

DOMEČEK/ŘÍJEN 2022



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

Milí čtenáři,

dovolte, abych se Vám představila. Jmenuji se Ludmila Valčuhová a od září pracuji jako sociální pracovnice v sociální rehabilitaci. Tímto článkem navazuji na svého předchůdce také jako nová „redaktorka“ časopisu Domeček. S některými z vás se budu potkávat na pátečních skupinách, na středeční dílně, nebo při osobních konzultacích.

V sociální sféře se pohybuji osm let. Po studiích v Kroměříži jsem měla možnost pracovat jak ve státních službách, tak v neziskových organizacích. První praxi jsem získala v pobytovém zařízení v Kroměříži, kde jsem pečovala o seniory se zdravotním postižením. Po dobu dvou let jsem působila na Úřadu práce ČR v Kyjově, kde jsem zastávala funkci terénního pracovníka. Poté jsem krátce pracovala v zaměstnání, kde jsem se soustředila na podporu lidí se závažným duševním onemocněním při cestě k zotavení. S klienty jsem se setkávala v jejich domácím prostředí nebo také v psychiatrických nemocnicích. Naslouchala jsem jejich životním příběhům a hledala s nimi důležité momenty, napomáhající k porozumění prožitých událostí.

Obec Svatobořice – Místřín, ze které pocházím, je protkaná lidovou hudbou, tancem a zpěvem. Na každém malebném kopečku se tam rozprostírají vinohrady se svými vinnými sklípky. Takové prostředí mě inspiruje k vyšívání a šití krojů ve volném čase. energii mi dodávají také výlety do přírody, výslapy s kamarády nebo vyjížďka na kole po moravských cyklostezkách. Jsem ráda ve společnosti lidí, proto mě můžete zahlédnout na různých folklórních akcích, kde si ráda zatancuju či zazpívám. Jsem neustále v pohybu a doufám, že mi to dlouho vydrží, mám spoustu plánů...

A co říct na závěr?

Jak jsem zjistila, na práci časopisu jste se dříve podíleli, proto budu ráda za každý Váš další námět či poskytnutý materiál, který poslouží při tvorbě dalších čísel Domečku.



Přeji krásné podzimní dny.

- Čeká nás

- Naše ambulantní a pobytové služby změnili kontaktní čísla. Pevné linky byly zrušeny a jsou nahrazeny mobilními telefony. Můžete si tedy zapsat čísla nová:

Sociální rehabilitace	737 728 266
Manželská a rodinná poradna	603 289 960
Recepce Psychocentra Domeček	737 728 259

- Během měsíce října započne výmalba prostorů Chráněného bydlení.

- Návštěva Skanzenu Strážnice

Dne 19. 9. 2022 jsme se vydali vlakem na výlet do Strážnice, kde jsme navštívili Skanzen, abychom zjistili, jak vypadal Podzim na dědině. Viděli jsme, jaké byly dříve tradiční způsoby hospodaření a jaké práce se na vesnici dělaly na podzim. A už teď se moc těšíme na další podobný výlet.



- Batikování v Dílně

Ve skupině Dílna jsme si zkusili vyrobit batikované trika. Pomocí sava, rozprašovače a šablonek různých motivů, se nám podařilo vybrat bavlněný materiál. Krásným vzorem byla také krajka, která posloužila k vytvoření jemnějších vzorů. Při práci se savem jsme postupovali velmi opatrně. Nechyběli ani ochranné pomůcky jako rukavice, roušky a plastové podložky. Abychom se nepřiortrávili zápachem ze sava, nezapomínali jsme průběžně větrat. Posuďte sami, jak se nám dařilo. ☺



- Podzimní múzy

Při dalším setkání v dílně jsme měli možnost vyzkoušet také obtisk vylisovaných listů, které jsme obarvili temperami. Uhodnete, jaký list jsme tematicky nejvíce použili??



- Vaření fazolové polévky v Herním klubu

Při pondělní odpolední skupině si uživatelé vyzkoušeli přípravu fazolové polévky. Přikládáme náš recept, zkuste ho také.

Suroviny: namočené fazole, nastrouhaná kořenová zelenina (mrkev, petržel, celer), majoránka, česnek, hladká mouka, sůl, pepř, bobkový list, trocha oleje na jíšku.

