

DOMEČEK / DUBEN 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 nasazeným 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 prokáží platným PCR testem (starým maximálně 48 hodin) nebo dokladem o prodělaném onemocnění COVID-19 v posledních 90 dnech.

Jak být nablízku

Když se nám někdo z našich blízkých svěří se svým trápením, mnohdy nevíme, jak reagovat, přinášíme vám proto několik tipů, které vám v této situaci mohou pomoci:

- Můžu pro tebe něco udělat?
- Je mi líto, že se trápíš.
- Mám tě rád, záleží mi na tobě.
- Pomůžu ti, když budeš chtít.
- Spolu to zvládneme.
- Poslouchám tě.
- Je v pořádku být smutný/rozzlobený...
- Každý někdy potřebuje plakat.
- Chceš obejmout?

- Vidím, jak je to pro tebe těžké.
- Až o tom budeš chtít mluvit, rád tě budu poslouchat.
- Mám s tebou teď zůstat?
- Není to tvoje vina.
- Mám o tebe starost.
- Věřím ti, že děláš, co můžeš.

Věci, které můžeme

V posledním roce jsme si zvykli na mnohá omezení, která nám brání dělat věci, které máme rádi. Zároveň je tu ale stále mnoho každodenních možností, co dělat, čemu se věnovat - sami, se svou rodinou. Nechte se inspirovat a bez váhání přidejte i své další nápady.

- povídat si se svou rodinou
- zahrát si hry
- číst si (i nahlas dětem, partnerovi)
- tvořit
- sledovat filmy, dokumenty, seriály
- naplánovat společně jídlo - najít recept, sepsat nákupní seznam, jít nakoupit, uvařit spolu
- společně snídat, obědovat, večeřet
- zavolat přátelům
- psát a posílat dopisy, pohledy
- objímat se
- chodit na procházky
- fotografovat
- vyvolat fotky a vyrobit fotoalbum
- psát deník
- nechat sousedům u dveří milé překvapení
- zdravít neznámé lidi na ulici a usmívat se na ně (i očima to jde)
- společně uklízet, zapojovat děti do nových aktivit
- ležet spolu pod dekou a vyprávět si příběhy
- zpívat si
- sledovat tvary mraků na obloze a povídat si o nich
- naučit se poznávat ptáky podle zpěvu
- nechat děti připravit jídlo
- oceňovat jeden druhého i sami sebe za všechno, co se povede
- vytřídit nenošené oblečení a dát je potřebným
- zasít semínka kytek cestou do práce a těšit se, jestli vyrostou
- nakreslit obrázek prarodičům a poslat jim ho poštou

- jezdit na kole
- prohlížet si zeměpisný atlas a povídat si o životě v jiných zemích, tamních zvyklostech, jídle...
- říkat druhým, že je máme rádi (i sobě)
- sbírat odpadky v lese a pomáhat tak přírodě
- upéct dort jen tak pro radost, i když nikdo neslaví žádné narozeniny a udělat si svátek z dnešního dne
- odpočívat
- naučit se poznávat jedlé kytky/plevelce, najít je v přírodě a ochutnat je
- nechat postupně každého člena rodiny naplánovat den přesně podle jeho přání a společně si jej užít
- koupit v „okýnku“ kávu navíc a darovat ji někomu na ulici
- pustit si na internetu zajímavou přednášku, kurz týkající se něčeho, co nás vždycky zajímalo, ale nikdy jsme neměli čas
- opravdově naslouchat tomu, co nám naši blízcí říkají
- tančit
- poslouchat audioknihy
- poslouchat ticho
- pokud máme sami pro sebe dost a víme o někom, kdo současnou situaci obtížně zvládá (např. rodič samoživitel), nakoupit pro něj potraviny, drogerii a jen tak jej obdarovat,
- upéct chleba
- začít se učit cizí jazyk
- namasírovat se navzájem, hladit děti, lechtat je
- umýt okna a pustit domů jarní světlo
- vytřídit věci, které už nepoužíváme
- každý den před spaním poděkovat za tři věci, které nám udělaly radost
- zacvičit si
- při chůzi po ulici si prohlížet budovy a všimnout si zajímavých detailů
- nastavit tvář slunci a zhluboka dýchat
- žasnout nad maličkostmi
- postavit si doma ze židlí a dek bunkr a prožít v něm dobrodružství
- pečovat o sebe, projevovat si laskavost a pochopení
- ..
- ..
- ..
- ..
- ..
- ..

