

# DOMEČEK/BŘEZEN 2023



## Aktuality z Psychocentra

Milí čtenáři,

koncem měsíce února započaly v kancelářích Psychocentra úpravy podlah a nábytku, které budou probíhat i během měsíce března. Při úpravách interiéru myslíme i na Vás, abyste se u nás cítili příjemně.



### Dílna

Máte rádi praktické věci? My také. 😊 Proto jsme si z keramické hlíny vytvořili talířky, mističky, pítka pro ptáčky, které využijeme jak v domácnosti, tak na terase či zahradě. Během března plánujeme do vytvořených mističek zasít řeřichu a kočičí trávu. Řeřichu později využijeme na kurzu vaření. Je to zdravá bylinka, která chutná podobně jako ředkvička a je snad nejlepší jen tak na chleba s máslem, v tvarohu nebo do salátů. Její chuť je tak výrazná, že přehluší chuť jiného koření. Je velikým zdrojem vitamínu C!



Velikonoce se blíží a my se pilně připravujeme. V dílně jsme si vyrobili zajíčky z kartonu, které před svátky zavěsíme na větvičky vrbového proutí.



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

## Naše recepty z Herního klubu a Kurzu vaření

V únoru jsme na Herním klubu vyzkoušeli hned několik jednoduchých tradičních pokrmů, které znaly naše babičky a prababičky. Jedním z nich byly patenty.

Patenty jsou známé na moravském Slovácku, v okolí Kyjova a Hodonína. Je to původně pokrm chudých, placky se opékaly na sucho na kamnech na plotýnce. Lidé využívali suroviny, které si většinou sami doma vypěstovali.

### Laty - patenty, přesňáky, lokše, bramborové placky

Suroviny:

- 1,5 kg brambor
- 300 g hladké mouky
- 1 lžice a 2 lžičky soli
- sádlo na potření



Brambory uvařte ve slupce, v osolené vodě (1 lžice soli). Scedte, nechejte vychladnout. Oloupejte. Prolisujte nebo namelte na masomlýnku. Přidejte mouku, 2 lžičky soli. Promíchejte rukama. Snažte se pracovat rychle, příliš se s těstem nemažte. Pracujte na pracovní ploše, podsypané moukou. Těsto by nemělo být příliš tuhé. Bude sice super, že se nebude lepit, ale výsledné placky budou hodně tuhé. Takže těsto malinko lepit může. Při válení si ho můžete více podsypat.

Z hromady těsta ukrajujte kousky. Ty obalte v mouce, kterou máte vysypanou na ploše. Rukama rozmačkejte kulatou placku. Vyválejte válečkem, dobře podsypávejte a posypávejte moukou. Placka by měla být co nejtenčí, jakou zvládnete tak, aby se netrhala.

Na plotnu si dejte pánev. Litinovou nebo teflonovou. Rozpalte si ji téměř naplno. Pánev budete používat suchou. Vhodte na pánev první placku.

A jděte válet další. Hlídejte placku na plotně a až na ní začnou vyskakovat hnědé flíčky, placku otočte. Už máte vyválenou další, takže je na pánvičce vyměňte a jedeme dál. Tak dlouho, dokud budete mít těsto.

Lokše by se měly ještě horké pomazat sádlem. Teplé nebo studené bramborové placky namažte povidly, posypejte mletým mákem a posypejte moučkovým cukrem. Pevně smotejte, a ještě můžete lehce pokukrovat. Podávejte.

### Bramboračka

Kořenovou zeleninu očistíme (petrželí, mrkev, celer). Nakrájíme na kostičky nebo nastrouháme na nudličky. Očistíme brambory a nakrájíme na kostičky. Připravíme si jíšku z mouky a tuku (olej, máslo). Do tuku přisypeme množství mouky, aby z toho byla kašička, mícháme, až nám mouka dostane světle krémovou barvu. Ve slané vodě uvaříme na kostičky nebo na nudličky nakrájenou kořenovou **zeleninu**, po případě s houbami – asi 10 minut. Teprve pak přidáme oškrábané, úhledně nakrájené brambory a zároveň jíšku. Vaříme ještě 20 minut. Hotovou **polévku** okořeníme majoránkou a utřeným česnekem.