Postup: Ať už vezmete fazole bílé nebo tmavé, jednobarevné či strakaté, malé nebo velké, na fazolovou polévku budete muset pěkně pomalu vařit. Fazole si den dopředu namočíme a umístíme do ledničky.

Namočené fazole dáme do hrnce s vodou a necháme vařit. Mezi tím si nastrouháme kořenovou zeleninu, zpěníme ji na másle (oleji, sádle), přidáme do uvařených fazolí. Osolíme, přidáme majoránku (bobkový list), pepř, rozmačkaný česnek, případně sušený. Povaříme alespoň 20 minut. Podáváme s pečivem. Do polévky můžeme přidat nakrájený párek nebo krupicové nočky.



- Recept na Rýmovníkový sirup

„Výborně se hodí do bylinkového i ovocného čaje, pomáhá proti rýmě a nachlazení.“



- 30–40 středních listků rýmovníku
- 1 kg cukru krupice nebo krystal (může být i třtinový)
- 1 pomeranč (nejlépe chemicky neošetřený)
- 1 citron (nejlépe chemicky neošetřený)
- 1 litr vroucí vody

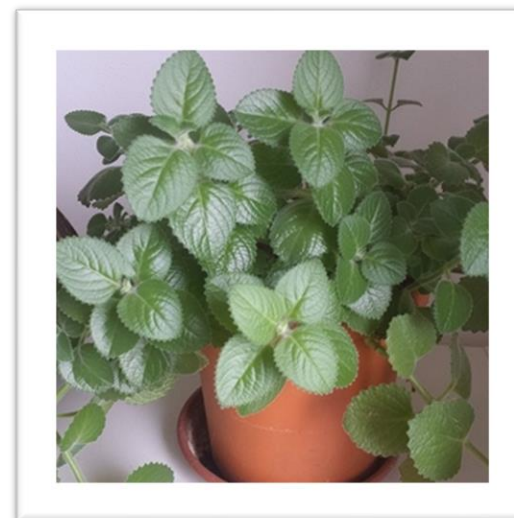
Pomeranč a citron omyjte a s kůrou nakrájejte na plátky. Listky rýmovníku nasypete do hrnce, přidejte plátky citrusových plodů a vše zalijte horkou vodou tak, aby všechny suroviny byly zcela ponořené. Přiklopte pokličkou a nechte 24 – 48 hodin stát v pokojové teplotě.



Hotový výluh přecedte přes husté síto nebo čistý ubrousek do jiného hrnce a přiveďte k varu. Snižte teplotu a opatrně přisypte cukr.

Za občasného míchání vařte na mírném stupni a nechte výluh zredukovat, dokud

nedostane měděný odstín a nezačne lehce houstnout (asi hodinu).



- **Vyrobte si něco na zahřátí**

Při chladném podzimním počasí Vám prochladla záda? Co takhle vyrobit hřejivý polštářek?

Drobnosti, které jsou praktické, levné a snadno se dají vyrobit doma jsou ty nejlepší. Mezi ně patří i tento měkoučký nahřívací polštářek za krk, který využijete nejen na cestách, ale také třeba při problémech se ztuhlým krkem a bolavými klouby.

Budete potřebovat:

- Zbytek látky – postačí 2 látky o velikosti 20 × 15 cm. Myslete ale na to, že polštářek nesmí být příliš velký. Musí se vlézt do mikrovlnné trouby (kde jej pravděpodobně budete ohřívat). Jako látku si vyberte ideálně pevnou a hrubou textilií z přírodních materiálů, nejlépe 100% bavlněné plátno
- Nůžky, Špendlíky
- Šicí stroj – pokud jej nemáte, bohatě si vystačíte s jehlou a nití.
- Pohankové slupky – absorbují teplo a dokážou jej poměrně dlouho udržet. Navíc jsou lehoučké, takže polštářek nebude těžký jako balvan.

Postup:

1. Vystříhnete z látky dva stejně velké čtverce/obdélníky.
2. Oba kusy přiložte lícem k sobě a přišpendlete.
3. Sešijte 3 strany k sobě. U ručního šití si dávejte pozor na steh. Nesmí mít příliš velké mezery, jinak by mohla náplň vypadávat.
4. Přetočte vzniklou kapsu a dovnitř nasypete dostatek pohanky. Chcete-li polštářek tvárnější, doporučujeme kapsu nenapěchovat až po okraj. Špatně by se vám také uzavírala.
5. Ke konci stačí zbylou stranu zašít neviditelným stehem (první steh vedte z vnitřní strany polštářku tak, aby uzlík zůstal uvnitř). Stehy poté vedeme po ohnutých koncích látky.

