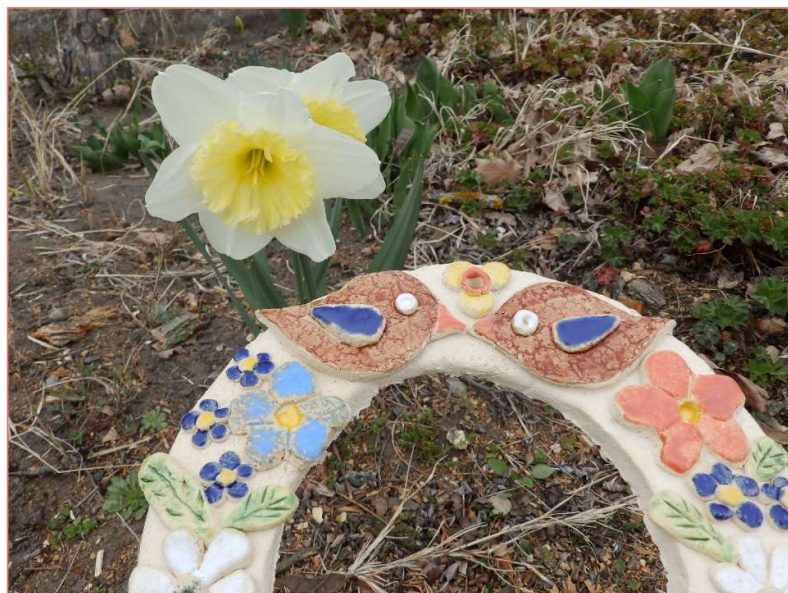


DOMEČEK/DUBEN 2022



Aktuality z Psychocentra

Háčkovací workshop – 29. března

Na konci března proběhl první tvořivý workshop, kterým provázela jedna z klientek Psychocentra. Háčkování se jí před několika lety stalo velkou zálibou, kterou ráda vyplňuje volný čas, zkouší různé typy výrobků, různé háčkovací postupy. Výsledky své práce přinesla ukázat a setkaly se s pochvalou a obdivem všech přítomných žen. K vidění byly např. hračky, šátky, košíky, kabelky, háčkováný svetr.. Kromě hotových výrobků byly k vidění i rozličné typy háčkovacích přízí a háčků, časopisy s návody a inspirací.

Zájemkyně měly možnost si základy háčkování vyzkoušet – zopakovaly si nebo se naučily háčkování řetízku a dlouhého sloupku, zkušenější háčkačky se přiučily i jiným postupům. Průvodkyně tvořivého odpoledne všem ochotně a trpělivě pomáhala. Atmosféra celého setkání byla velmi příjemná, provázená vzájemným sdílením zkušeností, povídáním si, podporou, humorem.

Vzhledem k tomu, že ruční práce jsou vědecky potvrzenou metodou péče o duševní pohodu, zmírnění stresu a formou relaxace, rádi doporučujeme najít si v této oblasti svůj způsob seberealizace.



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

Velikonoční pečení

Na skupině Dílna jsme se začali připravovat na velikonoční svátky pečením perníčků – velikonočních vajíček. Pokud byste se k nám chtěli přidat, přikládáme recept s postupem:

Recept:

400 g hladké mouky, 140 g moučkového cukru, 50 g másla nakrájeného na kostky, 2 vejíčka, 2 lžičky tekutého medu, 1 lžička jedlé sody, 1 lžička perníkového koření, 1 lžička citronové kůry (sušené nebo čerstvé z chemicky neošetřeného citronu), vajíčko na potření, povidla

Bílková poleva: 1 bílek, 150 g moučkového cukru, lžičce citronové šťávy

Postup: ze všech surovin vypracujte na vále hladké těsto, které zabalte do sáčku nebo fólie a nechejte v lednici několik hodin odležet, hodinu před pečením jej z lednice vytáhněte, aby se s ním lépe pracovalo. Troubu si předehřejte na 160°C. Plechy si vyložte pečicím papírem.

