

# DOMEČEK/LEDEN 2023



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

**Milí čtenáři,**

**skončila doba vánočních svátků a vplouváme do nového roku. V novém roce vám i vašim blízkým přejeme vše dobré, pevné zdraví a klidné dny.**

## Aktuality z Psychocentra

Náš domov se letos poprvé zapojil do akce Ježíškova vnučata. Ježíškova vnučata jsou projekt Českého rozhlasu a přináší celoroční radost. A to díky dárcům, kteří do této chvíle splnili už 90 tisíc přání. Jsme moc rádi, že jsme mohli být součástí. Chtěli bychom za náš domov, ale i ústy obdarovaných tímto moc poděkovat všem Ježíškovým vnučatům, kteří se do projektu zapojili a vytvořili našim klientům krásné vánoční svátky plné splněných přání.



V prosinci jsme měli s uživateli sociální rehabilitace a jejich blízkými předvánoční posezení, které se těšilo hojně účasti. Při něm se nazdobenou místností rozvonělo cukroví a ovoce, v šeru zajiskřily prskavky. Posezení bylo doplněné i hudebním programem. Za doprovodu kytar, trumpety a trianglu jsme společně zazpívali koledy.



### Volný čas lidí s duševním onemocněním

Volný čas má pro člověka významnou hodnotu, je to úsek dne bez povinností, s možností uzpůsobit jej podle svých potřeb. Takto využitý čas, naplněný oblíbenými činnostmi, má pozitivní vliv na tělesné i duševní zdraví, mezilidské vztahy, psychickou kondici, sebezvoje, dodává pocit smysluplnosti, působí jako záchranná síť v náročných situacích a krizových obdobích – je to zdroj sloužící k odpočinku a načerpání sil. Potřeba aktivního a smysluplného trávení času se týká všech bez rozdílu – zdravých lidí i těch s jakýmkoliv zdravotním omezením. Lidé s duševním onemocněním se v možnostech volnočasových aktivit setkávají s překážkami. Patří mezi ně vedlejší účinky léků – např. pocit vnitřního neklidu, častější únava, ospalost, přibývání na váze. Dále hospitalizace v psychiatrických nemocnicích, které bývají dlouhodobé a narušují sociální vazby člověka a jeho obvyklý režim, do kterého může být obtížné se po ukončení hospitalizace vrátit. Další omezení vyplývají z nižšího příjmu, nedostatku vhodných pracovních míst, osamělosti a absence podpůrných mezilidských vztahů – duševní onemocnění se promítá do přátelských i rodinných vztahů a také ztěžuje fungování člověka ve společnosti. Významným zdrojem překážek volnočasové seberealizace je stigmatizace, se kterou se lidé s duševním onemocněním setkávají – mezi lidmi panují předsudky, obavy a mylné informace, které mají za následek další izolovanost a uzavírání se. S kvalitně stráveným volným časem souvisí možnost zaměstnání – jedno bez druhého nenaplnuje svou funkci. Zaměstnání pomáhá nastavit pravidelný režim, lépe s časem hospodařit, udržovat kontakty s lidmi, zvyšovat pocit vlastní sebehodnoty a užitečnosti. I proto jsou pracovní místa uzpůsobená potřebám lidí se zdravotním znevýhodněním tolik potřebná. Stejně tak vytváření příležitostí v rámci komunitního života, do kterých se mohou všechny skupiny lidí zapojit, které podporují vzájemnou komunikaci a vytvářejí prostor k získání pozitivních zkušeností, čímž zabraňují další stigmatizaci. Svou roli v tomto procesu mají sociální služby určené pro lidi s duševním onemocněním, které vytvářejí příležitosti k seberealizaci, propojují lidi s podobnou zkušeností, usnadňují fungování ve společnosti a osvětovými aktivitami pomáhají měnit náhled veřejnosti na problematiku duševních nemocí. V Hodoníně takto působí například služba Sociální rehabilitace v Psychocentru Domeček Hodonín, o.p.s., která se dlouhodobě snaží o podporu a zlepšení kvality života lidí s psychiatrickou diagnózou.

Během adventu jsme nepekli jen cukroví! V naší cvičné kuchyňce jsme si s klienty sociální rehabilitace zkusili uvařit tři jednoduchá jídla. Uvařili jsme bramborovou polévku, čočku na kyselo s vejcem a jako moučník jsme si připravili krupicovou kaši, která se snědla tak rychle, že jsme ji ani nestihli vyfotit. Alespoň tedy přikládáme recept.

