

DOMEČEK / ŘÍJEN 2021



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

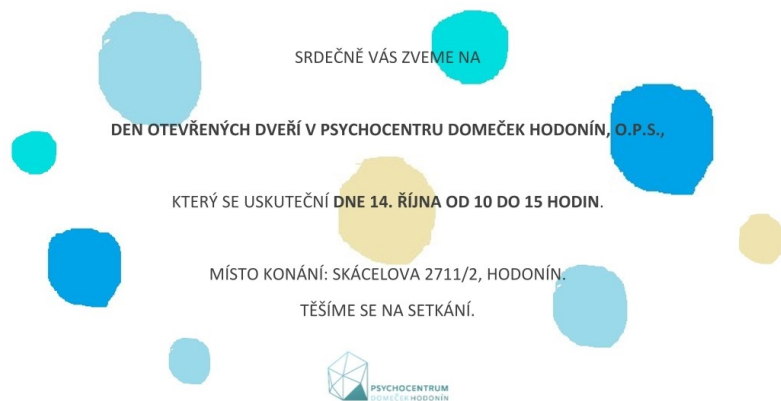
Aktuality z Psychocentra

- Na začátku měsíce září byla vyhlášena letní bodovací soutěž, která probíhala v měsících červenci a srpnu v disciplínách kuželky, šipky a stolní tenis. Letošní vítězkou se stala paní Alena, které srdečně gratulujeme. A děkujeme i všem zúčastněným, kteří se do hry zapojili, výsledky byly po celé léto vyrovnané a do poslední chvíle nebylo jisté, kdo v turnaji zvítězí.
- Také v pobytových službách Chráněné bydlení a Azylový dům proběhla jednodenní sportovní soutěž, která navázala na dříve zavedenou tradici těchto turnajů. Účast byla nad očekávání velká a atmosféra celého dne velmi příjemná. Děkujeme pracovním pobytových služeb, které celou akci zorganizovaly i všem zúčastněným za jejich přítomnost a herní nasazení.
- Uživatelé služby Sociální rehabilitace navštívili lázeňský park v Hodoníně. Součástí akce byla také návštěva tamní kavárny, do které se všichni těšili, na základě předchozích pozitivních zkušeností. Během celého setkání panovala příjemná atmosféra podpořená i přejícím počasím.
- V září byla po delší odmlce způsobené epidemiologickou situací zahájena setkání v rámci Komunitního plánování sociálních služeb, do kterého jsou zapojeni i pracovníci našich služeb. Účelem komunitního plánování je průběžné mapování potřeb občanů v oblasti sociálních služeb a zvýšení možnosti na ně včas reagovat a najít řešení v jejich nepříznivé situaci. V Hodoníně fungují čtyři pracovní skupiny – Rodina a mládež, Senioři, Osoby se zdravotním postižením a osoby s duševním onemocněním, Osoby ohrožené sociálním vyloučením, v problémech a v krizi.

Kalendář plánovaných akcí

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

- **Den otevřených dveří v Psychocentru Domeček – čtvrtek 14. října od 10 do 15 hodin.**



Den duševního zdraví v Hodoníně

Světový den duševního zdraví připadá každoročně na 10. října. Tradice vyhlašování těchto Světových dnů duševního zdraví v tento den se zrodila v roce 1992 jako jedna z aktivit Světové federace pro duševní zdraví.

Město Hodonín ve spolupráci s Městskou knihovnou Hodonín a s místní skupinou „Otevřeně“ se připojuje k aktivitám, které probíhají po celém světě, a pořádá besedu na téma „RECOVERY – „Zotavení se...aneb co dělat, když už duševní onemocnění mám a chci normálně žít“.

Besedu nás provede odborník s letitou zkušeností v oblasti zotavení. Přítomna bude i kolegyně, která má vlastní zkušenost s celoživotním onemocněním a společně s Vámi jsou připraveny sdílet své zkušenosti.

Kdy: 14. 10. 2021 od 16:00 – 18:00 hodin

Kde: Městská knihovna Hodonín, přednáškový sál I. patro.

