

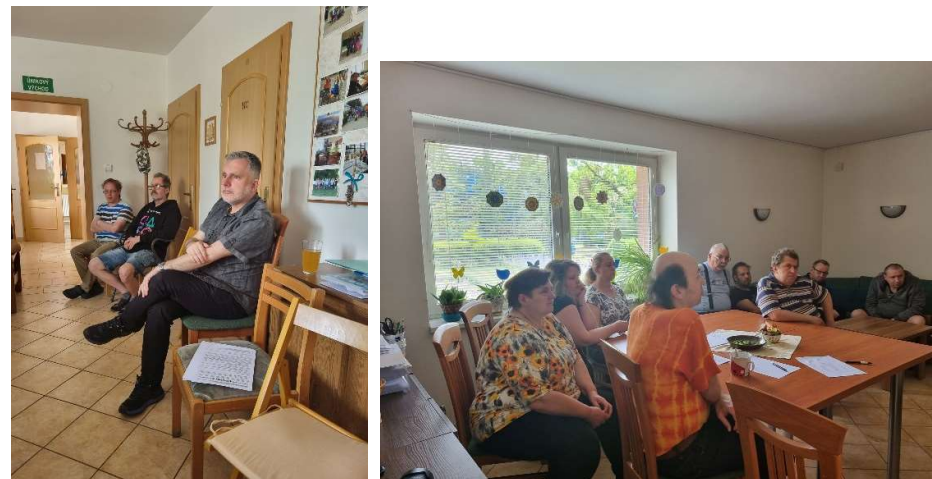
# DOMEČEK/ČERVEN 2022



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

## Aktuality z Psychocentra

23. května jsme v Psychocentru pro uživatele našich služeb uspořádali velmi zajímavou přednášku na téma Prevence a řešení finančních problémů. Moc děkujeme panu Bc. Tomáši Procházkovi, že za námi přišel a obohatil naše uživatele o cenné informace.



## Plánované akce

### První pomoc při infekčních onemocněních

Po krátké pauze navazujeme na tradici přednášek paní doktorky – MUDr. Olgy Míčkové. Tentokrát bude věnována zejména první pomoci u infekčních onemocnění.

**Termín konání:** pondělí 6. června od 13 hodin.

**Místo konání:** Psychocentrum Domeček Hodonín, o.p.s. (v „domečku“).

## Praxe studentů Masarykovy univerzity

Manželská a rodinná poradna navázala spoluprací s Psychologickým ústavem Filozofické fakulty Masarykovy univerzity, v rámci které by měla v týdnu od 20. do 24. června proběhnout v Psychocentru studentská praxe. Těšíme se na novou – věříme, že vzájemně obohacující – zkušenost.

### Recepty pana Roberta

Pan Robert, který dochází do služby Sociální rehabilitace, sbírá recepty, které přepisuje do počítače. Podělil se o ně s námi a svolil k jejich publikování v časopisu, za což moc děkujeme. Budeme rádi, když se některý z nich rozhodnete připravit, nebo nás obohatíte svými oblíbenými recepty.

#### Mrkvový salát s cibulí a majonézou

300 g mrkve, 1 větší cibule, sůl, pepř, citrónová šťáva, trocha cukru, 50 g majonézy nebo kelímek tatarské omáčky

Očistěnou mrkev nastrouháme na křenovém struhadle, přidáme drobně nakrájenou cibuli, sůl, trochu pepře, cukr, citrónovou šťávu nebo ocet a nakonec vmícháme majonézou nebo tatarskou omáčkou. Podáváme k netučným masům nebo k rybě a také jako pomazánku na chlebičky.



