

DOMEČEK/BŘEZEN 2022



Aktuality z Psychocentra

- Po více než dvaceti letech práce v Psychocentru v únoru odešel do starobního důvodu pan **Jaroslav Stalčík**, který zastával pozici pracovníka v sociálních službách. Děkujeme za dlouhodobou spolupráci a přejeme vše dobré do dalších let, tým Psychocentra.
- Novým pracovníkem v sociálních službách se na začátku března stal pan **Roman Pech**, budete se s ním setkávat na recepci a v pobytových službách. Přejeme vše dobré v novém zaměstnání.

Pozvánka na tvořivý workshop

Termín konání: 29. 3. 2022, 15.30 – 16. 30

Nejnovější výzkumy dokazují, že ruční práce - jako háčkování a pletení - zlepšují náladu, snižují úzkost a depresi, zpomalují nástup demence, a dokonce pomáhají při chronické bolesti.

Zveme vás na historicky první **háčkovací workshop** pořádaný Psychocentrem Domeček. Workshop povedou pracovníce sociální rehabilitace a hostem bude paní M., která nám odhalí taje krátkých i dlouhých sloupků a řetězkových ok.

Setkání je určeno pro především **pro začátečníky** a pro omezený počet účastníků, proto se prosím **přihlaste předem** na telefonním čísle 603 289 960 nebo u pracovníků služby.



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

DESÁTERO PROTI STRACHU, PANICE A ÚZKOSTEM

1. O svém strachu mluvte, nenechávejte si ho pro sebe.
2. Pro zmírnění úzkosti je důležité být v dobrém kontaktu s blízkými lidmi. Zavolejte přátelům, buďte v kontaktu s rodinou.
3. Sledujte seriózní média. Pravdivá informace a edukace jsou východiskem z úzkosti. Když máme informace, můžeme si lépe představit své možnosti, než když je nemáme.
4. Vyhněte se konspiračním teoriím.
5. Nepijte alkohol, ale nastolte si psychohygienu, kterou máte osvědčenou. Relaxační či meditační cvičení, sport, příjemná činnost, kterou máte rádi.
6. Když nedokážeme předvídat, jak situace dopadne, je dobré postupovat po úsecích. Přijměte a zpracujte část informace, zorientujte se v určitém úseku, přijměte opatření, pak postupujte teprve dále.
7. Aktivita je vždy lepší než pasivita, zapojte se do pomoci podle svých možností. I drobnosti se počítají.
8. Dětem říkejte pravdu. Když je dítě schopné se otevřeně zeptat, je schopné slyšet pravdivou odpověď.
9. Snažte se prožít těžké období za pomoci jakékoliv jiné činnosti, než jen sledováním válečných zpráv.
10. Krizová situace je pro lidi vedle nebezpečí také příležitostí, jak nahlédnout na svůj život a přerovnat si některé své priority. Myslete na to a nepromarněte svou příležitost.



To, co se kolem nás teď v posledních dnech děje, ovlivňuje naši **psychickou pohodu**. Vyvolává to řadu otázek, obav, strachů a nejistot. Ale taky naopak vlnu solidarity a velkorysosti.

Střídají se nám nepříjemné a příjemné emoce. Někdy to může být jak na horské dráze. A pak taky můžou přijít ty chvíle, kdy necítíme vůbec "nic". Postupně se v tom všem můžeme začít i ztrácet.

Ať už nás to zasáhlo přímo nebo nepřímo, v těchto časech se **zvyšují nároky na naši odolnost**.

@KPSYCHOLOGOVI
#NEKASLINASEBE



A čím si vlastně procházíme a jak se v tom všem a hlavně v sobě neztratit?

Nastala **KRIZE**, pro naše tělo i pro naši mysl. A jak reagujeme?

KRIZE je proces, kterým si musíme projít. Zkratky neexistují. Má své fáze, které nemusí jít v daném pořadí. Můžeme mezi nimi přeskakovat nebo se i vracet.

ŠOK- POPŘENÍ

• "Tohle přeci není možné. To se přeci nemůže v dnešním světě stát."

HNĚV-AGRESE

• "Proč?"

SMLUVÁNÍ

• "Dal/a bych všechno za to, kdyby..."

DEPRESIVNÍ NÁLADA

• "Nevíme, co dělat a jak dál."

PŘIJETÍ

• "Zvládneme to!"

@KPSYCHOLOGOVI
#NEKASLINASEBE



Jarní recepty

Jarní zeleninová polévka

Suroviny: 2 brambory, 2 mrkve, 1 petržel, 1 menší kedlubna, hrst zeleného hrášku (čerstvého nebo povoleného mraženého), 1 menší pórek, 4 lžíce másla, 3 stroužky česneku, litr a půl kuřecího nebo zeleninového vývaru, sůl, pepř



Postup: zeleninu očistěte, omyjte, nakrájejte ji na malé kousky – kolečka, kostky, hranolky, podle toho, co máte rádi, pórek nakrájejte na kolečka, česnek rozmělněte. V hrnci rozpusťte máslo a zeleninu na něm opékejte asi osm minut, ke konci přidejte i česnek. Poté vše zalijte vývarem (nebo vodou a vhodte kostku bujonu) a vařte asi čtvrt hodiny. Poté osolte, opepřete, doplňte nasekanou petrželkou.