Jarní saláty

Mrkvový s ořechy

Suroviny: 3 mrkve, lžička olivového oleje, 2 polévkové lžíce citronové šťávy, lžička medu, hrst vlašských ořechů

Postup: očištěnou a omytou mrkev najemno nastrouhejte, přidejte olej, med, citronovou šťávu a nahrubo nasekané ořechy, promíchejte a nechejte vychladit.

Salát z ředkviček

Suroviny: 2 svazky ředkviček, 1 jarní cibulka, 1 mrkev, kelímek bílého jogurtu, 2 lžíce oleje, hrst bylinek - pažitka, petrželka, řeřicha..., sůl, pepř

Postup: ředkvičky nakrájejte na tenké plátky, cibulku nasekejte najemno a mrkev nakrájejte na tenké nudličky, zeleninu smíchejte s bylinkami, olejem, jogurtem, dochuťte solí a pepřem. Promíchejte a nechejte odležet, aby se chutě spojily.

Bramborový salát s medvědí česnekem

Suroviny: 1 kg nových brambor, 2 hrsti medvědího česneku, 200 g hrášku (může být i rozmražený), svazek ředkviček, červená cibule, sůl, pepř, 2 lžíce bílého vinného octa, 2 lžičky hořčice, 2 lžíce olivového oleje

Postup: brambory uvařte i se slupkou, po vychladnutí nakrájejte na kostky, přidejte najemno nasekanou cibuli, nakrájené ředkvičky, hrášek, zálivku smíchanou z octa, oleje a hořčice, vše promíchejte, dochuťte solí a pepřem, jako poslední přidejte nasekaný medvědí česnek a ještě jednou vše promíchejte.

Salát z pampelišek

Suroviny: 250 g mladých listů z pampelišky, 6 ředkviček, 2 jarní cibulky, hrst pažitky, kelímek bílého jogurtu, lžíce oleje, lžička hořčice, 4 vejce, sůl, pepř

Postup: očištěné ředkvičky, cibulky a pampeliškové listy nakrájejte, promíchejte s olivovým olejem, připravte si zálivku z jogurtu, hořčice, pažitky, soli a pepře. Vmíchejte ji do salátu, na talíři salát doplňte natvrdo uvařeným vejcem.

Velikonoční přesmyčky

Poskládejte písmena správně tak, aby vznikla smysluplná slova, která souvisejí s Velikonocemi.

LKAÁMOZP.....

AKZEÍJČ.....

SELARKIC.....

ODLAEK.....

ELÝNZE VKČTRE.....

