

DOMEČEK / PROSINEC 2021



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

Milí čtenáři časopisu Domeček,

opět po roce se setkáváme s přáním poklidného končícího roku. V době, která klidná není a klade na nás velké nároky, dotýká se našich osobních, rodinných, pracovních životů i nálady celé společnosti. Zvláště v posledních měsících můžeme z našich úst stále častěji slyšet slova, která nás rozdělují na „my a oni“, v různých kontextech. Jsme zahlceni informacemi, o nichž mnohdy nevíme, zda jsou pravdivé, nebo ne a těžko se nám určuje, čemu můžeme věřit, hledáme jistoty v nejistém světě. To všechno, a tady u nás bohužel i události spojené s tornádem, se promítá do našeho vnitřního prožívání, častěji se setkáváme se svými strachy a jinými výraznými emocemi, roste počet lidí s úzkostmi, depresemi.

O to více je potřeba, abychom o sebe pečovali, byli k sobě laskaví – k sobě samým i k lidem, se kterými se setkáváme, abychom se více spojovali, než rozdělávali. Není to jednoduché a vždy možné, ale můžeme se o to pokoušet, budeme-li chtít.

Přejeme vám tedy klid, lásku, odvahu, otevřenost, laskavost, vše, co pro sebe potřebujete.

Děkujeme za vaši přízeň a budeme se těšit na setkávání v roce 2022.

Pokojné Vánoce vám přeje tým pracovníků Psychocentra Domeček Hodonín, o.p.s.



Aktuality z Psychocentra

- **Nově v nabídce Manželské a rodinné poradny:**

- Individuální konzultace s psychologem věnovaná **seberozvoji** (sebezpoznání, sebeřízení, sebevědomí).
- Individuální konzultace věnované **psychohygieně** (posílení psychické kondice, umění zvládat každodenní stres, nácvik relaxačních postupů).
- Individuální konzultace věnované **psychodiagnostice** (testy osobnosti, povahových rysů) **k účelu sebezpoznání.**

Tyto služby jsou poskytovány nad rámec vymezený zákonem, zájemce se nestává uživatelem služby a k jeho osobě není vedena žádná dokumentace. Konzultace jsou vedeny psychology MRP, kteří garantují profesionální, otevřený a citlivý přístup.

Ceník: 1 konzultace – 600 Kč. Objednat se můžete na tel.: 603 289 960.

- **Pravidla pro návštěvy uživatelů pobytových služeb:**

Pokud se u Vás vyskytuje, nebo se v posledních 14-ti dnech vyskytla jakákoli forma respiračního onemocnění, kašel či zvýšená teplota, byli jste v kontaktu s rizikovou osobou s onemocněním COVID-19, zůstaňte prosím doma a návštěvu našeho zařízení odložte. Nevstupujte prosím v žádném případě do budovy Psychocentra Domeček Hodonín, o.p.s.

Návštěvy uživatelů mohou probíhat denně od 8.00 do 21.00 hod., a to pouze v určené návštěvní místnosti, nebo na dvorečku Psychocentra (pokud zde neprobíhají jiné aktivity).

Každá osoba, která chce návštěvní místnost nebo dvoreček využít k realizaci návštěvy, nahlásí nejprve tuto skutečnost přítomnému pracovníkovi v sociálních službách na recepci. Bez jeho souhlasu nebude osoba do návštěvní místnosti nebo na dvoreček vpuštěna.

K návštěvě se mohou zároveň dostavit maximálně 2 dospělé osoby na jednoho uživatele. Návštěva může trvat nejvýše 1 hodinu.

Při vstupu do budovy a při odchodu z budovy si důkladně dezinfikujte ruce. K tomuto účelu je u recepcie umístěn bezkontaktní zásobník s dezinfekcí.

Po dobu návštěvy je nutné používat ochranný prostředek dýchacích cest (nos, ústa) - respirátor nebo obdobný prostředek (vždy bez výdechového ventilu) naplňující minimálně všechny technické podmínky a požadavky dle příslušných norem (např. FFP2, KN 95).

Osoba navštěvující uživatele musí prokázat tzv. bezinfekčnost:

- potvrzením o ukončeném očkování (nejméně dva týdny po poslední dávce),
- negativním testem na Covid-19 (PCR test platí 7 dní, antigenní test 3 dny – od 1. listopadu 2021 PCR test platí pouze 3 dny, antigenní test platí pouze 24 hodin),
- potvrzením o prodělaném onemocnění Covid-19 v posledních 180 dnech.

Doklady nemusí prokazovat děti do 12 let.

Deník vděčnosti

Před začátkem dalšího roku vám přinášíme tip na vytvoření nového každodenního rituálu – zapisování deníku vděčnosti. Z výzkumů vyplývá, že pravidelné zapisování toho, za co jsme vděční, podporuje spokojenost, vnímané štěstí a snižuje riziko rozvoje deprese. Deník může mít jakoukoliv formu, je zde prostor pro vaši fantazii. Toho, za co jsme vděční, může být mnoho – od vděčnosti za rodinu, zdraví, přes něco pěkného, co jsme si koupili, nebo dostali, dobré jídlo, zážitky, až po úplné maličkosti.

Pokud nevíte, jak začít, nabízíme pár začátků vět, které mohou napovědět:

Dnes jsem vděčný/a za...

