slabik:

	MĚSTO	JMÉNO	ZVÍŘE	ROSTLINA	VĚC
BA					
DO					
HU					
TA					
ZU					
KA					
LI					
MO					
NA					
PA					

Antonyma

Vymyslete slova opačného významu:

Rychlý.....
Dívka.....
Sladký.....
Den.....
Kopie.....
Důležitý.....
Slušnost.....
Usměvavý.....
Hladný.....
Kopcovitý.....
Jedinečný.....
Lenost.....

Synonyma

Vymyslete slova podobného významu:

Chutný.....
Správný.....
Zlomyslný.....
Drahý.....
Muž.....
Budova.....
Křeslo.....
Milý.....
Zákusek.....
Vůně.....

Akce v Hodoníně

- **Bezkontaktní půjčování knih v Městské knihovně Hodonín**

Městská knihovna Hodonín umožňuje svým čtenářům bezkontaktní půjčování předem objednaných knih.

ZPŮSOB OBJEDNÁVKY

e-mailem: dospele@knihovnahod.cz

přes knihovní katalog Tritius: <https://hodonin.tritius.cz/>

telefonicky na č.: 518 321 213 nebo +420 724 055 952

VYZVEDNUTÍ OBJEDNANÝCH KNIH

Ve vstupním prostoru Městské knihovny v čase od 8.00 do 15.30
Vstupujte jednotlivě.

Knihy jsou už načteny do vašeho čtenářského konta.

Balíčky knih jsou seřazeny abecedně podle vašeho příjmení.

- **Virtuální výstava Graffolklor**

Graffolklor Crane / malba

Virtuální prohlídka na
www.dkhodonin.eu



21.1.-7.2. 2021