#### Čočka na kyselo s vejcem

Suroviny: 1 ks cibule, 1 špetka soli, 3 lžice hladké mouky, 1 lžice ocet, 3 lžice rostlinný olej, 500 g čočka

Postup: Opláchnutou čočku namočíme a necháme nabobtnat ve vodě. Pak ji uvaříme doměkka. Na tuku osmažíme dozlatova cibuli nakrájenou na kostičky, zaprášíme moukou, zalijeme vodou scezenou z čočky. Dochutíme octem a povaříme. Pak přidáme uvařenou čočku a podle chuti osolíme. Čočku na kyselo podáváme s okurkou a se sázeným vejcem nebo s vejcem vařeným natvrdo.



#### Krupicová kaše

Suroviny: 0,5 l mléko, 1 špetka sůl, 1 lžice cukr krystal, 2,50 lžice krupice

Postup: Do kastrolu nalijeme mléko, přidáme špetku soli, krupici a za stálého míchání na mírném ohni přivedeme k varu. 2 minuty za stálého míchání vaříme a kaši vlijeme na talíř. Poklademe kousky másla a posypeme cukrem a skořicí.

#### Bramborová polévka

Suroviny: 4-5 větších brambor, mrkev, celer, petržel, asi 3 lžice polohrubé mouky, 2 lžice másla, zeleninový vývar, 1 cibule, hrst sušených hub, 1 stroužek česneku, sůl, pepř, majoránka

- Brambory a kořenovou zeleninu oloupeme a nakrájíme na kostičky. V hrnci na másle zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme mouku a osmahneme i nakrájenou zeleninu a brambory.
- Zalijeme vývarem, přidáme houby a vaříme, dokud zelenina nezměkne, samozřejmě osolíme a opepříme dle chuti.
- Nakonec přidáme prolisovaný česnek. Poté, co polévku odstavíme z plotny, přidáme ještě 2 lžice majoránky, na chvíli priklopíme pokličkou a nakonec polévku promícháme.

## Povídka od paní Martiny

### Škvarky

Čert a dva službu konající andělé seděli u rybníka a domlouvali se co s utopencem, Drnkdoškopkem, kdo si ho vezme na starost. Muž ležel s pootevřenýma očima, ústy hltal studenou tmou, v prstech trefených křečí svíral síťovku s rozbitými flaškami piva, která ruku ještě více tlačila pod hladinu.

„Je řada na tobě, já už jsem dnes unavený,“ řekl anděl a ztěžka dosedl na břeh do sněhu, nohy natáhl před sebe. „Jsem velice unaven.“

„A já také,“ škytl druhý anděl.

Srpek měsíce se zhoupł jako miska s fíky na stole a pozoroval ty tři výtečníky. „Nejraději bych je trefil fíkem po čele, takhle se zřídit, na nikoho není dnes spoleh,“ stál vysoko nad nimi vousatý vlídný Bůh a hrozil pěstí. „Jen počkejte, příště si vás zase najmu na tak jemnou práci!“ Začalo hustě sněžit. Duše s tělem se ještě chvíli dohadovala, pak nastal klid. Muž přestal dýchat. Ticho, jen ryby zlehýnka nadechovaly se kyslíku v prasklinách tenkého ledu, na kterém kluci ještě nemohou hrát hokej a holky pilovat piruety. Ticho. Čert zhluboka oddechoval pod tíhou toho nákladu.

Duše utopence byla velice těžká, čert už starý, takže než se docamral k bráně nebeské před svatého Petra, byl udýchaný, rozkašlaný a andělé ho z každé strany podpírali. Petr celý rozevlátý se svými zlatými vlasy stál už venku, ruce založeny a nestačil se divit.

„U sta hromů, kdo to jakživ viděl, aby čert tahl dušu, a tak těžkou, až sem?“ zaburácel nad oblaky nebeské a jal se uchopit prvního anděla pod paži. Ten rozcvakal poslední zuby, také už byl postarší a moudrý, a zablekotal: „My sme se domluvili. On nám vyňuchál oškvarky, on stejně jich nejí, protože nemá zuby, ukaž čerte zuby!“ Čert hodil žoch na zem a ukázal holé dásně. Zazubil se. Petr se ošklíbl.

„A jaké co oškvarky?“ zeptal se znovu Petr. Druhý, mladší anděl, držel za ruku uvolněného Mikuláše, co se chystal na nadílky světa

pozemského, předstoupil před nadřízeného a odpověděl za staršího.