Tip: Zbožňujete voňavé polštářky? Stačí do rýže přidat pár kapek esenciálního oleje nebo sušené bylinky jako je například levandule. Provoníte svůj vlastnoručně vyrobený polštářek na několik měsíců.

Neumíte pracovat s šicí stroj, nevadí. Máme pro Vás tento jednoduchý tip.

Na výrobu budeme potřebovat:

- ponožku, provázek
- rýži,
- esenciální olej.



Místo rýže můžeme také použít Iněné semínko, slupky z pohanky nebo pecky z třešní. Ponožky můžete buď koupit nové a vybrat si barvy a vzory podle vlastního vkusu, nebo klidně použijte nějaké, které jsou už trochu obnošené.



Rýži nasypeme do mísy a pokapeme esenciálním olejem dle vlastního výběru a promícháme. Můžete zkusit přidat i sušené vonné bylinky jako je levandule nebo okvětní lístky růže. Sušená máta a pomeranč jsou naopak vhodné pro své chladivé a povznášející účinky. Naplníme ponožku připravenou směsí a otvor pořádně utáhneme provázkem nebo stuhou.

Pak už jen stačí polštář či ponožku nahřát v mikrovlnné troubě po dobu tří minut, nebo v cedníku nad vařící se vodou. Musíme akorát dávat pozor, abychom jej nenamočili, pouze ohřáli. Nahřátý polštářek přiložíme na bolavé místo. Takto teplý vydrží půl hodiny.

Cviky při bolestech krční páteře

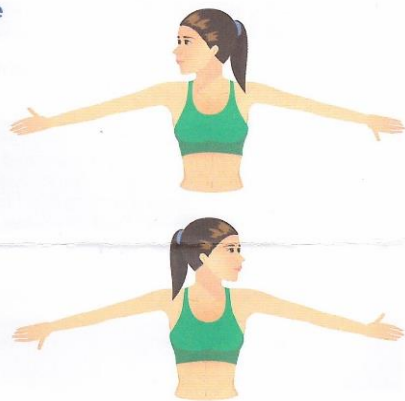
Cviky slouží jako prevence bolestí v oblasti krční páteře způsobených přetížením, stresem, nesprávným držením těla či nesprávnými pohybovými stereotypy. Nenahrazují ošetření u lékaře nebo fyzioterapeuta. Cviky nejsou určeny pro osoby s poškozením krční páteře. Každý cvik by měl být příjemný, nic nesmí nepříjemně bolet. Cvičte pomalu bez prudkých pohybů a bez použití velké síly. Klidně dýchejte. V případě nejasností se poraďte s lékařem nebo fyzioterapeutem.

Uvolnění přechodu krční a hrudní páteře

Cvik pomáhá uvolnit svaly na přední straně šíje, zvyšuje rozsah pohybů krční a horní hrudní páteře. Zlepšuje hybnost ramen.

Provedení

Vzpřímeně se posadte. Upažte horní končetiny (poníž). Jednu ruku otočte dlaní vzhůru a druhou ruku dlaní dolů. Hlavu otočte k paži s dlaní vzhůru. Pomalu přetáčejte hlavu na druhou stranu a zároveň přetáčejte horní končetiny, aby dlaně, která směřovala dolů, směřovala nahoru, a opačně. Opět pomalu otáčejte hlavu a ruce do výchozí polohy. Volně dýchejte. Opakujte 5krát na každou stranu.



Cvičte každý den.

Pozor

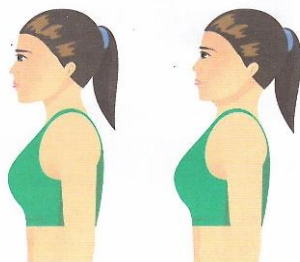
- Nezvedejte ramena k uším.
- Hlavu neuklánějte ani nezaklánějte.
- Sedte zpříma.
- Cvičte pomalu a nezadržujte dech.

Zásuvka

Cvik ulevuje šíjovým svalům, uvolňuje blokady krční páteře a upravuje držení těla.