Počítačové hry

Pan Patrik, uživatel služeb Psychocentra, má dlouhodobou zálibu v hraní počítačových her, dokáže o nich poutavě povídat, a proto jsme jej poprosili, jestli by své zkušenosti a poznatky nabídnul i čtenářům časopisu Domeček pro jejich obohacení a rozšíření obzorů. Jsme rádi, že s prosbou souhlasil a článek pro vás připravil. Přijměte naše pozvání ke čtení následujících řádků.

Hry - zábava pro každého, která vás i něco přiučí nebo zbytečná závislost?

Ač si myslí starší generace opak, hry vás mohou skutečně naučit mnoho věcí, od postřehu, přes jazyky, až po dějiny. Také panuje mylná představa, že jsou hry jen pro děti.

Samozřejmě jsou hry, které nejsou vhodné pro děti, ale jiné jsou právě jen pro ně, každý si najde, co mu vyhovuje.



Jsou i různé žánry her, jako u knih či filmů. Můžete dokonce vybrat, jestli chcete hrát s živými spoluhráči nebo jen s počítačem řízenými hráči. Skoro pravidlem bývá, že hrát s živým kamarádem je větší zábava než hrát sám.

Pro edukaci o hrách bych doporučoval pořad Replay a nebo časopis Score a Level. Zmíněné časopisy mívají takové hry na vyzkoušení, takže je dostanete s nějakou hrou. Celkem dobrý začátek, když nevíte coby. Nebo nějaký web se starými hrami zdarma.

Hry se dělí na různé žánry, takže si většinou každý něco najde, co se mu bude líbit.

Strategie se dělí na:

Tahové - hráči se střídají po kolech, nejznámější asi série Heroes of might and magic, Disciples, Kings Bounty, atd.

Strategie v skutečném čase (RTS) - například série Warcraft, Starcraft, Age of empires, Command and conquer, atd.

Budovatelské strategie - jde o hry, kde je důraz na stavění a rozvoj, mnohem více než na boj, známé jsou: série Civilizace od Sida Mayerse, Simciti, Settlers, Zoo tycoon, atd.
U strategií je důraz na přemýšlení, takže jestli chcete procvičit mozek, jsou pro vás jako dělané.

Hry na hrdiny (RPG) jedná se o hry, kde ovládáte jednoho "panáčka" nebo skupinku panáčků a rozvíjíte jejich schopnosti, řešíte úkoly, sbíráte zkušenosti, atd. Není tady takový důraz na přemýšlení, ale i tak si procvičíte mozkové závity.
Známé série: Diablo, Dragon Age, Mass Effect, Sacred, atd.

Střílečky, FPS, third person atd. do téhle skupiny se řadí hry, kde máte jednu postavu, je hodně akční a hodně se v nich střílí. Chce to rychlé reakce a koordinaci ruky a oka.

Adventury - v těchto hrách řešíte různé hádanky a jdete pomocí nich příběhem, velmi známý je třeba Portal.

MMO hry (massive multiplayer online) hra pro opravdu mnoho hráčů online. Podobá se RPG ale je více sociální, dá se použít i jako seznamka, například WoW, Lineage 2 atd.

Plošinovky jsou hry z 2D pohledu, kde skáčete po různých plošinkách a řešíte u toho často i puzzle.

Free to play (a pay to win) hry, které můžete hrát zdarma, ale mají tzv. mikrotransakce na výhody před ostatními, co se platí reálnými penězi... Moc nedoporučuju, jestli máte hluboko do kapsy. Taková hra zdarma vás může vyjít draž jako hra, co kupujete.

Dále tu jsou hry, co kombinují žánry, jako například Warcraft 3 nebo Heroes of might and magic - kombinuje strategii s RPG, nebo série Mass effect střílečku s RPG.

Doplňovačka od pana Karla

1.	S				Y	PŘÍBUZNÉ
2.	S				Y	PŘEDVÁLEČNÉ POHRANIČÍ
3.	S				Y	DRUHY VÍN
4.	S				Y	DEPOSITA
5.	S				Y	NAŠE MĚSTO
6.	S				Y	ZDROJE VODY
7.	S				Y	ÚSTROJÍ HMYZU
8.	S				Y	ČÁSTI BYLIN
9.	S				Y	DOMÁCI KURY (NÁŘEČNĚ)
10.	S				Y	POLSKÉ MĚSTO
11.	S				Y	JEZY
12.	S				Y	DNY VOLNA
13.	S				Y	BÁSNICKÉ SKLADBY
14.	S				Y	SCHOPNOSTI ORGANISMU PŘIJÍMAT INFORMACE

TAJENKA: CHCEŠ ROZESMÁT BOHA?