Potěšilo mě...

Dostal/a jsem...

Jsem šťastná/šťastný, protože...

Děkuji za...

Mám rád/a...

Mám radost z...

Podařilo se mi...

Dokázal/a jsem...

KDYBY POCITY MOHLY MLUVIT

SMUTEK mi možná říká, že potřebuji **PLAKAT**

OSAMĚLOST mi možná říká, že potřebuji **KONTAKT**

STUD mi možná říká, že potřebuji **SOUCIT K SOBĚ**

VZDOR mi možná říká, že potřebuji **ODPUSTIT**

PRÁZDNOTA mi možná říká, že potřebuji **VYTVOŘIT
NĚCO KREATIVNÍHO**

ÚZKOST mi možná říká, že potřebuji **DÝCHAT**

HNĚV mi možná říká, že potřebuji **ZKONTROLOVAT
SVÉ HRANICE**

STRES mi možná říká, že potřebuji **DĚLAT VĚCI
KROK PO KROKU**



www.centrumlocika.cz
www.detstvibeznasili.cz

Zdroj obrázku: <https://www.facebook.com/centrumlocika/photos/4251719868222044/>

Vánoční ozdoby ze slané těsta

Slané těsto je dostupným materiálem, ze kterého můžeme vyrobit hezké vánoční dekorace, třeba i ozdoby na vánoční stromek.

K výrobě budeme potřebovat:

2 hrnky hladké mouky

1 hrnek soli

¾ hrnku studené vody

Mouku promísíme se solí, přilijeme studenou vodu a uhněteme vláčné hladké těsto. Pokud se těsto lepí, mouku přidáme, nebo naopak, když se drolí, přilijeme vodu. Důkladně propracované těsto uschováme v igelitovém sáčku, aby neosychalo. Připravit si ho můžeme i předem a uložit v chladu.

K přípravě těsta lze využít různé druhy mouky, získáme tak odlišné přírodní odstíny výrobků. Je možné vytvořit si i těsto uměle barvené, přidáním potravinářského barviva. Pro získání zkušeností se doporučuje vyzkoušet těsto z mouky hladké a nebarvené.

Těsto můžeme válet, tvarovat, protahovat, krájet, nastříhávat, strouhat, vykrajovat, zaplédat, zdobit otiskováním různých předmětů.

Rady pro práci s těstem:

- Pracujeme na pracovní ploše, nejlépe dřevěném válu.
- Před válením těsta je dobré pracovní plochu posypat slabě moukou, plát se pak nepřilepí k ploše.
- Ke slepování jednotlivých částí z těsta použijeme "jako lepidlo" vodu. Pokud bychom k sobě jednotlivé části vodou nepřilepili, během schnutí by mohly odpadnout.
- Těsto, které zrovna nepoužíváme, přikryjeme igelitovým sáčkem, aby neoschlo.

Hotové výrobky necháme několik dní vysychat na teplém místě, nejlépe v blízkosti radiátoru, nebo přímo na něm. Důkladně vysušené těsto je bílé z obou stran, snadno ho oddělíme od podložky, není syrové ze spodu a nelepí.

Vysušené výrobky ze slané těsta před pečením potřeme žloutkem, rozkvedlaným v trošce mléka, nebo ve vodě.

Těsto pečeme nejlépe v horkovzdušné troubě při 150 °C do zhnědnutí 15–20 minut.

Během pečení neodcházíme, neustále sledujeme jeho průběh a změnu barvy těsta při pečení.

Pokud chceme získat tmavší odstíny hnědé barvy, teplotu před koncem pečení ještě zvýšíme. Pečením získáme nenahraditelné odstíny hnědé barvy.

Životnost a pevnost dekorace ze slané těsta zvýšíme nalakováním z obou stran výrobku.

Výrobky, které nejsou nalakované, nevystavujeme na vlhkém místě (např. v chladné chodbě nebo nevytápěné místnosti). Těsto by nasálo vlhkost a časem by se rozpadlo.

Přesmyčky jmen

Na následujících řádcích jsou v přesmyčkách ukrytá křestní jména, která najdeme v prosincovém kalendáři.

ALKNBA

KLÁMUIŠ

BBOAARR

TRSSIELV

CIELU

VKVSOTĚLAA

ANDA

LJIEU

MAISON

MORŽAB

VLVASTIRA

TIKAJ

MNIAJBEN

LSSTAVOAV

PNÁŠĚT

MDAA

UAJIDT

DDAIV

NAŽTEA

LAÁTNIE

LAIEDN

Výstava betlémů v Hodoníně

Privítejte advent nádhernou výstavou více než třiceti tradičních lidových betlémů z celé České republiky.

Výstava se koná v Regionálním centru Hodonín

Otevírací doba: denně od 9:00 do 18:00

Výstava potrvá do 19. prosince 18:00

Adresa: Masarykovo nám. 115/27, 695 01 Hodonín

Vstupné zdarma.

**VÝSTAVA
BETLÉMŮ**
V Regionálním centru Hodonín
28. listopadu – 19. prosince
Přijďte objevit krásy více než třiceti
tradičních lidových betlémů.
© kulturakhodonin f Vánoční jarmark Hodonín www.kulturakhodonin.cz