#### Pór na smetaně s kari kořením

400 g středně silného póru, voda, sůl, kousek masoxu, 30 g másla, 1 lžička hladké mouky, 1/8 l smetany, 1 žloutek, sůl, kari koření

Očistěné bílé části póru nakrájíme na dvoucentimetrové kousky a vaříme je malém množství vody s masoxem. V kastrole si uděláme světlou jíšku, zalijeme ji vývarem, dobře povaříme, přidáme smetanu, ochutíme solí a kari kořením a vložíme uvařený pór. Omáčku s pórem chvíli povaříme. Hotovou zjemníme žlutkem. Podáváme s vejci natvrdo, nahniličko, k vařenému masu nebo se sýrovými nebo masovými opečenkami. Můžeme doplnit vařenými brambory nebo kouskem chleba.

#### Celer zapečený s vejci a sýrem

2 celery, voda, 3 vejce uvařená natvrdo, 4 lžičky smetany, 1 vejce, 150 g tvrdého sýra, 20 g másla, petrželka

Oloupaný celer uvaříme do poloměkka, vychladlý nastrouháme na hrubším struhadle na nudličky, osolíme, promícháme s petrželkou, dvěma třetinami strouhaného sýra a vejci uvařenými natvrdo a hrubě posekanými. Směs necháme v troubě prohřát, zalijeme smetanou s rozkvedlaným vejcem, posypeme zbylým sýrem a dožluta zapečeme. Podáváme se slaným pečivem nebo s opečenými plátky bílé vevy.

#### Tvarohová snídaně s ovocem

250 g jemného tvarohu, 2 lžičky medu, 1/8 l smetany, 4 jablka nebo jiné ovoce, lžička ořechů

Jemný tvaroh rozšleháme s medem a sladkou smetanu na hladký krém a vmícháme do něj nastrouhaná jablka nebo hrušky, jindy na nudličky nakrájené švestky, meruňky nebo slívy, bobule hroznů, borůvky, jahody, černý rybíz apod. Podáváme na snídani, jako přesnídávku s rohlíkem nebo jako doplněk obědu či večeře se sušenkou nebo dětskými piškoty.

## Co jsou to „kešky“

Díky slunečnému a teplému počasí někteří z nás tráví stále více času venku. Jednou ze zajímavých aktivit, kterým se můžeme ve venkovním prostředí věnovat, je tzv. geocaching (čtete „geokešing“). Pojdme si na pár řádkách vysvětlit, o co se vlastně jedná.

Geocaching je hra, při které se podle zeměpisných souřadnic hledají ukryté schránky, které obsahují různé předměty – schránce se říká cache (keš nebo keška). Schránky lze najít na zajímavých místech – někdy skrytých, hůře přístupných nebo méně či více navštěvovaných – v popisu kešky bývá vysvětleno, proč je právě toto místo zajímavé.

Hra funguje mezinárodně a má také svoje oficiální webové stránky, na kterých lze najít informace ke všem keškám – [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com). K zaregistrování se a sbírání kešek je potřebný mobilní telefon s nainstalovanou aplikací nebo samostatný GPS přístroj.

Co je na geocachingu zajímavé?

- získání nových zajímavých informací o místech, kde jsou schránky umístěny
- procházka s určeným cílem, což je pro některé z nás příjemnější, než pokud jdeme jen tak bez plánu
- pohybová aktivita, při které se procvičí logistické dovednosti – dopravit se na místo někdy může zahrnovat i využití různých dopravních prostředků
- zábavná aktivita, která umí nadchnout, lze do ní zapojit i přátele a rodinu, nebo třeba pejska
- soutěžení – zapojení více lidí může podpořit soutěživého ducha

Více informací k nalezení na webových stránkách: [www.kesky.cz](http://www.kesky.cz)

## Jak na pořádek v šatní skříni

Čas od času je užitečné podívat se do všech koutů šatní skříňe a zamyslet se nad tím, co opravdu nosíme, co už nám neslouží a možná už ani v budoucnu sloužit nebude. Výsledkem úklidu může být více místa, lepší pocit a ještě příležitost udělat něco dobrého.

