

DOMEČEK / SRPEN 2021



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.
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 – v srpnu skupina probíhat nebude. Zahájení Fit klubu je plánováno na září.
- V plném proudu je 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 u pracovníků ambulantních služeb. Vyhlášení soutěže je plánováno na začátek září.
- Z technických důvodů budou **v týdnu od 9. do 13. srpna uzavřeny ambulantní služby Manželská a rodinná poradna a Sociální rehabilitace. Individuální konzultace ani skupinové aktivity se nebudou konat**. Děkujeme za pochopení.
- Pro uživatele ambulantních služeb **připravujeme relaxační místnost**, která bude využívána pro individuální nácvik relaxačních a psychohygienických technik. Aktuálně jsme ve fázi zařizování, přípravy pomůcek, do výroby nástěnné dekorace se zapojili uživatelé ze skupiny Dílna. V průběhu podzimu bychom rádi místnost dokončili a začali ji plně využívat.

Pozvánka na kurz Psychohygieny s Mgr. Petrou Blechovou

PSYCHOCENTRUM DOMEČEK NABÍZÍ ZÁJEMCŮM

KURZ: PSYCHOHYGIENA 1

*Chcete udělat něco prospěšného pro své zdraví?
Lépe čelit stresu? Naučit se odpočívat, relaxovat?
Nabízíme vám dvoudenní kurz, který vás seznámí
s nejúčinnějšími metodami moderní
psychohygieny.*

TERMÍN
20. a 21. září 2021 17:30-19:30

FORMA
*dvoudenní workshop o celkové délce 4 hodiny
setkání v malém počtu účastníků, individuální přístup*

CENA
900 Kč (za celý kurz)

MÍSTO
Psychocentrum Domeček, Skácelova 2, Hodonín

„Ráda se s Vámi setkám a podělím o své zkušenosti a postupy, které pomáhají mým klientům i mně samotné. Nečekejte žádné instantní recepty se zázračnými efekty. Ráda používám praxi prověřené metody, které jsou sice jednoduché a dostupné každému, jejich používání však chce i trochu tréninku a odhodlání. Dostanete ode mě záznamník „zbrani“ proti nepohodě a jak s ním naložíte, bude na Vás.“

Mgr. Petra Blechová, psycholožka a lektorka kurzu

Rozloučení s Domečkem

Já Jiřina N., dlouholetá klientka Psychocentra Domeček, jsem ukončila pravidelnou psychoterapii dnem 25. června 2021 slavnostní rozlučkou. V Domečku jsem strávila krásných 20 let s dalšími klienty, kteří se průběžně vystřídali. Děkuji všem, kteří ta léta v Domečku trávili se mnou. Děkuji všem, kteří se zúčastnili rozlučky za krásné dárky a květiny, které mi udělaly velkou radost. Děkuji všem klientům i celému týmu pracovníků, kteří se o klienty Domečku vzorně starají a pracují s nimi. Domů jsem si vykračovala v dobré náladě s nákupním vozíkem plným dárků, ze kterého čouhaly i květiny, přesto, že v Hodoníně a okolí to vypadalo jako po tornádu. Všem klientům i personálu přeji také dobrou náladu, hodně krásných a klidných dnů.

Se všemi se srdečně loučí

Jiřina N.


Turistické značení a jeho rozdělení


Léto je obdobím, kdy mnozí z nás tráví více času venku, na výletech a na svých cestách se setkávají s turistickými značkami. Dlouhodobě se o ně starají dobrovolníci – tzv. značkaři, kteří jsou pro tuto činnost vyškolení turistickými kluby. Časové náklady na obnovu jednoho kilometru turistického značení jsou asi 40 minut, za jeden den značkaři, kteří obvykle působí ve dvojici, zvládnou obnovit cca 5 – 7 kilometru trasy.


Vznik prvních značek je datován na konci 19. století. V roce 2019 bylo v ČR evidováno více než 43 000 km značených tras a okolo 54 000 tabulek a směrovek.


