

DOMEČEK / ZÁŘÍ 2021



- Na konci srpna posílil tým pracovníků pan Ivo Helleši, který bude působit na pozici pracovníka v sociálních službách v pobytových službách, vítáme ho, a přejeme, ať je zde spokojený.
- V čekárně a chodbě ambulantních služeb byla v srpnu položena nová podlaha, spolu s obrazy, které daroval Psychocentru jejich autor, tak došlo k dalšímu zpříjemnění prostor služeb.
- Radost nám dělají také krásně rozkvetlé záhony před budovou, děkujeme všem, kdo se o ně starají.



Kalendář plánovaných akcí

- **Komunita v Chráněném bydlení** – vždy v pondělí a středu v 8 hodin.
- **Komunita Azylový dům** – vždy v pondělí v 16 hodin.
- **Vyhlášení bodovací soutěže** – čtvrtek 2. září od 13 hodin na dvorku Psychocentra.

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

Podzimní polévky pro zahřátí

- **Vycházka do lázní Hodonín** – čtvrtek 9. září – přijměte pozvání na procházku do hodonínských lázní. Sraz bude ve 13 hodin před Psychocentrem, nebo ve 13.30 na zastávce autobusu u zadního vchodu do lázní. V rámci vycházky bude možné navštívit také lázeňskou kavárnu, v případě zájmu si vezměte i finanční obnos a nezapomeňte na potřebná opatření v souvislosti s COVID-19 a návštěvou restauračních zařízení.
- **Kurz psychohygieny** – 20. září + 21. září – vždy 17.30 - 19.30. Čtyřhodinový kurz konaný ve dvou podvečerech zaměřený na osvojení psychohygienických metod. Kurz vede psycholožka Mgr. Petra Blechová. Kapacita kurzu: 7 osob. Vzhledem k omezené kapacitě je nutná registrace předem na email: poradna@psychocentrumdomecek.cz nebo telefonním čísle 603 289 960. Cena: 900 Kč.
- **Sanitární den v pobytových službách** – termín bude upřesněn sociálními pracovníci.

8 ZÁKLADNÍCH EMOCÍ a k čemu nám slouží:



HNĚV

...pomáhá nám bojovat s překážkami



STRACH

...ochraňuje nás před nebezpečím



OČEKÁVÁNÍ

...pomáhá nám těšit se a plánovat



PŘEKVAPENÍ

...upozorňuje nás na nové situace



RADOST

...připomíná nám, co je důležité



SMUTEK

...spojuje nás s těmi, které milujeme



DŮVĚRA

...spojuje nás s lidmi, kteří nám mohou pomoci



ZNECHUCENÍ

...pomáhá nám odmítnout to, co pro nás není dobré

S červenou čočkou:

100 g anglické slaniny, jedna cibule, čtyři stroužky česneku, dvě mrkve, jedna petržel, třetina bulvy celeru, čtvrtina květáku, deset růžičkových kapustiček, lžička kari koření, lžička mleté kurkumy, půl lžičky mletého římského kmínu, litr a půl vody, šest lžic červené čočky, dvě brambory, dvě snítky libečku, čtyři bobkové listy, sůl, pepř, jedna až dvě lžice octa, olej

Na oleji orestujte na kostičky nakrájenou slaninu a cibuli, počkejte, až slanina pustí šťávu a cibule zesklovatí. Poté přidejte nakrájený česnek, mrkev, celer, petržel, rozebraný květák a chvíli opékejte. Přidejte kari koření, kurkumu a římský kmín. Zalijte vodou, do hrnce vložte brambory, přepůlené kapustičky a červenou čočku. Osolte, opepřete, přidejte bobkový list a polovinu libečku. Zakryté vařte asi 20 minut. Jakmile bude zelenina měkká, dochuťte octem, solí, pepřem a zbylým libečkem.