.....

1. - 25. října

DNY ZDRAVÍ

2021

Důležité začít...

1. 10. / Pátek / 16:00

Svátek seniorů a zdravotně postižených - kulturní a společenské odpoledne proběhne v Kulturním domě v Hodoníně. Teší se můžete na vystoupení Kaméli, dětí z MŠ Družstevní, klientů sociálních služeb a Hodonínských mažoretek. Ve vestibulu proběhne prezentace sociálních, zdravotních a návazných služeb / DK, Horní Váhy 6

1. 10. / Pátek / 17:30

Jak zlepšit činnost mozku a paměť? - přednášku provede Jana Konečná, R. S. Institut preventivní péče o zdraví / Městská knihovna, Národní třída 36

1. 10. / Pátek / 10:00 - 15:00

Výstava zdraví - pracovníci Institutu preventivní péče o zdraví pro Vás nachystali, ochutnávku. Zdravotní měření, poradenství a literaturu o zdraví / Městská knihovna, Národní třída 36

3. 10. / Neděle / 13:30 - 17:00

Den zvířat a Den zdraví v ZOO - v areálu zoologické zahrady, odpoledne plně her, soutěží a výtvarných workshopy, pro malé i velké milovníky přírody i zdraví

4. 10. / Pondělí / 13:00

20. ročník podzimního turnaje v ruských kužlech - o pohár starosty města. Pořádá Svaz zdravotně postižených občanů Hodonín, základní organizace 2, akce proběhne v areálu o.s. Oáza Hodonín

4. 10. / Pondělí / 17:30

Jak napravovat svět - křesťanské knihy Terezie Dubinové, PhD., kulturoloží, hebraistiky a astroterapeutky. Název knihy vychází ze židovského pojmu tikun olam, který v překladu znamená napravování světa a v současných interpretacích směřuje k myšlence, že součástí náboženské zodpovědnosti věřících židů jsou i otázky sociální spravedlnosti nebo péče o životní prostředí. / Městská knihovna, Národní třída 36

5. 10. / Úterý / 17:00

Čokoláda - ochutnávku čokolády a výklad o pěstování, sběru kakaia, jeho kvalitě, podmínkách projevu a výrobě samotné čokolády, to vše představí dětem z dětského domova v Hodoníně Petra Dvořáková / Dětský domov Hodonín, Jarošova 226/1

5. 10. / Úterý / 9:30

Koňkolování - pavouček pro štěti / Městská knihovna Hodonín / Místnost ProSenior, Národní třída 36

5. 10. / Úterý / 17:45 - 19:00

Hatha jóga pro začátečníky - je specifický systém jógy jehož hlavní součástí jsou pozice těla (ásany), ovládní dechu (pránajama) a meditace. Je nutná rezervace předem na tel: 777 031 920, Marie Círková Jógové studio Mariejoga / JÓGOVÉ STUDIO Mariejoga, Za drahou 1

6. 10. / Středa / 8:00 - 16:00

Dny zdraví s VZP - propagace a prezentace zdravého způsobu života a prevence proti nemocem, měření tělesných hodnot na diagnostickém přístroji, prezentace programů Klubu pevného zdraví, letáky, brožury, prevence, reklamní předměty, orientační měření tlaku a tuků / v budově VZP Štefánikova 14

6. 10. / Středa / 17:30

Hormonální jóga terapie pro ženy - pro ženy ještě krásnější a plně života nebo přirozená cesta k probuzení ženství. O této úžasně promyšlené a fungující sestavě pro ženy bez nozilu věku Vám přijde popovídat certifikovaná lektorka HJT Magda Semelová / Městská knihovna, Národní třída 36

8. 10. / Pátek / 17:30

Jsem žena - Bohyně - hledání cesty ženství v současné společnosti je otevírání témat o ženě, jako je partnerství, sexualita, menstruace, porod, potraty, menopauza. Přednášku Vám provede Lubica Šupová / Městská knihovna, Národní třída 36