Provedení

Posadte se do vzpřímeného sedu. Korunu hlavy vytáhněte co nejvýš. Ramena spusťte dolů, ruce položte hřbetem na stehna a dívejte se dopředu. Pozvolna zasuňte bradu vzad, jako „do zásuvky“ s nádechem. S výdechem pak uvolněte bradu do výchozí polohy. Opakujte 5krát.



Cvičte každý den.

Pozor

- Nezvedejte ramena k uším.
- Hlavu nepředklánějte ani nezaklánějte.
- Při návratu do výchozí polohy netlačte bradu vpřed (jen uvolněte).
- Nezadržujte dech.

Protážení zadní strany šíje

Cvik protahuje a uvolňuje svaly na zadní straně šíje.

Provedení

Posadte se, hlavu vytáhněte co nejvýš a zasuňte bradu vzad jako „do zásuvky“. Položte si ruce v týl a propleťte prsty. Lokty vedte vpřed a mírným tlakem paží stahujte hlavu do předklonu. S nádechem zatlačte hlavou mírně do dlaní a s výdechem rukama jen pomocí gravitace stahujte hlavu dolů. Opakujte 5 nádechů a výdechů.

Pozor

- Nevysunujte hlavu vpřed.
- Netlačte příliš aktivně rukama.



Cvičte každý den.

Protážení trapézových svalů

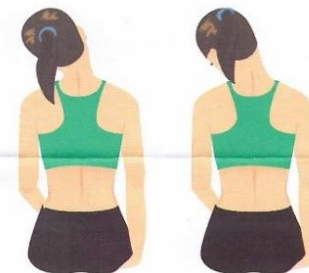
Cvik protahuje trapézové svaly (z boční strany krku až k rameni).

Provedení

Posadte se rovně. Vytáhněte hlavu korunu vzhůru. Pravou ruku si zasuňte hřbetem dolů pod pravou hýždí, druhou ruku nechte volně podél trupu. Hlavu pomalu uklánějte doleva. Jde o čistý úklon do strany. Vydržte 3 nádechy a výdechy. Poté hlavu mírně a pomalu přetočte dopředu, jako byste se chtěli podívat do levého podpaždí. Vydržte na 2 nádechy a výdechy. Pak uvolněte hlavu i ruku. Zopakujte na druhou stranu (levá ruka pod levou hýždí, úklon hlavy doprava).

Pozor

- Nepřítahujte rameno k uchu.
- Cvičte pomalu.
- Nezvedejte bradu.
- Nezadržujte dech.



Cvičte každý den.

Uvolnění ramen

Cvik uvolňuje ztuhlé ramenní klouby, protahuje trapézové svaly.

Provedení

Cvik lze provádět vsedě nebo vestoje. Posadte/postavte se rovně. Založte si ruce ohnuté v loktech za záda a uchopte se každou dlaní za předloktí opačné ruky. Snažte se o úchop co nejbliže lokti, v ideálním případě se uchopte za loket. Vydržte na 5 nádechů a výdechů. Zopakujte s opačným překřížením předloktí.

Pozor

- Nepřítahujte ramena k uším.
- Hlavu nepředklánějte ani nezaklánějte.
- Nezadržujte dech.



Cvičte každý den.

ZENTIVA

Zentiva, k.s., U Kabelovny 130, 102 37 Praha 10, Česká republika, tel.: 267 241 111, zentiva@zentiva.com, www.zentiva.cz

ID 6662/4/2020

PŘIJĎTE SE PODÍVAT A POSLECHNOUT SI

Měsíc sociálních služeb a duševního zdraví

Po celý měsíc říjen bude probíhat panelová výstava sociálních a návazných služeb působících na Hodonínsku.

Součástí výstavy budou besedy pro veřejnost:

- * 6.10. Jak dobře pečovat doma o blízkého?
- * 13.10. Jak se nezbláznit z duševního onemocnění?
- * 20.10. Jak lze řešit dluhy?

