DOMEČEK/ ČERVENEC 2021

PSYCHOCENTRUM
DOMEČEK HODONÍN

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

Aktuality z Psychocentra

- Komunita v Chráněném bydlení – vždy v pondělí a středu v 8 hodin na dvorku.
  Komunita Azylový dům – vždy v pondělí v 16 hodin na dvorku.

- Skupinové programy ve službě Sociální rehabilitace v letních měsících:

  - Trénink kognitivních funkcí – každou středu v čase 9.00 – 10.00.
  - Dílna – každou středu v čase 13.00 - 14.30.
  - Herní klub – každý čtvrtek v čase 13.00 – 14.30.
  - Skupina P – 16. 7. + 30. 7. v čase od 9.00 – 10.30. V srpnu skupina probíhat nebude.
    Zahájení Fit klubu je plánováno na září.

- Na dvorku Psychocentra byla umístěna nová křesla umožňující pohodlnější posezení během skupinových setkání. Díky péči pracovnic pobytových služeb a některých uživatelů došlo také k výraznému zvelebení zeleně na dvorku i záhonech před Psychocentrem. Děkujeme všem, kteří se o tato místa pravidelně starají.

- V červenci a srpnu bude probíhat tradiční Letní bodovací soutěž. Zúčastnit se mohou uživatelé pobytových i ambulantních služeb. Soutěží se v disciplínách: ruské kuželky, šipky, stolní tenis. Zápisové lístky budou k dostání na vrátnici.

- Po dlouhé přestávce jsme zorganizovali první akci mimo Psychocentrum – vycházku k hodonínskému přístavišti. Ve čtvrtek 17. června jsme se sešli na Masarykově náměstí a odtud jsme společně vyšli k řece Moravě. Na místě jsme se občerstvili nápoji a nanuky. Děkujeme zaměstnancům přístaviště za milé přijetí a doufáme, že podobné akce již budeme moci pořádat pravidelně.

- Ordinace MUDr. Holoubkové bude od 7. 7. do 4. 8. uzavřena z důvodu čerpání dovolené.

- Chceme vyjádřit účast a podporu lidem zasaženým tornádem, přejeme jim mnoho sil při obnově jejich domovů a zotavení se z následků této zkušenosti. Zároveň děkujeme všem, kteří pomáhají úklidem, materiálem, financemi i jakoukoliv jinou formou pomoci.

Vzpomínka na PhDr. Jana Králíka

Dne 15. července si připomeneme třetí výročí úmrtí PhDr. Jana Králíka – psychologa, zakladatele poradny, dlouholetého ředitele Psychocentra, muzikanta, cyklisty a člověka s mnoha dalšími charakteristikami, který se zasloužil o položení základů naší organizace a během svých profesních let se aktivně angažoval také v činnosti pro město Hodonín. Někteří z klientů dodnes vzpomínají na pomoc, kterou jim poskytl. Jsme rádi, že můžeme v jeho činnosti dále pokračovat a rozvíjet ji. Budete-li chtít, vzpomeňte na něj v tento den spolu s námi.

Relaxační cvičení

Najděte si místo, kde budete moci být chvíli sami, můžete být doma, ale také v zahradě nebo v lese. Pohodlně se posaďte nebo položte na podložku. Pokud chcete, můžete si pustit relaxační hudbu. Zkontrolujte si, zda vás nikde nic netlačí nebo neruší. Je-li vám to příjemné, zavřete si oči a třikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte.
Poté věnujte svou pozornost jednotlivým částem vašeho těla, od konečků prstů na nohách až k temeni hlavy. V mysli si celé své tělo procházejte, uvědomujte si jej a klidně dýchejte. Představujte si, jak s každým nádechem vstupuje do vašeho těla příjemná uvolňující energie. Postupně se budete cítit stále více uvolnění a klidní. Zůstaňte v tomto stavu, jak dlouho budete potřebovat.
Poté se zhluboka nadechněte, jemně pohněte horními i dolními končetinami. Spojte dlaně, třete jimi rychle o sebe a poté si je přiložte na obličej, ucítíte příjemné teplo. Otevřete oči a věnujte se tomu, čemu potřebujete. Cvičení můžete opakovat dle potřeby, může se stát součástí vaší každodenní péče o sebe.

JAK MŮŽETE POMOCI SVÝM DĚTEM VYROVNAT SE S NÁSLEDKY KATASTROFY

Snažte se zklidnit. Uklidníte tím i vaše dítě. Využijte linky krizové pomoci.

Často své dítě objímejte a dotýkejte se ho.

Opakovaně ubezpečujte, že jste spolu a v bezpečí. Dejte najevo, že je ochráníte.

Promluvte si o jeho pocitech ohledně proběhlé katastrofy. K vyjádření emocí může být vhodnější hra nebo kresba.

Mluvte o tom, co se stalo. I malé děti vnímají, co se kolem nich děje. Volte slova a formulace přiměřeně věku dítěte.