9. 10. / Sobota / 10:00 - 11:15

Powerjóga pro začátečníky - spojuje klasickou jógu s aerobními prvky, tato pohybová aktivita, odbořuje stres a zároveň formuje a zestihuje postavu. Je nutná rezervace předem na tel: 777 031 920 Marie Círková Jógové studio Mariejoga / JÓGOVÉ STUDIO Mariejoga, Za drahou 1

10. 10. / Neděle / 15:00

Drakjádá - pro širokou veřejnost / Pořádá Centrum pro rodinu a sociální péči Hodonín, z.s. / louky na sídlišti Jihovýchod (za starým Kaufandem)

11. 10. / Pondělí / 13:00

Špekáčkový turnaj v ruských kužlech - městská organizace Seniorů ČR Hodonín v areálu o.s. Oáza Hodonín

11. 10. / Pondělí / 17:30

Cestování s handicapem aneb Nic není nemožné - co přináší takové cestování, Vám představí Jakub Greschl / Městská knihovna Hodonín, přednáškový sál, Národní třída 36

13. 10. / Středa / 9:00 - 10:00

Zdravotní cvičení pro ženy - s Vlastou Veselou, tělocvična v Sokolovně / TJ Sokol Hodonín, Velkomoravská 2

13. 10. / Středa / 17:30

Jak zvládat stres a posílit odolnost? - události posledních dnů ukazují, že se stres nevyhýbá nikomu. Přednáška s Dašou Kožnovou Vám ukáže jaké techniky používat při zvládnání stresu, co se během něho děje, ale i po něm. Jaký má dopad na náš život. Zároveň se seznámíte s tím, jak posílit odolnost vůči stresu a proč někdo snáší stres lépe než jiní. Posledním bodem bude i to, že i stres nemusí být jen negativní / Městská knihovna, Národní třída 36

14. 10. / Čtvrtek / 10:00 - 15:00

Den otevřených dveří v Psychocentru Domeček - prohlídka a seznámení se službami / Psychocentrum Domeček, Skácelova 2711/2

15. 10. / Pátek / 18:00 - 19:15

Powerjóga pro začátečníky - spojuje klasickou jógu s aerobními prvky, tato pohybová aktivita, odbořuje stres a zároveň formuje a zestihuje postavu. Je nutná rezervace předem na tel: 777 031 920 Marie Círková / JÓGOVÉ STUDIO Mariejoga, Za drahou 1, Hodonín

16. a 17. 10. / Sobota, Neděle / 9:00 - 17:00

Výtvarné sympozium - kresba pravou hemisférou / Městská knihovna Hodonín, Vystavní sál, Národní třída 36

18. 10. / Pondělí / 17:30

Živá strava pro lidské zdraví - přednášku provede Eliška Rezníček z Institutu preventivní péče o zdraví / Městská knihovna, Národní třída 36

2. - 9. 10. / 17:30

Výstava na stromech - je celorepublikový výstavní happening na podporu čistoty práce, tento sedmý ročník bude zaměřený na podmínky pěstování bavlny. Výstava proběhne v areálu zoologické zahrady.

21. 10. / Čtvrtek / 17:00 - 18:00

Zdravotní cvičení pro veřejnost - s Martou Horákovou v malé tělocvičce v Sokolovně / TJ Sokol Hodonín, Velkomoravská 2

21. 10. / Čtvrtek / 9:00 - 16:00

Den otevřených dveří v PS Homediss - prohlídka zařízení, měření TK a glykemie - zdarma / Polní 12, Hodonín

23. - 24. 10. / Sobota, Neděle / So: 9:00 - 16:00 a Ne: 11:00 - 15:00

Homonální jóga dvoudenní seminář s Magdou Semelovou - pouze pro dny zdraví za zvýhodněnou cenu 2300 Kč. Tato terapie zmiňuje projev menopauzy, pomáhá při problematické menstruaci či neplodnosti způsobené hormonální nerovnováhou, zmiňuje emoční symptomy a další ženské problémy, vše cestou přirozené harmonizace hormonální činnosti / JÓGOVÉ STUDIO Mariejoga, Za drahou 1, rezervace na tel: 739 488 704