Z těsta odebírejte kousky o těsta a vytvořte z nich v dlaních kuličky o průměru cca 3 cm. Kuličku poté vmáčkněte do hlubší strany polévkové lžičce, rozprostřete ji po celé ploše, poté těsto opatrně vyjměte a položte na plech – získáte tak tvar vajíčka. Pokračujte, dokud těsto nespotřebujete. Na plechu nechávejte mezi vajíčky rozestupy, v troubě se zvětší.

Před pečením potřete každé vajíčko vejcem rozšlehaným s trochou vody. Pečte přibližně 8 – 10 minut, dokud se těsto nezbarví hezky dozlatova, čas pečení závisí na vaší troubě, orientujte se podle barvy. Upečené perníčky nechejte vychladnout, uložte do krabice a nechejte několik dnů odležet.

Poté vždy dvě vajíčka slepte povidly spodními stranami k sobě a po obvodu ozdobte zdobícím sáčkem bílkovou polevou, kterou získáte tak, že smícháte prosátý moučkový cukr, bílek a citronovou šťávu a vařečkou



budete třít hmotu do žádoucí hustoty – měla by být jasně bílá a pomalu odkapávat z vařečky. Polevu můžete obarvit potravinářským barvivem, přírodními barvivy – např. trochou kurkumy, řepové šťávy nebo posypat barevným cukrovým zdobením.

Den Země v Psychocentru

V dubnu proběhne u příležitosti Dne Země úklid kolem Psychocentra, zaměřený na údržbu záhonů a zeleně. Úklid proběhne pod taktovkou pracovníků pobytových služeb a je určen pro uživatele Azylového domu a Chráněného bydlení.

Co je Den Země?

Je to mezinárodní svátek, který se každoročně slaví 22. dubna, první zmínky jsou datovány do roku 1970, vznikl v USA. Od roku 1990 se slaví mezinárodně.

Tématem oslav je naše planeta, ekologie, ochrana přírody, dopad lidského chování na životní prostředí i udržování míru na světě.

Jarní saláty

Z ředkviček:

2 svazky ředkviček, jarní cibulka, mrkev, kelímek bílého jogurtu, 2 lžičky olivového oleje, hrst pažitky, hrst petrželové natě, sůl, pepř, mohou být klíčky z fazolí mungo (dají se koupit v supermarketech nebo si je snadno naklíčit sami, návod najdete na internetu)

Ředkvičky nakrájejte na plátky, přidejte nasekanou cibulku a jemné nudličky mrkve. Přisypejte pažitku, petrželku, klíčky, přilijte olej, osolte, opepřete a vše promíchejte s bílým jogurtem. Před podáváním nechejte půl hodiny proležet v lednici, aby se chutě spojily.

S vajíčkem:

2 natvrdo uvařená vejce, svazek ředkviček, 2 kedlubny, 2 jarní cibulky, 2 saláty little gem, 2 lžičky olivového oleje, půl lžičky medu, lžička dijonské hořčice, sůl pepř

Nakrájejte zeleninu – ředkvičky na plátky, kedlubny na hranolky, cibulky na kolečka, salátové listy natrhejte nebo pokrájejte na kousky o velikosti sousta. Olej, med a hořčici dobře promíchejte, abyste vytvořili soudržnou zálivku, dochuťte dle sebe solí a pepřem. Zeleninu promíchejte se zálivkou. Na talíři doplňte vajíčkem, podávejte s pečivem.

Hádanky

Jaké číslo se jen zvyšuje a nikdy nesnižuje?

Jak věděl fotbalový fanoušek, že skóre na začátku zápasu bude 0:0?

Hospodář má 17 ovcí a všechny kromě devíti prodá. Kolik ovcí mu zůstane?

Babička, dvě matky a dvě dcery šly spolu do divadla. Kolik vstupenek si musely koupit?

Přidám pět k devíti a dostanu dvě. Jak je to možné?

Jaké číslo dostaneš, když vynásobíš všechny číslice na telefonu?

Jaký čas nastal, když slon sedí na plotě?

Vyděl 20 polovinou a přičti 30. Jaký bude výsledek?