CMAZEAN

DÁJKYŠI

KVLEÝ TPÁEK

ÍVJČKAO

TÁŠNPE

ÍSŘKESŤANVT

KYHŘETAČ

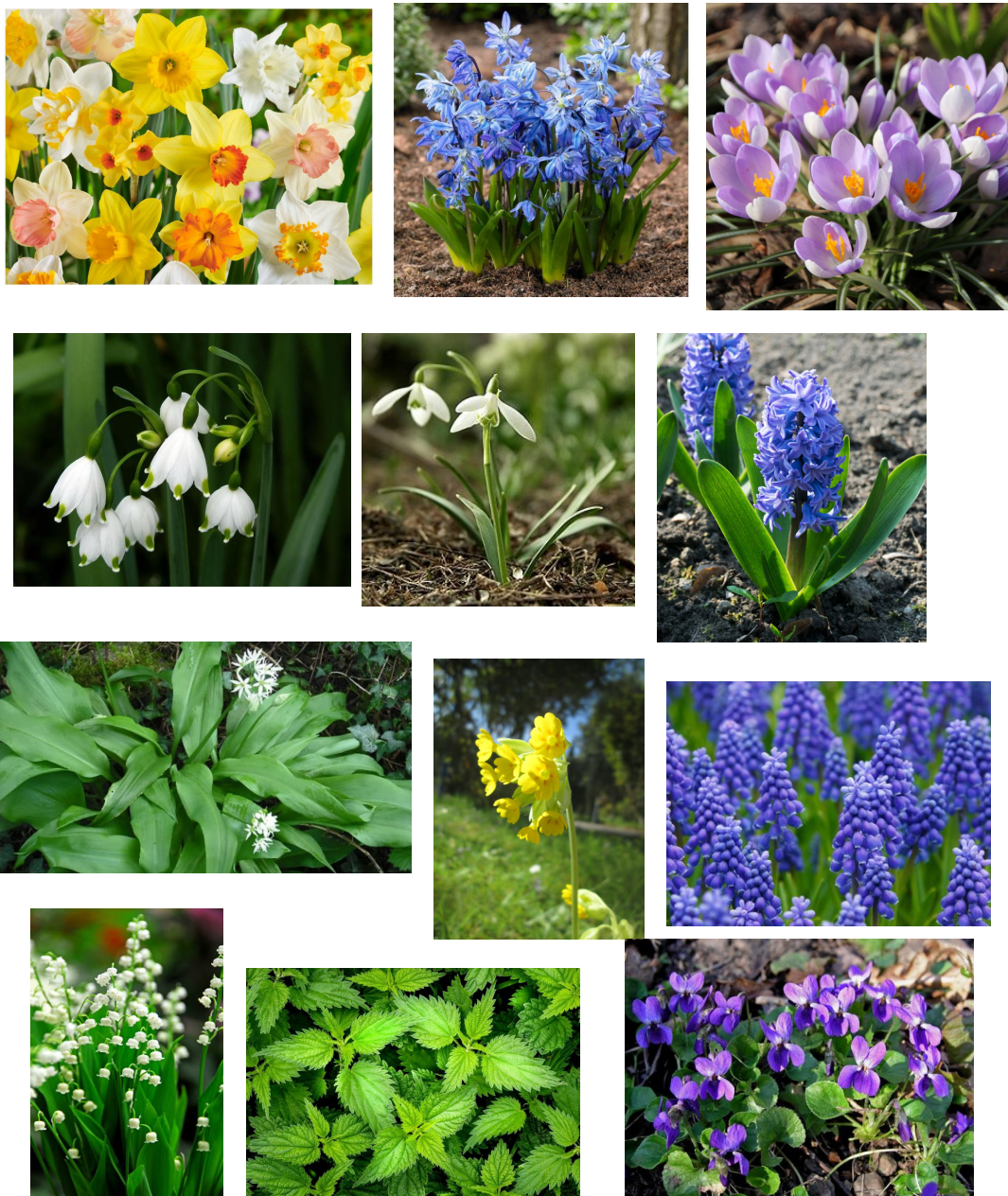
KNEBRÁE

CRAITED

LBÍÁ TOBSOA

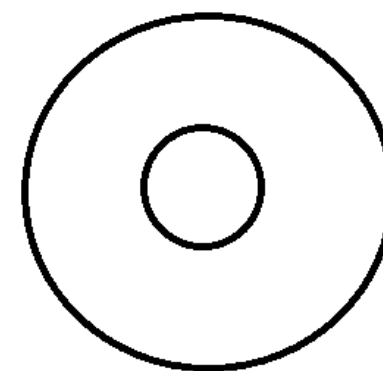
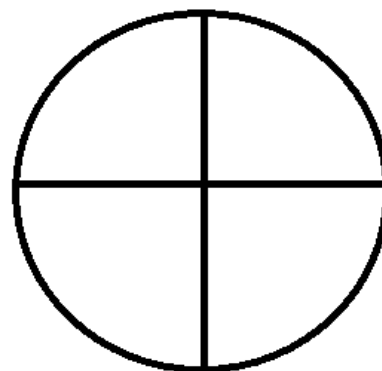
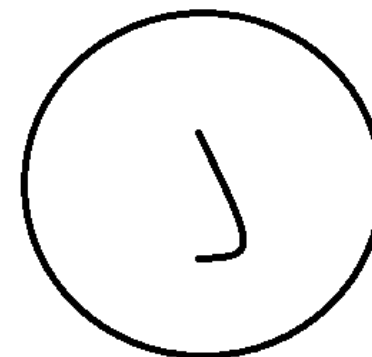
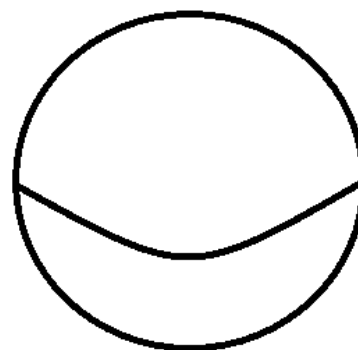
Poznávání rostlin

Pojmenujte správně rostliny vyobrazené na fotografiích:



Dokreslování

Dokreslete kruhy podle vlastní fantazie.



Řešení: narcis, ladoňka, krokus, bledule, sněženka, hyacint, medvědí česnek, prvosenka/petrklíč, modřeneček, konvalinka, kopřiva, violka/fialka