

DOMEČEK/ÚNOR 2023



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

Aktuality z Psychocentra

Milí čtenáři,

chceme se s vámi podělit o zážitek ze společenské akce, která nám zpříjemnila lednové dopoledne. Milou návštěvou nás dne 13. 1. 2023 potěšila canisterapeutka, paní Kmínková se svými pejsky Aničkou a Ninou. Za radost, kterou pejsci rozdávali byli na oplátku obdarování piškoty a různými dalšími pamlsky. Tímto paní canisterapeutce moc děkujeme a těšíme se na další setkání.



V měsíci lednu jsme započali oblíbený **kurz vaření**. Skupina se nově bude scházet každý poslední čtvrtek v měsíci, od 9:30 do 11:00 hod., v období leden–červen 2023. Na prvním setkání jsme s účastníky vyzkoušeli krémovou špenátovou polévku s krutony. Moc nám chutnala, a proto přikládáme recept, který naleznete na další straně.

Praxe studentů

Ani v zimním období studenti nezhálí. V rámci řízené praxe si studentka oboru sociální práce vybrala naši organizaci a my jí praxi samozřejmě rádi umožníme. Pro vaši informaci, studentská praxe bude probíhat od 20. února do 3. března. Již nyní se těšíme na spolupráci.

Recepty z Kurzu vaření

ŠPENÁTOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

Suroviny: 1 balení mražený špenát, 1 smetana na vaření, 2 ks brambory, 1 ks cibule, 1 ks česnek, sůl, pepř mletý, muškátový oříšek, 1 bujón, olej, 2 ks rohlíky nebo toustový chléb



V hrnci rozpalte trošku oleje a osmažte na něm cibuli. Vzhledem k tomu, že polévku budeme v závěru stejně mixovat na krémovou, nijak velmi se s tím párat nemusíte, a vezměte ji tedy klidně i více nahrubo. Než cibule chytne zlatavou barvu, oloupejte a na kostičky nakrájejte brambory, které pak v téměř hotové cibuli ještě trošku zasmahnete. Poté zalijte vývarem, stáhněte plamen a pár minut povařte, dokud vám nezačnou měknout brambory. Poté teprve do hrnce přidejte mražený špenát, abyste jej zbytečně dlouho tepelně neupravovali. Společně dovařte a až vše bude měkké, přidejte stroužek česneku (nebo i více – dle chuti), sůl, pepř a tyčovým mixerm rozmixujte na hladký krém. Zjemněte smetanou či mlékem, v případě potřeby ještě můžete i doředit dalším vývarem. Dle chuti dosolte, opepřete a doladte troškou strouhaného muškátového oříšku.

Výborné k polévce jsou houskové krutonky: 3 rohlíky nakrájete na malé kostičky a usušit v troubě na 200 °C.

Nebo francouzské toustíky: 3 rohlíky nakrájete na kolečka, potřít slabě máslem (může být utřené s bylinkami, nebo pestem) a kolečka posypat sýrem a zapéct v troubě na 200 °C.



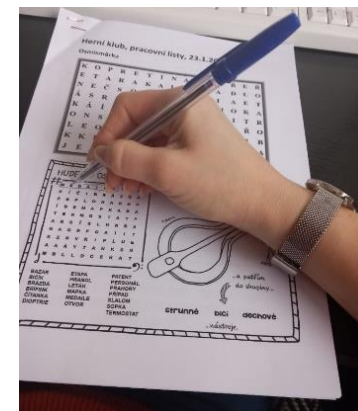
V novém roce jsme spojily příjemné s užitečným a pustili se do úklidu naší cvičné kuchyňky. Po roztrídění starých věcí nám šikovně vznikl prostor pro uskladnění nově zakoupeného nádobí, pomůcek na vaření či potravin. Díky správné organizaci v ní máme nyní vše přehledně uspořádané a po ruce. 😊

Máme pro vás vychtávky na vnější i vnitřní uspořádání kuchyně:

- závěsné košíky, které mohou být zaháknuté na polici ukryté uvnitř skříňky nebo mohou viset na stěně, případně všude, kde se vejdu
- závěsné systémy na nože, kořenky, naběračky
- přídatné police, díky kterým získáte další prostor



V herním klubu jsme mimo jiné trénovali i svou paměť. V pracovních listech, které nám vždy pečlivě připravuje paní Maruška Svejková, můžeme posilovat náš mozek luštěním osmisměrek, křížovek, spojovaček. Zkoušíme řešit různé slovní přesmyčky, kvízy nebo také sudoku. A pokud hledáte i vy nějaký trénink, účinnou a zábavnou variantou trénování paměti naleznete online na portálu www.trenujpamet.cz - Vyzkoušej svou paměť.