KDY? Besedy vždy od 16.00 do 18:00 hodin
(výstava je přístupná po dobu otevření knihovny pro veřejnost)

KDE? Městská knihovna Hodonín, výstavní sál

Více informací Vám sdělí na tel. 518 316 318, 606 714 501 nebo na e-mailu: mikusova.lenka@muhodonin.cz



DNY ZDRAVÍ 2022

www.hodonin.eu

30. 9. / Pátek / 16:00
DEN SENIŮ - kulturní a společenské odpoledne více na www.hodonin.eu, akce proběhne na Kulturáku

2. 10. / Neděle / 13:30 - 17:00
DEN ZVÍŘAT A ZDRAVÍ V ZOO - program plný soutěží, výstavních workshopů, her a samostatně komentované krmení zvířat. Více proběhne v areálu zoologické zahrady v Hodoníně

3. 10. / Pondělí / 13:00 / ŠPEKÁČKOVÝ TURNAJ V KUŽELKÁCH - pořádá svaz zdravotně postižených občanů Hodonín v areálu o.s. Oáza Hodonín, Rybářská 32

4. 10. / Úterý / 17:30 / HATHAJOGA - pro začátečníky s Marií Črlikovou, je specifický systém jógy, jehož hlavní součástí jsou pozice těla (asány), ovládnutí dechu (pránájama) a meditace. Jógové studio Mariejeva, Za drahou 1. Je nutná rezervace na tel: 777 031 920

5. 10. / Středa / 8:00-16:00
DNY ZDRAVÍ S VZP - propagace a prezentace zdravotního způsobu života a prevence proti nemocem, měření tělesných hodnot na diagnostickém přístroji, prezentace programů Klubu veřejného zdraví, Orientační měření tlaku a tluku. Budova VZP, Štefánikova 14, v klientské hale

7. 10. / Pátek / 8:00
ČOKOLÁDA - uční a studijní ISS Hodonín spolu s Petrou Dvořákovou ochutnají pravou čokoládu, potrují si své čichové buňky a zjistí, jak se kakaoové boby pěstují, zpracovávají a co vše je k výrobě kvalitní čokolády potřeba, i jak se dostane na trh ferozou cestou

7. 10. / Pátek / 18:00
POWERJOGA - pro začátečníky s Marií Črlikovou, spojuje klasickou jogu s aerobními prvky, tato pohybová aktivita, odhubává stres a zároveň formuje a zpevňuje tělo. Jógové studio Mariejeva, Za drahou 1. Je nutná rezervace na tel: 777 031 920

8. 10. / Sobota / 10:00-12:00
TANEČNÍ POHYBOVÁ MEDITACE - uční vnitřní prostor, vycházející z principu, že jakmile tělo dostaneme do pohybu, dříve se začne sama uzdravovat. Na lekci není žádné omezení věkem ani fyzickou kondicí, pro začátečníky i pokročilé. Tancí se na bosu. Cena lekce 200 Kč. Jógové studio Mariejeva, Za drahou 1. Rezervace na tel: 777 031 920

10. 10. / Pondělí / 13:00
TURNAJ O POHÁŘ STAROSTY V KUŽELKÁCH - pořádá městská organizace Seniorů ČR Hodonín v areálu o.s. Oáza Hodonín, Rybářská 32

12. 10. / Středa / 9:00
ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ - s Vlastou Veselou, tělocvična TJ Sokol, Velkomoravská 2

12. 10. / Středa / 18:00
ŽENSKÉ CYKLY A ARCHETYPY - jak náš život ovlivňuje cykličnost 4 žen v nás? Jak důležité je sebezpoznaní pro náš život? Prozkoumejme tato zákoutí s Dášou Kobzovou. Městská knihovna, přednáškový sál

13. 10. / Čtvrtek / 9:00-15:00
DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V PSYCHOCENTRU DOMĚČEK - prohlídka a seznámení se službami. Skácelova 27112

14. 10. / Pátek / 18:00
SUŠIJSKÉ CVIČENÍ A MEDITACE - meditace pohybem pro muže i ženy, pomáhá uvolňovat vnitřní napětí, je zaměřené na střední částku. Čištěním Vás provede Lubica Šupová v klidové zóně městské knihovny. Tel: 602 351 277

15. 10. / 13:00-18:00
DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ NA HOROLEZECKÉ STĚNĚ - tělocvična ZS Vančurova (vchod ze zadu), přezůvky s sebou

16. 10. / Neděle / 15:00
DRAKIÁDA - s Centrem pro rodinu na loukách u sídliště Jihovýchod

17. 10. / Pondělí / 18:00
SVĚTLO A STÍN ŽENY - obejmout a přijmout všechny své kvality, jak na to představi spisovatelka a hebreistka Tereze Dubinová. Městská knihovna, přednáškový sál