Čím více z ní ubereme, tím větší se stává. Co je to?

Má moře bez vody, lesy bez dřeva, pouště bez písku a domy bez cihel. Co je to?

Jak můžete za někým stát a on bude zároveň stát za vámi?

Pro toho, kdo to vyrobil je to nepotřebné. Pro toho, kdo to koupil je to nepoužitelné. Ten, kdo to používá, to nevidí ani necítí. Co je to?

Kolik hlíny je v jámě rozměrů 2 x 2 x 3 metry?

Kolik banánů můžete sníst na prázdný žaludek?

Co je tak delikátní, že když to i jen vyslovíme, zničíme to?

Řešení: tvůj věk/ zápas vždy začíná stavem 0:0/ 9/ 3 – babička je zároveň i matkou a matka i dcerou/ počítám hodiny/ 0/ čas opravit plot/ 70/ díra/ mapa/ stojíte k sobě otočení zády/ rakev/ žádná/ jeden, pak už žaludek není prázdný/ ticho

Zdroj hádanek: <https://www.plotbase.cz/blog/75-logickych-hadanek-pro-deti-a-dospele>

Cizí slova

Spojte cizí slovo s jeho českým významem:

1. potenciální	a) zadostiučinění
2. sarkazmus	b) nejasný, neurčitý
3. satisfakce	c) lidumilnost
4. agilní	d) nadšení
5. vágní	e) nutný, povinný
6. dogma	f) možný, uskutečnitelný
7. entuziazmus	g) omezení
8. konvence	h) předem
9. restrikce	i) čilý
10. obligátní	j) dohoda, společenské pravidlo
11. filantropie	k) ustrnulá poučka
12. apriori	l) jízlivost
Řešení: 1f, 2l, 3a, 4i, 5b, 6k, 7d, 8j, 9g, 10e, 11c, 12h	

Akce v Hodoníně

Farmářský trh – sobota 23. dubna – od 8 do 15 hodin – Masarykovo náměstí. Trh čerstvého zboží od lokálních farmářů, pěstitelů a místních výrobců potravin. Farmářský trh bude spojen s tradičním blešákem a jarmarkem regionálních výrobků, akci doprovodí kulturní program. Farmářské trhy se poté budou konat ve 14denních intervalech, vždy v sobotu dopoledne.

Město Hodonín ve spolupráci s místními organizacemi v rámci Projektu Zdravé město a místní Agenda 21 pořádá

SVĚTOVÝ DEN ZDRAVÍ

07/
duben
2022

21. 3. 8:00 - 14:00 S DĚDOU V LESE

Arno papíretná ponozky - nosiče aktivity s rodinou a komunitou Downova syndromu.
Místo konání: MŠ Sídliště 2

4. 4. / 17:30 / ZDRAVÉ SPÁNÍ DLE FENG SHUI

s Ivou Hrstýšovou. Jiny palmei na dokonání doplněk. Jak řešit nepřiznivé vlivy na kvalitu zdravého spánku.

Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

5. 4. / 17:30 / CO JE TO HORMONÁLNÍ JÓGA PRO ŽENY?

Jak nás může ovlivnit? Předtavi Magda Semelová

Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, přednáškový sál

6. 4. / 14:00 - 17:00 / ZPÁTKY DO FORMY

Basia o „Převení srdečně-musku omezení na diabetu 2. typu“ od IŠH možnost konzultace s diabetologem MUDr. Lucii Nekvapilovou, od IŠH možnost konzultace s diabetologem MUDr. Lucii Nekvapilovou, od 14h pracovníci SZU budou provádět měření cukru a cholesterolu v kšipáři
více - měření tělesného složení - nutriční poradenství.
Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36, zasedací místnost.
Blíží info: Mgr. Petra Nekvapilová, petra.nekvapilova@szu.cz

7. 4. / 18:30 / „SPÁNEK A SNY PRO SPOKOJENÝ ŽIVOT“

Usnout nebo spát špatně? Jak se dobře vyspat. Co nám říká sny. Jak nám ovlivňuje spánek život, o tom a dalším bude povídat s Dagmar Kožnovou.
Místo konání: Městská knihovna, Národní třída 36