„Jak jsme teho Drnkdoškopka tahl, teda tady čert, ucítil, zavěťřil zabíjačku. Zrovna u Matějů zabíjali, tož jsme šli po čuchu a našli jsme venku před Procházkovým židlu plnú dobrot. Ten dobrák ju vyhodil oknem ven. Asi se zbláznil či co. A čertovi za odnášku jsme nechali zbytek, to už pokúše aj bez zubů,“ popisoval anabázi se škvarky mladší anděl a vykasal nebeskou sukni. V papírovém sáčku podává Petrovi lahodné škvarky. Ten se chvílu zdráhal, ale nakonec vůni neodolal. Ze sáčku vytáhl jeden a pomalu přezvykoval, pak druhý, třetí, až snědl všecky. Na anděly už nic nezbylo. Ale vrchnosti se neodmlouvá. Petr přebral utopence, čerta poslal ke všem čertům a spokojeně se rozvalil na nejbližší obláček. „To byl dneska dobrý kšeft!“ zanotoval a zatáhl oblohu plným Měsícem. ❤️



## V novém roce nás čeká

### Volby

Začátek nového roku přinese již třetí přímou volbu prezidenta ČR. První kolo je naplánováno na pátek 13. a sobotu 14. ledna 2023. V případě, že v prvním kole nezíská žádný z kandidátů nadpoloviční počet hlasů, postupují dva nejúspěšnější uchazeči do druhého kola, které se uskuteční v pátek 27. ledna a v sobotu 28. ledna 2023. Pro volbu prezidenta bude v Hodoníně opět zřízeno 25 volebních okrsků. Volit prezidenta může každý občan České republiky starší osmnácti let.



### Valorizace důchodů

Od začátku roku 2023 se opět zvýší všechny důchody – tedy nejen starobní, ale i invalidní a pozůstalostní. Tentokrát půjde o řádnou valorizaci, což znamená, že se budou zvyšovat obě složky důchodů. O 140 korun dostanou přidáno všichni bez ohledu na to, kolik pobírají. K tomu se zvedne i takzvaná procentní výměra, a to o 5,1 procenta. Průměrný starobní důchod by se tak měl po Novém roce zvýšit o 825 korun. O kolik v lednu 2023 vzroste váš důchod, můžete spočítat na kalkulačce valorizací, kterou naleznete na internetových stránkách: <https://www.penize.cz/kalkulacky/valorizace-uchodu>

### Tří králová sbírka

Blíží se čas, kdy u našich dveří zazvoní Tři králové. Otevřete jim nejen své dveře, ale i svá srdce. Pomůžete lidem, kteří pomoc potřebují. ❤️ Tříkrálová sbírka je největší dobročinnou sbírkovou akcí v České republice. Do její organizace a průběhu koledování se každoročně zapojí více než 70 tisíc dobrovolníků, kteří do kasiček vyberou desítky milionů korun. Vykoledované peníze pomohou statisícům lidí v nouzi prostřednictvím Charity Česká republika.



## Doplňovačka

Ve třetím sloupci doplňovačky získáte slovo, které doplníte do tajenky. Doplňovačku pro vás připravil pan Karel Hladký.

Z				Y	1. Mínusy
Z				Y	2. Informační servis
Z				Y	3. Štrůdly
Z				Y	4. Obzory
Z				Y	5. Občasná uvedení
Z				Y	6. Brambory
Z				Y	7. Kodexy
Z				Y	8. Krátká spojení
Z				Y	9. Malé části celku
Z				Y	10. Veta
Z				Y	11. Nepodarky
Z				Y	12. Kabáty

Tajenka:

**I ta nejdelší cesta začíná .....**

(Nápověda: 1. záporný, 2. zprávy, 3. záviny, 4. zenitý, 5. zmínky, 6. zemáky, 7. zákony, 8. zkratky, 9. zlomky, 10. zákazy, 11. zmetky, 12. zimáky)

## Tří králová osmisměrka

B	E	T	L	É	M	M	V	P	Y
K	I	T	L	B	V	E	O	P	L
T	Ř	I	K	R	Á	L	O	V	É
Q	Ě	L	A	F	Š	I	Š	K	M
G	M	K	Š	I	M	CH	Ě	Ř	N
L	Š	W	P	Z	P	A	Ý	Í	A
Q	L	Q	A	P	L	R	É	D	W
O	P	O	R	M	K	M	Ř	A	E
R	B	A	L	T	A	Z	A	R	S
K	O	L	E	D	Y	L	Í	É	M