

# DOMEČEK/LEDEN 2022



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

## Aktuality z Psychocentra

- Přejeme uživatelům služeb Psychocentra, jejich blízkým i všem podporovatelům naší organizace vše dobré v novém roce, pevné zdraví, klidné dny. Děkujeme za vaši přízeň.
- 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 recepcy 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.

### Vitaminy, jejich druhy a účinky

#### Vitamin A

Zdroj: mléčný tuk, vaječný žloutek, játra, maso, v plodech, barevné zelenině jako provitamin (mrkev, pomeranč, brokolice, špenát)  
Význam: nezbytný pro tvorbu barviv na sítnici, podílí se na syntéze bílkovin v kůži sliznicích



#### Vitamin D

Zdroj: rybí tuk, kvasnice, vejce, mléko, vlastní tvorba v kůži za přítomnosti UV záření  
Význam: metabolismus – vstřebávání vápníku a fosforu v těle

#### Vitamin E

Zdroj: rostlinné oleje, živočišné tuky, obilné klíčky, hovězí maso  
Význam: antioxidant, zamezuje hromadění škodlivých látek, pozitivní vliv na pohlavní žlázy, správný průběh těhotenství

#### Vitamin K

Zdroj: listová zelenina, kvasnice, tvořen v tenkém střevě činností mikroorganismů  
Význam: důležitý pro srážení krve, mineralizaci kostí

#### Vitamin B1

Zdroj: obiloviny – hlavně klíčky, kvasnice, játra, srdce, ledviny a libové vepřové maso  
Význam: ovlivňuje metabolismus cukrů v centrální nervové soustavě a ve svalech

#### Vitamin B2

Zdroj: mléko, zelenina, kvasnice, játra, srdce a ledviny  
Význam: vliv na buněčné dýchání

#### Vitamin B3

Zdroj: játra, ledviny, maso, kvasnice, houby  
Význam: klíčový pro syntézu ribonukleové a deoxyribonukleové kyseliny, bílkovin

#### Vitamin B5

Zdroj: játra, kvasnice, hrách, maso, ryby, mléko, vejce  
Význam: syntéza bílkovin

#### Vitamin B6

Zdroj: mléko, kvasnice, obilné klíčky, maso, luštěniny  
Význam: podporuje účinek vitamínu B1 a B2

#### Vitamin B9

Zdroj: listová zelenina, játra  
Význam: metabolismus aminokyselin, vliv na tvorbu červených krvinek

#### Vitamin B12

Zdroj: mléčné výrobky, vejce, červené maso, játra, ledviny  
Význam: krvetvorba

#### Vitamin C

Zdroj: černý rybíz, citron, pomeranč, jahody, zelí  
Význam: oxidace živin, vliv na dobrý stav vaziva a chrupavek, tvorba protilátek

#### Vitamin H

Zdroj: ořechy, špenát, čočka, chléb  
Význam: růst a dělení buněk

Zdroj informací: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn>

## Univerzita volného času v Městské knihovně Hodonín

Zápis do kurzů UVČ proběhne od 3. 1. do 31. 1. 2022

Kurzy se konají v dopoledních i odpoledních hodinách v prostorách Městské knihovny. Nečekají vás žádné úkoly ani zkoušky, jen získávání nových vědomostí.

Veškeré informace v dospělém oddělení MĚK Hodonín, tel. 518 321 213, 724 055 952 nebo na webu knihovnahod.cz

### Angličtina pro úplné začátečníky

Lektor: Mgr. Simona Nováková

Pondělí: 16.30–17.30

Kurz je určen pro osoby, které nemají s jazykem ještě žádné zkušenosti. Pokračujeme z podzimního semestru. Kurz je 1 hod. týdně, celkem 16 hodin.

Cena kurzu: s ČP 420 Kč, bez ČP 470 Kč, nad 70 let s ČP 360 Kč, bez ČP 390 Kč

### Angličtina

Lektor: Mgr. Simona Nováková

Pondělí: 17.40–18.40

Kurz je pro mírně pokročilé, je pokračováním z podzimního semestru. Kurz je 1 hod. týdně, celkem 16 hodin.

Cena kurzu: s ČP 420 Kč, bez ČP 470 Kč, nad 70 let s ČP 360 Kč, bez ČP 390 Kč

### Pravěké dějiny lidstva a raná doba dějinná

Lektor: PhDr. Marek Vařeka Ph.D

Pátek: 15.40–17.40

Seznámíte se s dějinami od pravěku. Kurz trvá 2 hodiny týdně, celkem 16 hodin.

Cena kurzu: s ČP 420 Kč, bez ČP 470 Kč, nad 70 let s ČP 360 Kč, bez ČP 390 Kč

### Kresba

Lektor: Mgr. Daniela Satkeová

Čtvrtek: 16.30–19.00

Základy kresby i pokročilejší techniky. Kurz potrvá 2,5 hod. týdně, celkem 16 hodin.

Cena kurzu: s ČP 420 Kč, bez ČP 470 Kč, nad 70 let s ČP 360 Kč,

bez ČP 390 Kč

### Finanční gramotnost

Lektor: Radim Prokeš

Úterý: 16.00–17.30

Kurz vás seznámí jak hospodařit s penězi..., kurz je 1,5 hod. týdně, celkem 6 hodin.

Na kurzu se dozvíme něco málo z historie peněz, poznáme návyky, které nám v životě mohou pomoci a zároveň pochopíme několik „cizích“, ale často používaných slov ze světa financí.

Cena kurzu: zdarma

### Počítačové kurzy

#### Notebook pro seniory I

Lektor: Bc. Marek Otruba

Pondělí a pátek: 10.00–11.00

Základy práce s notebookem, vytvoření emailu, práce s internetem. Celkem 8 hodin.

Cena kurzu: s ČP 290 Kč, bez ČP 320 Kč, nad 70 let s ČP 250 Kč, bez ČP 280 Kč

#### Chytré telefony a tablety se systémem Android I.

Lektor: Bc. Marek Otruba

Pondělí: 13.00 – 15.00

Základy práce s chytrými telefony, nastavení, aplikace, Google...

Celkem 8 hodin.

Cena kurzu: s ČP 290 Kč, bez ČP 320 Kč, nad 70 let s ČP 250 Kč, bez ČP 280 Kč

#### Office

Lektor: Bc. Marek Otruba

Úterý: 13.00–15.00

Práce s programy Word, Excel, Power Point, kurz je pro začátečníky. Celkem 8 hodin.

Cena kurzu: s ČP 290 Kč, bez ČP 320 Kč, nad 70 let s ČP 250 Kč, bez ČP 280 Kč

### Tvoření vět

Vymyslete věty podle instrukcí:

První slovo začíná na L, druhé na D, třetí na M:

.....  
.....

První slovo začíná na P, druhé na B, třetí na Z:

.....  
.....

Vymyslete větu, která obsahuje tři přídavná jména:

.....  
.....

Vymyslete větu, ve které budou všechna slova začínat na vámi vybrané písmeno (s výjimkou spojek):

.....  
.....

Vymyslete větu, ve které bude každé slovo začínat samohláskou:

.....  
.....

### Počítání

Vypočítejte příklady:

$267+315 =$

$965-128 =$

$73+97 =$

$240-64 =$

$8*15 =$

$64/8 =$

$12*12 =$

### K vybarvení