Dílna

Při lednových setkáních v dílně měli uživatelé možnost vyzkoušet několik zajímavých výtvarných technik. Vznikly například něžní ptáčky ze samotvrdnoucí hmoty nebo misky z keramické hlíny.

Pokud přemýšlíte, čím ozdobit větvičky ve váze či džbánku, nebo jak zabavit děti, které se nudí? Pusťte se do společné výroby domácích samotvrdnoucí hmoty ze dvou běžných domácích ingrediencí. Přikládáme návod, který je vážně snadný.

Budete potřebovat:

na samotvrdnoucí hmotu:

2 díly sody

1 díl kukuřičného škrobu

1 díl vody



Pozn.: Na 4 ptáčky to vychází na 60 g sody, 30 g škrobu a 30 g vody.

Kromě hmoty si připravte:

rychleschnoucí barvy Balakryl UNI

tenký plochý a kulatý štěteček

dřevěné korálky

provázek nebo stužku



Postup:

1. Všechny přísady smíchejte na pánvi, dokud se hmota nepřestane lepit.
2. Z hmoty vyválejte silnější plát (kdyby byl plát moc tenký, mohly by se výtvoři při vysychání kroutit).
3. Pomocí vykrajovátek nebo šablony a ostrého nože vykrájejte ptáčky. Do každého tvaru nezapomeňte udělat díрку na zavěšení.
4. Vykrojené ptáčky položte na savou podložku a nechte uschnout.
5. Druhý den už se můžete pustit do zdobení. Nejprve ptáčky natřete z obou stran namodro.
6. Za cca 2 – 4 hodiny je pomalujte, třeba folklórními motivy.
7. Nakonec protáhněte dírkou provázek na zavěšení, který můžete doplnit o korálek.



Posílení imunity

Zaměřeno na vitamín D

S příchodem chladnějšího počasí, jak všichni dobře víme, se blíží i období plné nachlazení a chřipek. Důležitý je zdravý a silný imunitní systém, který je třeba posilovat po celý rok. Zkuste doplnit vitamín D!

Vitamín D je pro naše zdraví klíčový vitamín, který z velké části získáváme působením slunečního záření na naši pokožku. Vitamín D je možné získat i z potravin, těch však není mnoho, a tak počas zimních měsíců nám nezbyvá nic jiného než vitamín D doplňovat. Najdete ho v lékárnách nebo v běžných potravinách, jako jsou např. sardinky, tuňák, vaječné žloutky nebo houby.

Vitamín D přispívá k normální funkci imunitního systému, k udržení normálního stavu kostí a zubů. Podporuje vstřebávání vápníku a pomáhá vyvážit poměr minerálů v těle, například vápníku, fosforu, sodíku a hořčíku, co nám zajišťuje zdravý vývoj a mineralizaci kostí. Ke vstřebání vápníku a fosforu z potravin dochází v trávicím traktu. Bez vitamínu D bychom z potravin, které jíme, absorbovali asi jen 10-15% vápníku a 60% fosforu.



Doplňovačka

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

K				A	1. Nemešla
K				A	2. Skelet
K				A	3. Šumavské středisko
K				A	4. Pánské prádlo (nářečí)
K				A	5. Císařův pekař
K				A	6. Ženský šlechtický titul
K				A	7. Slovenský herec
K				A	8. Poškozené vajíčko
K				A	9. Kabina na lodi
K				A	10. Duševní strava

Tajenka:

....., karavan jede dál. (Arabské přísloví)

(Nápověda: 1. kopyta, 2. kostra, 3. kvilda, 4. košyla, 5. kotba, 6. kněžna, 7. kukura, 8. křapka, 9. kajuta, 10. knížka)