19. 10. / Středa / 13:00 - 17:00
MĚŘENÍ ZDARMA - pracovníci SZÚ budou provádět měření základních tělesných parametrů - analýzu kapilární krve - celkový cholesterol - doprovedná spirometrická měření (funkční kapacita plic, stáří plic) a analýza CO₂ ve vydechovaném vzduchu - nutriční poradenství. Měření bude probíhat dle epidemiologické situace. Městská knihovna, Národní třída 36

20. 10. / Čtvrtek / 17:00
ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ - před vedením Marty Horákové, tělocvična TJ Sokol Hodonín, Velkomoravská 2

31. 10. / Pondělí / 17:30
ACIDOBÁZICKÁ ROVNOVÁHA - aneb jak se bránit glykolyzovanému organismu, přednáška Jany Konečné R.S. z Institutu preventivní péče o zdraví. Městská knihovna, přednáškový sál, info na tel: 725 030 949

1. - 18. 10. / čas dle rozvrhu studia **BODYTEC-HODONÍN** - základem tréninku je intenzivní elektrická stimulace svalů, při které se provádějí pouze jednoduché pohyby. Prvních 20 zájemců zkušený tréning za 100 Kč. Kontakt: Bratislavská 1b, Hodonín: +420 792 367 953

1. - 8. 10. / v otevřicích hodinách ZOO **VÝSTAVA NA STROMEČKĚ** - výstavní happening na podporu čistoty práce na téma KÁVOVÁ KRÍŽE, v areálu zoologické zahrady v Hodoníně

10. - 14. 10. / v otevřicích době lékární **LÉKÁRNA MEDITATION** - Kalliarova 9, Hodonín zdarma měření hladiny krevního cukru a krevního tlaku, měření ABI index (průchodnost cév) - Na toto měření je nutné se osobně objednat - vrátná záloha 100 Kč

10. - 14. 10. / v otevřicích době lékární **LÉKÁRNA DŮM ZDRAVÍ** - Horní Valy 13, Hodonín zdarma měření hladiny krevního cukru a krevního tlaku

10. - 14. 10. / v otevřicích době lékární **ZELENÁ LÉKÁRNA ALTHEA** - Horní Valy 4, Hodonín ochutnávka čajů a koření značky INUTEA z Hodonína

10. - 13. 10. a 17. - 20. 10.
ROZBORY VODY - laborator Chemia, spol.s r.o., Za Drahou 3, Hodonín. Orientační rozbor vody za poplatek, pro všechny, kteří přinesou vodu v lahvičce Chemia (možnost vyzvednutí po-pá od 7:00 do 15 h) Info: 518 340 919 nebo 602 797 977, www.chemia.cz

22. - 23. 10. / Sobota 9:00 - 17:00 a Neděle 09:00 - 13:00
HORMONÁLNÍ JOGA PRO ŽENY - dvouhodinný seminář s Magdou Semelovou - za zvýhodněnou cenu 2300 Kč. Terapie zmírňuje projevy menopauzy, pomáhá při prodloužené menstruaci či neplodnosti způsobené hormonální nerovnováhou, zmírňuje emoční symptomy a další ženské problémy, vše centruje přirozeně harmonizace hormonální činnosti. Seminář je pouze pro omezený počet účastnic. Cely seminář proběhne v jogovém studiu Mariejeva. Za drahou 1

24. 11. / 9:00 - 16:00
DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V PS HOMEDESS - měření TK a glykemie zdarma. Polní 12

TYDEN KNIHOVEN SE ZDRAVÝM MĚSTEM

5. 10. / 9:00-16:00 / BONIS - soutěž v prostorové orientaci zkušebních postů. Pořádá Společnost organizace nevidomých a slabozrakých Kypov. Proběhne v ulicích centra Hodonína

6. 10. / 17:30 / PSYCHICKÉ ZDRAVÍ (nejen) o blízkém dělení s Tomášem Magnuskem pedagog, scénárista a režisér. Autor trilogie Bastardi. Městská knihovna, přednáškový sál

6. 10. / 18:00 - 12:00 / BONIS - Odborné poradenství pro zdravotně postižené s Hanou Vřekovou. Městská knihovna, kancelář ProSenior

4. a 18. 10. / 9:00 - 10:30 / HERATKY S PRÁMĚTI - Čelčková, Městská knihovna, kancelář ProSenior