Mrkvová:

Dvě cibule, stroužek česneku, půl kila mrkve, dvě lžice oleje, litr zeleninového vývaru, půl lžičky sušeného rozmarýnu, sůl, pepř, 200 mililitrů kokosové nebo klasické smetany (nemusí být)



Na oleji orestujte cibuli, přidejte česnek a nechte rozvonět. Poté přisypte na kolečka nakrájenou očištěnou cibuli a opékejte pět až deset minut. Do hrnce přilijte vývar a vařte do změknutí mrkve – bude to trvat dvacet až třicet minut. Pokud používáte smetanu, přilijte ji do polévky a vše společně rozmixujte. Dochuťte rozmarýnem, solí a pepřem. Na talíři můžete polévku doplnit opraženými dýňovými nebo slunečnicovými semínky, bylinkami, můžete ji podávat s pečivem.

Co sem patří

Ke každé určené kategorii napište alespoň pět příkladů:

Název rostliny na písmeno P

.....

.....

.....

Psí plemena

.....

.....

.....

Značka auta

.....

.....

Druh nářadí

.....

.....

Ženská jména na písmeno L

.....

.....

.....

Hlavní města

Napište hlavní města těchto států:

Estonsko

Bělorusko

Albánie

Arménie

Bangladéš

Bolívie

Černá hora

Dominikánská republika

Filipíny

Indie

Írán

Jamajka

Keňa

Kuba

Nepál

Rumunsko

Senegal

Uganda

Venezuela

Sudoku

Doplňte následující tabulku tak, aby v každém řádku, sloupci i malém čtverci byly číslice 1 - 9 právě jednou.

	8			4			6	
			3			1		9
		9	1					
	9			1	2			4
		8		5		3		
1			8	9				5
					4	9		
2		6			1			
	7			2				1

			9		1	4		7
								6
		8		4		1		
3	5		4					
	4	9		5		6	7	
					6		5	4
		7		9		3		
1								
6		2	5		7			

Akce v Hodoníně

11. září – Blešák na náměstí - Tradiční bleší trh opět zaplní náměstí. Přijďte si udělat radost nákupem drobnosti, anebo se přihlaste jako noví prodejci.

Prodejní místo ZDARMA / stoly ani pulty nezajišťujeme
Registrace: hirsl@dkhodonin.cz – 724189823

18. září – Svátek vína - před Kulturním domem
14:30 **DH Cyrilka** / 15:00 Tematický průvod - od Domu kultury před radnici

Před radnicí

Vinné trhy a stánky s občerstvením

14:30 **CM Dur** / 15:30 Slavnostní zahájení Svátku vína - povolení nálevu vína Pertoldem z Lipé / 16:00 **Musica Folklorica** / 17:10 **DFS Duběnka** / 18:00 **Babské ucho** / 18:45 **Mužský sbor Archlebov** / 19:00 **Danaj & Mužský sbor Ždánice** / 20:15 **David Kraus & Gipsy Brothers**

Vstupné volné. Pro děti skákací hrad.

podzim 2021 – seriál Besed pro seniory

Město Hodonín ve spolupráci s Městskou policií Hodonín a Městskou knihovnou Hodonín pořádají

seriál Besed pro seniory

Besedy budou probíhat v Městské knihovně Hodonín, v přednáškovém sále dětského oddělení, od 15.00 hodin do 17.00 hodin. Zájemci z řad seniorů se mohou těšit na tato témata:

- 16.09. – Seznámení s městskou policií**
- 07.10. – Kriminalita páchaná na seniorech**
- 21.10. – O sociálním pomáhání, službách, dávkách a dalších možnostech ulehčujících život seniorům**
- 25.11. – Senior v dopravě**
- 02.12. – Prevence majetkové kriminality**

Školitelé: strážník Stanislav Urbánek a strážník Radek Konečný, sociální pracovníci Městského úřadu Hodonín a Úřadu práce, krajské pobočky Hodonín.

Součástí besed bude praktické testování speciálních pomůcek simulujících nadměrné užívání návykových látek. Každý účastník obdrží na prvním setkání vstupní balíček pomůcek. Po absolvování všech besed bude účastníkům slavnostně předán certifikát, dárek a nebude chybět i malé pohoštění. Podmínkou je účast na všech besedách, počet míst je omezen, účast je zdarma. Zájemci se mohou hlásit nejpozději do 23.8. 2021, na tel. číslo **518 316 458**.