24. 10. / Neděle / 13:00 - 18:00

Horozečská stěna - den otevřených dveří. Pro všechny od 5ti do 99ti let (pokud se na to budou cítit). Na laně Vás zajistí Pavel Dvořák, čistou obuv sebou / ZS Vančurova - malá tělocvična (vchod ze zadu)

25. 10. / Pondělí / 17:30

Proč užívat / neužívat doplňky stravy? - společně s Dr. Dvořákovou rozkládáme tuto otázku a dostanete na ni odpověď / Městská knihovna, Národní třída 36

11. - 15. 10. / v otevíracích hodinách lékárny

Měření zdarma kyseliny močové a celkového cholesterolu - měření krevního tlaku a krevního cukru (glykémie) zdarma po celou dobu dnů zdraví Lékárna Dům zdraví / Horní Váhy 13, Hodonín

11. - 14. 10. / Po - Pá mezi 7:00 - 15:00

Rozbory vody - orientační rozbory vody za 500 Kč, pro všechny, kteří přinesou vodu v lahvičce Chemilab laborator Chemilab, spol.s.r.o., Za Drahou 3, Hodonín. Info: 518 340 919 nebo 602 797977, www.chemilab.cz, možnost vyzvednutí výsledků.

18. - 21. 10. / Po - Pá mezi 7:00 - 15:00

Rozbory vody - orientační rozbory vody za 500 Kč, pro všechny, kteří přinesou vodu v lahvičce Chemilab laborator Chemilab, spol.s.r.o., Za Drahou 3, Hodonín. Info: 518 340 919 nebo 602 797 977, www.chemilab.cz, možnost vyzvednutí výsledků.

4. - 8. 10. / v otevíracích hodinách lékárny

Měření zdarma hladiny krevního cukru, krevního tlaku, kyseliny močové a celkového cholesterolu Abi index-měření průchodnosti tepen - nutné se objednat!!!! Lékárna Medicentrum Kollárova 9, Hodonín

5., 7., 8. 10. / 8:00

Školní první pomoc s Českým červeným křížem - pro zaměstnance MěÚ a jeho organizace / Národní třída 25

1. - 18. 10. / 20 vstupů za zvýhodněnou cenu

EMS trénink - základem tréninku je intenzivní elektrická stimulace svalů, při které se provádějí pouze jednoduché pohyby. V BODYTEC - HODONÍN máte jedinou příležitost vyzkoušet za symbolickou cenu 100 Kč / vstup. Bodytec-Hodonín, Bratřanská 1b, Hodonín tel: 4420 792 367 953

Pro MATEŘSKÉ ŠKOLY

„KOULELO SE, KOULELO...“ pro děti z MŠ program s cílem upevnování zdravých stravovacích návyků, posilování zdravého životního stylu, prevence... / MŠ Mozaika Hodonín

Zdravé mlsání - 5. 10. 15:00 zážitková a smyslová plná akce se spoustou zdravých pochutin nejen z našich zahrádek, vtáň jsou všichni rodinní příslušníci / MŠ Sídlištní 2

RESTAURACE / Zdravá Menu

V pracovní dny od 1. - 18. 10. 2021 / 10:00 - 14:00

1. Restaurace hotelu Krystal, Pančava 49
2. Restaurace Beseda, Štefánikova 3
3. Restaurace Viktorka, Masarykovo náměstí 12
4. Restaurace La Rivolta, Národní třída 15
5. Restaurace Rozmarýn, Brandlova 92A
6. Bistrot Najrent, Velkomoravská 77, 7. Restaurace
7. U mlsné lísky, Městská 50 (veganská a vegetariánská kuchyně)

Veškeré sportovní akce na VLASTNÍ NEBEZPEČÍ

Město Hodonín informuje návštěvníky, že z akce bude pořízena fotodokumentace / videozáznam za účelem prezentace na webových stránkách a facebooku Města Hodonína či v tiskových propagačních materiálech. Pokud nebudete s pořízením a zazenámením fotografie své osoby souhlasit, můžete své právo uplatnit prostřednictvím kontaktů uvedených na www.hodonin.eu v sekci Ochrana osobních údajů - GDPR