Hráškovo-špenátové těstoviny

Suroviny na 2 porce: 200 g libovolných těstovin, 50 g slaniny, 1 menší cibule, 2 stroužky česneku, 100 g hrášku (může být i mražený), 2 hrsti čerstvých špenátových listů, 200 ml smetany ke šlehání, 40 g strouhaného parmazánu, citronová šťáva, oregano, sůl, pepř, slunečnicový olej.

Postup: těstoviny připravte dle návodu na obalu. V pánvi rozehejte lžíci oleje, do zlatova na něm orestujte slaninu. Poté k ní přidejte nadrobno nakrájenou cibuli, jakmile změkne, přidejte nakrájený česnek. Po chvíli přisypte hrášek, špenát, chvíli orestujte. Zalijte smetanou, vsypte parmazán, prohřejte. Dochutěte solí, pepřem, trochou citronové šťávy. Na závěr přidejte oregano. Pánev s omáčkou sundejte z plotýnky, nasypte do ní uvařené těstoviny a dobře promíchejte. Na talíři můžete posypat dalším parmazánem.

Doplňovačka od pana Karla

Tajenka: Kdo má velkou střechu, má na ní

1.	S				A	NEJVĚTŠÍ POUŠŤ
2.	S				A	DOPRAVNÍ ZNAČKA
3.	S				A	MĚSTO HŘÍCHU
4.	S				A	ZÁCHRANÁŘSKÝ VŮZ
5.	S				A	POMŮCKA K UMÝVÁNÍ OKEN
6.	S				A	PŘÍBUZNÁ
7.	S				A	HUDEBNÍ DÍLO
8.	S				A	NAŠE NEJVYŠŠÍ HORA
9.	D				A	OBOUSTRANNÝ SOUHLAS
10.	S				A	POVRCH (OVOCE)

K písmenu E přidejte dvě souhlásky a tvořte slova (např. MED):

.....

.....

.....

Vymyslete alespoň tři slova, začínající na uvedené slabiky:

BEZ-

.....

NÁ-

.....

Přepište následující větu rukou, kterou nejste zvyklí psát (praváci levou, leváci pravou):

Suchý březen, chladný máj – bude humno jako ráj.

.....

.....

Vyřešte slovní úlohy:

Ve firmě jsou tři oddělení s celkem 44 zaměstnanci – v prvním je o dva zaměstnance více než v druhém, ve třetím je o tři zaměstnance méně než ve třetím. Kolik je zaměstnanců v každém oddělení?

Dva pracovníci zvládnou práci současně za 42 hodin. První pracovník by sám práci vykonal za 78 hodin. Za jak dlouho by práci vykonal sám druhý pracovník?

Akce v Hodoníně

**16. HOBBLÍK
A MUMRAJ!**
Krajská přehlídka
ochotnických divadel 2022

24.-27. března
Kulturní dům
Hodonín

Čtvrtek 24. 3.
13:00 Bo Ženy (Úplně nahé divadlo, Veselí n. M.) MUMRAJ!
15:00 Osm žen (DS Svatopluk, Hodonín)
19:00 Námluvy u Kalousků (DS Lipovský výkvět, Lipov)
22:00 Na viděnou, sbohem (DS Břetislav, Břeclav)

Pátek 25. 3.
8:00 FERDA (Divadlo Štěk, Opava) MUMRAJ!
9:30 Z pohádky do pohádky (Divadlo Štěkátka, Ostrava) MUMRAJ!
12:30 Bez obřadu aneb což takhle nějaké akcie (Divadlo Bedřicha Kaněry, Břeclav) MUMRAJ!
16:00 Kulhavý mezek aneb výbuch na jičínském zámku (Divadlo bratří Mrštíků, Boleradice)
19:00 Koncert ve foyer
20:00 Antigona (DS Břetislav, Břeclav)
22:30 Festivalové dozvuky v kavárně

Sobota 26. 3.
9:00 Workshop – vzdělávací kurz pro soubory
13:30 ZVÍŘE (Divadlo NABOSO, Boskovice)
15:30 Spací vady (Divadlo Kolárka, Blansko)
18:00 Koncert ve foyer
19:00 Květinová Harpyje (DS Rozkoš Praha)
21:30 Úderný mejdan (Divadlo bez střechy, Vyškov)

Neděle 27. 3.
10:00 Oba šelmy, Námluvy (DS Slavkov)
14:00 Slavnostní vyhlášení výsledků

HOBBLÍK
Postupová přehlídka amatérských
činoherních a hudebních divadel.
Nejllepší soubor postoupí na
celostátní přehlídku Divadelní
Piknik Volyně 2022.

MUMRAJ!
Krajská přehlídka studentských
ochotnických divadel s doporučením
na celonárodní soutěž Mladá scéna
Ústí nad Orlicí.

Po každém představení následuje odborný rozborový seminář dané inscenace.
Po celou dobu festivalu bude otevřena kavárna Kulturního domu.
Informace o předprodeji na www.kulturakhodonin.cz. Jednotné vstupné 80 Kč/60 Kč ZTP, senioři, studenti.
Permanenka na všechna představení za 350 Kč. Změna programu vyhrazena.

jihomoravský kraj

MĚSTO
HODONÍN

Kulturák
Hodonín

STUDENTSKÝ
SOUTĚŽNÍ
PROJEKT

Divadelní soubor
Svatopluk

SCDO