Jak takový úklid provést? Nabízíme pár užitečných tipů:

- všechno oblečení, boty, kabelky dejte na jednu hromadu,
- kousek po kousku berte každou věc do ruky a přemýšlejte nad tím, kdy jste ji měli naposled na sobě (obecně se doporučuje, že pokud je to déle než rok, už asi daný oděv nepotřebujete), případně si oblečení vyzkoušejte – zda vám padne, jak se v něm cítíte, pokud máte jakoukoliv pochybnost, odložte daný kus stranou,
- oblečení, které si necháte, pečlivě poskládejte a uložte do polic nebo na věšák tak, abyste ho viděli na první pohled, když skříň otevřete,
- vytríděné oblečení, které je ve výborném stavu, můžete zkusit prodat, s někým ho vyměnit nebo ho darovat někomu, komu by udělalo radost,
- zbylé kousky můžete darovat na sbírková místa, vhodit zabalené do textilního kontejneru, a některé už hodně poničené kousky možná ještě upotřebíte k úklidu domácnosti – jako hadříky na mytí.



## Trénování paměti

**Z tabulky vyškrtejte všechna čísla dělitelná 9:**

13	18	9	25	31	36	70	99	15	42
100	109	215	300	81	45	79	90	16	32
27	450	630	1000	63	49	38	52	61	88
1008	143	192	54	222	225	69	769	117	540
810	2205	1800	693	63	360	486	176	215	306
248	365	196	387	1212	9000	477	909	864	558

## Doplňte názvy českých filmů:

Rok .....

Jak utopit .....

.....

Ženy v .....

Smrt krásných .....

Léto s .....

Jak dostat .....

Cesta do hlubin .....

Dovolená s .....

Zítřka to .....

Tmavomodrý .....

Hogo fogo .....

Ať žijí .....

Osada .....

Dobří holubi .....

Je třeba .....

Sněženky .....

Ženy v .....

Teorie .....

Jedna ruka .....



# NÁRODNÍ Dny bez ÚRAZŮ

## 4. - 22. 6. 2022

**4. 6. / 10-14 h /** v areálu Nemocnice TGM  
**Oslava 70 let Nemocnice TGM Hodonín, p. o.**

**CO VÁS ČEKÁ:**

- Den otevřených dveří na odděleních
- Preventivní měření na ambulancích
- Nabídka služeb na stáncích pojistoven VZP a RBP

**PRO DĚTI:**

- Vím, co mám dělat, když... Stecha plná úkolů v rámci Dnů bez úrazů s Českým červeným křížem, polci, hasiči a záchranníci
- Skákalí hadi a motování na oběci, dětský výtvarný koutek.....

**TROCHA KULTURY:**

- Smyčková kvarteta ZUŠ a Big band při ZUŠ
- Prezentace botanického sídliště
- Vystava kresleného humoru (autorů Česká únie karikaturistů)
- Bohoslužba v nemocniční kapli Sv. Aněšky v 16:00 hodin

Programem provede moderátor Radia JIH  
Více informací sledujte na [www.nemho.cz](http://www.nemho.cz), facebook.com/nemocnice.tgm.hodonin 

**14.6. „ZLOBÍK“ pro děti z MŠ /** Horní Valy, budova ZUŠ  
Součástí programu je loutkové představení, děti si hravou a zábavnou formou osvojí základy prevence úrazů.

**20. - 22.6. /** v areálu ZŠ Vančurova  
**DOPRAVNÍ HŘIŠTĚ PRO DĚTI Z MŠ**  
**Chodíme a jezdíme bezpečně**

**22. 6. /17:00 /** Masarykovo náměstí  
**SLAVNOSTNÍ VYHLÁŠENÍ VÝZEV**  
**DO PRÁCE NA KOLE a 10 000 kroků**  
Vyhlášení nejspěšnějších týmů i jednotlivců  
a na závěr losování tomboly

**KRAJSKÁ  
HYGIENICKÁ STANICE**  
Po celý měsíc červen budou v prostorách  
KHS uvolněna pracovní místa. Hodonín  
zvláštními informacemi k dříve  
problematické. Platná 3560/1

**ZDRAVÉ MĚSTO  
HODONÍN** 