K označování tras se používá pásové značení v červené, modré, zelené a žluté barvě. Značky jsou umístěné na stromech, sloupech... Jejich obvyklý rozměr je 10x10 cm. Barevný pruh je umístěn uprostřed, z horní i dolní strany je obklopen bílým pruhem. V případě odbočky je barevný pruh doplněn šipkou určující směr. Další tvary značek poukazují např. na zříceniny, studánky, vyhlídky či jiná zajímavá místa.

Významy jednotlivých barev:

Červená  – dálkové nebo hřebenové trasy

Modrá  – významnější trasy

Zelená  – místní trasy

Žlutá  – krátké trasy, spojovací cesty, zkratky

Kromě značek pro pěší turisty se můžeme setkat i se značením naučných stezek, cyklostezek, lyžařských stezek, jezdeckých tras.

Některé z významných českých turistických tras:

Cesta Vojty Náprstka – nejstarší dochovaná trasa mezi Berounem a Karlštejnem, nazvaná po spoluzakladateli Klubu českých turistů.

Krakonošova cesta – 15 km dlouhá trasa mezi Bedřichovem a Horní Rokytnicí.

Posázavská stezka – 68 km dlouhá trasa vedoucí podél Sázavy mezi Píkovicemi a Žampachem.

Zlatá stezka Českého ráje – 98 km dlouhá trasa mezi Mnichovým Hradištěm a Jičínem.

Cesta bratří Čapků – mezi Pomezními Boudami a Úpicí.

Cesta česko-polského přátelství – 28 km dlouhá trasa přes hřeben Krkonoš.

Cesta Karla Havlíčka Borovského – 18 km dlouhá trasa mezi Hlinskem a Havlíčkovým Brodem.

Cesta Marušky Kudeřikové – 27 km dlouhá trasa mezi Vnorovy a Vrbovcemi.

Máchova cesta – mezi Mělníkem a Doksy.

Informace čerpány z wikipedie

https://cs.wikipedia.org/wiki/Turistick%C3%A9_zna%C4%8Den%C3%AD_v_%C4%8Cesku_a_na_Slovensku

Zkuste vytvořit nové, originální významy zkratek, které mají svůj ustálený význam

MŠ
TJ
ZŠ
LOH
PC
AVČR
VŠ
MŠMT
TBC
ORL
ARO
DPH
RTG
SRO
ATB
AS
DP
DVD
NHL
CHKO
SMS
IČO
PSC
DIČ
ZUŠ

Vypočítejte následující příklady

115 x 30 =

241 x 9 =

5 x 23 =

1752 - 983 =

7693 - 5307 =

45% z 8000 =

2/5 z 5500 =

Doplňte tabulku dle zadaných písmen a kategorií

PÍSMENO	B	M	O	S	T
ZEMĚ					
MĚSTO					
JMÉNO					
VĚC					
ROSTLINA					
ZVÍŘE					
JÍDLO					

Napište římskými číslicemi

Rok svého narození _____

Číslo Vašeho domu _____

Svou výšku v centimetrech _____

Svoji hmotnost v kilogramech _____

Poslední trojčíslí svého telefonního čísla _____

Číslo svých bot _____

Počet dnů v roce _____

Počet měsíců v roce _____

Letopočet příštího roku _____

Svatovavřínecké slavnosti v Hodoníně – 5. – 9. srpna

20 ročník / 5. - 9. srpna 2021
SVATOVAVŘÍNECKÉ slavnosti HODONÍN

**VUS ONDRÁŠ
 KAMIL STŘIHAVKA & LEADERS!**
 Radim Zenkl / Timmy White
 Bartleby / Circus Problem
 Prago Union / Tygroo
 JAMA / Countrio

Moderují Adéla Elbel a Anežka Binková
 Folklorní blok / Mše svatá / Hodová zábava
 Malý svatovavřínecký jarmark / Bohatý program pro děti a animační dílny
 Hodonínské mažoretky / Krojovany průvod / Hodová zábava