10. 10. / 17:00 / LÉČBA INFORMACÍ - Mgr. Marie Vláčilová uznávaná badatelka v oblasti teorie informační medicíny, lektorka řízené a kontrolované detoxikace organismu. Městská knihovna, přednáškový sál

RESTAURACE ZDRAVÉ MENU

V pracovní dny 10:00 - 14:00
• Restaurace Beseda, Štefánikova 3
• Restaurace Rozmarýn, Brandlova 92A
• Restaurace U měšné lísky, Městská 50

• Restaurace Casa mia, Palackého 37
• Restaurace U pířítu, Partyzánská 2
• Restaurace Viktorka, Masarykovo náměstí 12
• Restaurace hotelu Krystal, Paňčava 49



DUŠEVNÍ DNY ZDRAVÍ s odborníky ve výstavním sále Městské knihovny Hodonín.



6. 10. / 16:00 / Jak dobře pečovat doma o blízkého?
13. 10. / 16:00 / Jak se nezbláznit z duševního onemocnění?
20. 10. / 16:00 / Jak lze řešit dluhy?

> Blíže informace naleznete

Změna programu vyhrazena.

Veškeré sportovní akce na VLASTNÍ NEBEZPEČÍ Oáza Hodonín informuje návštěvníky, že akce bude probíhat bez dozoru a zodpovědnosti za úmrtí, poranění nebo zranění účastníků a návštěvníků. Město Hodonín nenesá odpovědnost za případná zranění a poranění a nemůže být zodpovědná za úmrtí, zranění, mrtvé nebo zraněné účastníky. Provozovatel akce nenesá odpovědnost za případná zranění a poranění a nemůže být zodpovědná za úmrtí, zranění, mrtvé nebo zraněné účastníky. Provozovatel akce nenesá odpovědnost za případná zranění a poranění a nemůže být zodpovědná za úmrtí, zranění, mrtvé nebo zraněné účastníky.





DEN ZVÍŘAT + DEN ZDRAVÍ

neděle 2. října 2022
od 13:30 do 17:00

- 14:30 komentované krmení zvířat
- 15:00 povídání se zvířecím záchranářem ze záchrané stanice Pasíčka
- výtvarný workshop, hry a soutěžní stezka
- výstava na stromech na téma Kávová krize
- malování na obličej a permanentní tetování
- ukázky první pomoci a činnosti záchrané služby
- měření krevního tlaku a tělesného tuku