Pokud to jen trochu jde, dodržujte některé části obvyklého průběhu dne života dítěte.

Pokud dítě projeví zájem o zapojení se do úklidových prací, svěřte mu přiměřeně náročný úkol. Nechte je být nápomocné.

Věnujte dítěti extra pozornost před spaním.

Nechte dítě truchlit nad tím, co ztratilo: hračky, deku, svůj domov.

Nepřerušujte děti, pokud přehrávají, tj. opakují ve své hře traumatickou událost. Tak se s ní vyrovnávají.

Centrum LOCIKA

www.centrumlocika.cz
www.detstvibeznasili.cz

Letní recepty

Cizrnový hummus

Suroviny: 2 plechovky cizrny, 2 stroužky česneku, sůl, pepř, šťáva z poloviny citronu, olivový olej dle potřeby

Postup: vše spolu rozmixujte do roztíratelné podoby, dochuťte dle potřeby. Hummus je výborný k namazání na pečivo, potření tortill a také k namáčení zeleniny – mrkev, papriku, okurku nakrájejte na špalíčky a nabírejte si hummus z misky přímo na ně.

Pečené brambory se zeleninou

Suroviny: 10 menších nových brambor, 250 g cherry rajčat, sáček oliv, 250 g žampionů, cibule, olej, sůl, pepř, bylinky dle chuti

Postup: troubu rozehřejte na 200°C, plech nebo větší pekáč si vyložte pečícím papírem. Brambory pečlivě umyjte a překrojte na přibližně stejně velké kusy, lehce je promíchejte s olejem a dejte na 20 minut péct. Mezitím si očistěte žampiony, rozkrojte je na čtvrtiny, cibuli nakrájejte na měsíčky, rajčata a olivy ponechejte celé. Všechnu zeleninu vložte do misky, zakápněte ji olejem, osolte, opepřete, přidejte bylinky. Brambory vytáhněte z trouby a vmíchejte k nim zeleninu. Dejte péct na dalších 20-25 minut, dokud nebude zelenina měkká.

Domácí repelent

V létě se budeme více setkávat s komáry a klíšťaty, tento drobný hmyz může být nositelem onemocnění, pokud proti nim používáte repelenty, zkuste si jednoduchým postupem vyrobit domácí přípravky.

Na rozmarýnový repelent budete potřebovat:

- 100 gramů sušeného nebo 200 gramů čerstvého rozmarýnu,
- lžíci bílého vinného octa,
- litr vody.

Vodu nalijte do hrnce, jakmile se začne vařit, přidejte do ní bylinky, krátce povařte, odstavte a nechejte úplně vychladnout. Bylinkový

vývar sceďte a do výluhu přidejte ocet. Rozlejte do menších lahviček, ideálně s rozstřikovačem a uchovávejte v lednici. Podle potřeby aplikujte na tělo, oblečení, je vhodný i pro domácí mazlíčky.

Na olejový repelent budete potřebovat:

- 20 ml mandlového oleje,
- 25 kapek levandulového esenciálního oleje,
- 200 ml převařené studené vody (nebo destilované, kojenecké…).

Všechny suroviny nalijte do lahvičky s rozprašovačem, pořádně protřepejte a na jeden den uložte do lednice. Před každým použitím znovu protřepejte, aby se jednotlivé složky spojily. Díky obsahu levandulového oleje a jeho účinkům, je repelent vhodný i k ošetření poštípaných míst a drobných zranění.

Levandule je rostlina, která u nás v posledních letech zdomácněla, je ceněna pro svou vůni, vzhled i léčivé účinky, kterými oplývá.

<u>O účincích levandule:</u>

- antistresové účinky – využívá se jako přírodní antidepresivum, zmírňuje projevy úzkosti a stresu, zmírňuje migrény,
- podpora spánku – vůně levandule zklidňuje, navozuje spánek a zlepšuje jeho kvalitu, vhodné je používání levandulových polštářků, pití levandulového čaje před spaním nebo rozstříkání levandulové vůně v ložnici,
- proti bolesti – levandule uvolňuje bolesti zad, křeče, tlumí poúrazové bolesti, záněty, pomáhá při revmatu,
- při zažívacích obtížích – podporuje správnou činnost trávicího traktu, pomáhá při nadýmání, žaludečních kolikách, příznivě ovlivňuje játra a žlučník,
- při poraněních – díky svým dezinfekčním účinkům je možné ji použít k ošetření a očištění drobných ran,
- při dýchacích problémech – podporuje léčbu zánětů průdušek, chřipky, angíny, jako kloktadlo léčí drobné záněty v dutině ústní.

Slova z kategorií

Vymyslete alespoň pět příkladů pro každou kategorii:

ČESKÉ ZPĚVAČKY ……

……..

……

……

ZAHRANIČNÍ ZPĚVÁCI ……..

……..

……

……

POVOLÁNÍ NA PÍSMENO „P“ ……

……..

……

……

NÁZVY DESKOVÝCH HER ……..

……..

……

……