7. 4. / MĚŘENÍ ZDARMA

Krevního cukru, měření cholesterolu, kyseliny močové a průchodnosti tepan
rutno se objednat přímo v lékárně, vratná záloha 100 Kč.
Místo konání: Lékárna Medicentrum, Kolářova 9

7. 4. / SE SOKOLEM SVĚTOVÝ DEN ZDRAVÍ

18:00 - 19:00 BODYSTYLING s Markétou Svrčkovou, malá tělocvična
17:00 - 18:00 zdravotní cvičení s Markétou Horákovou, sloupový sál
18:00 - 19:30 KALANETIKA s Milerou Macháčkovou, sloupový sál
Místo konání: TJ Sokol, Velkomoravská 2

23. - 24. 4. / DVOUDENNÍ SEMINÁŘ HORMONÁLNÍ JÓGY

s Magdou Semelovou
Pozice pro dny zdraví za zvýhodněnou cenu 2300 Kč. Tato terapie zmírňuje projevy menopauzy, pomáhá při problematické menstruaci či nepodrobně způsobené hormonální nerovnováhou, zmírňuje emoční symptomy a další ženské problémy, vše cestou přirozené harmonizace hormonální činnosti.
Místo konání: Marejeva jogová studio, Za dráhou 1

23. 4. / 17:30 OPAKOVACÍ HODINA HORMONÁLNÍ JÓGY

Pro opakovaný seminář s Magdou Semelovou.
Místo konání: Marejeva jogová studio, Za dráhou 1

4. - 8. 4. / Měření hladiny krevního cukru zdarma

12x v 4 odvětvích tabělek
Místo konání: Lékárna Dům zdraví, Horní Vály 13

DUBEN-SRPEN 2022:

„100 LITRŮ KRVE PRO NEMOCNÍCI“

Při příležitosti výročí 100 let skautingu v Hodoníně. Výzva pro providáře
řadové úrovně leze. Odběry budou probíhat na základě registrace k odběru
protiředčivým koordinátora.

Místo konání:
Pracovní hematologie a transfúzní služby Nemocnice TGM Hodonín p.o.



Město Hodonín informuje vás tímto, že si akce bude pořádat dobrovolníci / dobrovolníci za účelem propagace na webových stránkách a Facebooku Města Hodonín či v
dalších propagačních materiálech. Pokud máte zájem o spolupráci a zapojení do
akce své osobní kontakty, můžete své práva uplatnit prostřednictvím kontaktů uvedených
na www.hodonin.cz v sekci Ochrana osobních údajů - GDPR

MĚSTO HODONÍN VÁS ZVE NA:



Den Země 2022

- Městská knihovna Hodonín**
1. 4. - 20. 4. 2022
Série přednášek a workshopů
4. 4. - 29. 4. 2022
Ekofórum
Výstava prací žáků Základní školy a praktické školy Hodonín a uživatelů Zeleného domu pohody Hodonín
Srdce PRO Hodonín z.s.
2. 4. 2022, 10:00 - 15:00
Samoseto neuklidí
- Město Hodonín**
9. 4. 2022, od 10:00
U Červených domků
Komunitní výsadba stromů s eko programem
Mini-Ekojarmark
13. 4. 2022, 10:00 - 17:00
Pěší zóna (Dolní Vály)
EKO-KOM
13. 4. 2022, 10:00 - 17:00
Pěší zóna (Dolní Vály)
Tonda obal na cestách
zábavný informační stánek správného třídění s výrobky vzniklé recyklací
- Centrum pro rodinu a sociální péči Hodonín, z.s.**
21. 4. 2022 od 16:00
Na výletě s Peppou a jejími kamarády
Zoo Hodonín a Centrum ekologické výchovy „Důbrava“ při SVČ
24. 4. 2022, 14:00 - 17:00
"LESOHRA" - Den Země v Zoo a za lávkou
Zábavné soutěžní odpoledne ve spolupráci s Tesprou, Červeným křížem, VZP a SPMP