NEDELE 30. ŘÍJNA 2022
13:30 – 17:00

DÝŇOVÉ ODPOLEDNE V ZOO

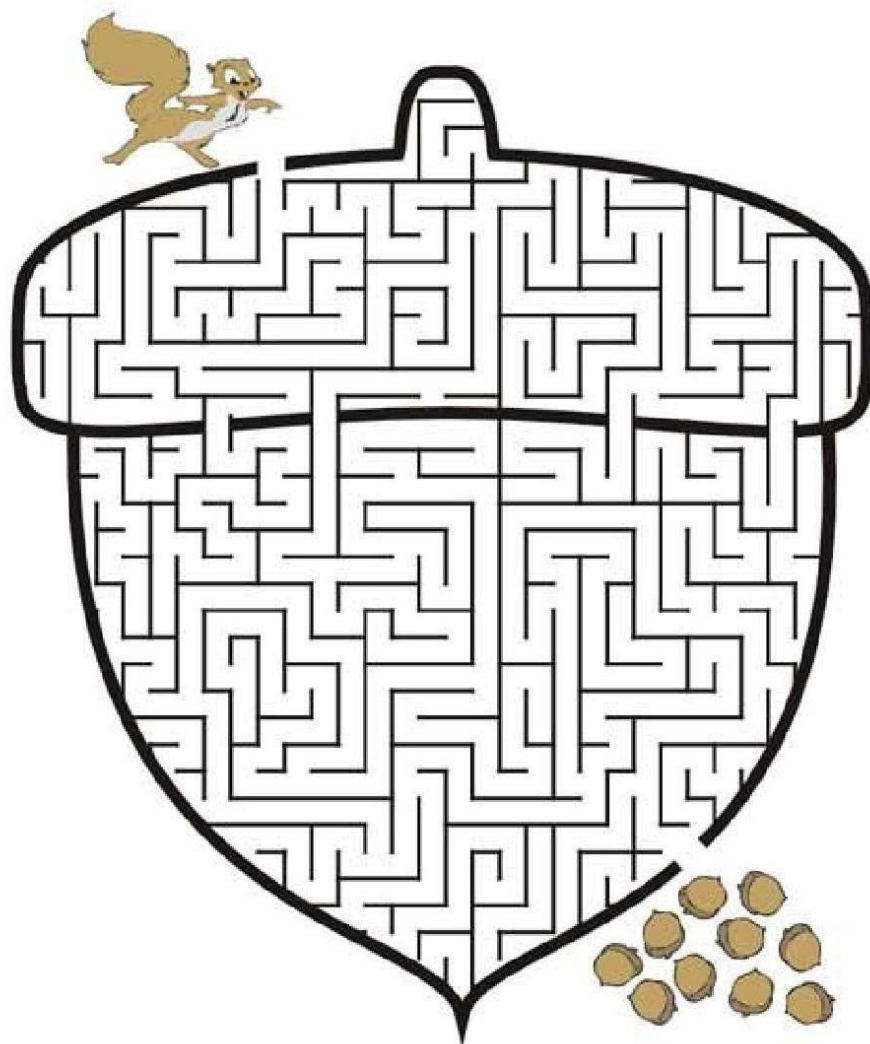


- DLABÁNÍ DÝNÍ A SOUTĚŽ O NEJHEZČÍ DÝNI
- DÝŇOVÉ SPECIALITY
- HRY A SOUTĚŽE S PODZIMNÍ TEMATIKOU
- KOMENTOVANÁ KRMENÍ ZVÍŘAT V 15:00
- HISTORICKÉ LEŽENÍ ŠERMÍŘŮ Z DRAČÍHO ÚSVITU
- VÝTVARNÉ DÍLNIČKY
- FOTOKOUTEK
- MALOVÁNÍ NA OBLIČEJ A TETOVÁNÍ

DĚTI V KOSTÝMU MAJÍ VSTUP ZDARMA
POSLEDNÍ VSTUP JE V 16:00



Labyrint



sacredhabitats.com

A nezapomeňte na uvolnění očí. Přiložte na ně dlaně tak, aby oči zakrývaly, ale nedotýkaly se jich. K očím nesmí nikudy procházet světlo. Snažte se myslet na něco příjemného a přitom se maximálně uvolněte. Vydržte takto nejméně 3 minuty.

Osmisměrka

Konfucius: Nesmíme se zlobit a trpět kvůli tomu, že nejsme známi, spíše musíme usilovat o to, abychom stáli (tajenka).

A	V	U	L	M	O	M	A	S	A	T	U	R	N	Z	A
N	Á	H	R	A	D	A	A	Z	K	K	S	E	P	M	T
P	S	T	R	A	K	T	Á	T	O	U	P	S	U	A	S
E	L	M	E	Ž	E	Ž	P	O	K	O	R	A	O	J	I
A	K	L	U	L	I	P	R	R	S	Á	R	R	L	Á	D
M	U	R	Ý	T	O	C	I	T	Á	T	M	P	S	K	N
A	D	V	E	Ř	E	C	N	D	Z	Á	V	I	S	T	E
Š	I	K	A	N	A	K	Z	Z	I	O	M	A	L	Z	P
K	C	N	Z	K	E	T	U	K	S	E	R	L	R	S	I
A	E	U	T	Á	G	E	L	E	D	P	T	E	É	Á	T
R	R	O	L	E	T	A	I	V	O	R	V	A	Ň	K	S
A	T	E	K	A	M	N	N	P	L	A	T	B	A	Í	O

AVERZE - CENZURA - CIRKUS - DELEGÁT - DIETA -
DRUŽKA - DVEŘE - INZULIN - Klapka - MAJÁK - MAKETA -
MAŠKARA - MLÉKO - NÁHRADA - PILULKA - PLATBA -
POKORA - POPRASK - PRASE - ROLETA - ROZTRŽKA -
SAMOMLUVA - SATURN - SKUTEK - SLIMÁK - SLOUP -
SMUTEK - STIPENDISTA - ŠIKANA - TRAKTÁT - TRAUMA -
UDICE - VORVAŇ - VÝLET - ZÁSKOK - ZÁVIST - ZÁŽITEK -
ŽEMLE