### Ořechová buchta s vanilkovým krémem

Suroviny:

- 4 vejce
- 1 hrnek cukru
- 1 vanilkový cukr
- 1 hrnek polohrubé mouky
- ½ hrnku mléka
- ½ hrnku oleje
- 1 lžička kakaa
- citronová kůra





Náplň:

2x vanilkový pudink  
600 ml mléka  
5 lžic krystal. cukr  
150 g máslo

Žloutky oddělíme od bílků. Žloutky s cukrem utřeme do pěny. Postupně přidáme olej, mléko, polohrubou mouku, prášek do pečiva, vanilkový cukr, kakao, citronovou kůru. Kdo chce méně cukru, může ubrat na polovinu. Vyšleháme bílky, do kterých jsme dali špetku soli. Bílky poté lehce vmícháme do těsta a na závěr přidáme „nahrubo“ nasekané ořechy. Připravíme si plech na pečení, vymastíme ho olejem a vysypeme moukou. Navrstvíme vymíchané těsto na ořechovou buchtu a pečeme v předem vyhřáté troubě při 180 - 200 °C cca 25 minut. Upečené těsto necháme vychladnout.

Nyní si připravíme krém. Do mléka přidáme cukr a pudinkové prášky. Uvaříme hustý pudink, který necháme vychladnout. Máslo utřeme do pěny a postupně přidáváme vychladlý pudink. Dobře vyšleháme do hladka, můžeme přidat trochu rumu. Náplň navrstvíme na vychladlé těsto a vrch posypeme strouhanou čokoládou a nasekanými ořechy.

Dobrou chuť!



## Péče o duševní zdraví

Nevíte, jak čelit problémům? Přikládáme výňatek z příručky „Jak překonat posttraumatickou stresovou poruchu“, která pojednává o možných řešeních problémů. Tuto příručku sepsal pro klienty a jejich blízké Prof. MUDr. Ján Praško, CSc. ve spolupráci s Mgr. Janou Vyskočilovou.

### Řešení problémů

Postupné zvládání jednotlivých úkolů je nejlepším způsobem, jak čelit svému strachu, pokud máte dostatek času absolvovat celý naplánovaný program. Někdy však tolik času nemáte, protože určitá stresující událost se nedá odložit a vy nemůžete postupovat podle programu krok za krokem. Také se vám může přihodit nějaká zcela neočekávaná událost nebo se musíte náhle začít zabývat problémem, který jste až dosud přehlíželi, a že máte příliš málo času se na jeho zvládnutí důkladně připravit. Ať už je situace jakákoli, když se nečekaně setkáte s nějakým problémem, můžete propadnout panice a pak je ještě obtížnější si promyslet, jak dále postupovat.

Existuje několik kroků, které vám mohou tento úkol ulehčit:

- 1) *Podrobně popište*, v čem váš problém spočívá. Buďte konkrétní, pokud jde o to, jaký úkol před vámi stojí, a snažte se nemíchat dohromady více různých úkolů. Pokud je to možné, snažte se rozlišit jednotlivé aspekty svého problému a rozdělte jej na soubor jednotlivých dílčích úkolů, které lze snáze zvládnout, a pak si pro každý z nich vypracujte plán. U každého úkolu si položte otázky: Co se stane? Kdy se to stane? Koho se to týká? Zabývejte se vždy jen jedním úkolem současně. Na konci této fáze byste měli být schopni konkrétně popsat, v čem spočívá váš cíl.
- 2) *Sepište možná řešení*. Vymyslete co nejvíce různých možností, jak se s daným problémem vypořádat. Všechny si je запиšte, bez ohledu na to jak triviální či nesmyslné se vám budou na první pohled zdát. V této fázi je vaším cílem vymyslet co nejvíce možností, jak postupovat dál. Čím více možností vás napadne, tím lépe. Může vám přitom pomoci, když si představíte, že jste na místě někoho jiného a zvážíte, jak by tento člověk mohl jednat, kdyby se ocitl před vaším problémem.
- 3) *U každého řešení zhodnotte jeho výhody a nevýhody*. Zamyslete se nad každým řešením a rozhodněte se, které z nich je nutno zamítnout, protože není proveditelné. Pak se zamyslete nad ostatními a seřadte je od nejvhodnějšího k nejméně vhodnému. Pak zvolte řešení, které stojí na prvním místě.
- 4) *Plán*. Velmi konkrétně se rozhodněte, jakým způsobem zvolené řešení uskutečníte. Odpovězte si vždy na otázky: Co je třeba udělat? Jak to udělám? Kdy to udělám? Koho se to ještě bude týkat? Kde to uskutečním? Jaký plán mám v záloze?

Vždycky mějte v záloze plán pro případ, že by se váš úkol ukázal těžší, než jste předpokládali, nebo pokud by se vynořily nějaké neočekávané okolnosti, které by vám zabránily provést to, co jste si naplánovali. Můžete u sebe například nosit telefonní číslo přítele, kterému můžete zavolat, kdybyste se dostali do potíží, nebo si naplánujte, s kým byste se mohli poradit, kdyby se věci nevyvíjely tak, jak jste očekávali.

- 5) Pokud je to možné, vyzkoušejte si své jednání předem, buď v představě, nebo s někým, kdo vám bude hrát roli druhé osoby. Také si projděte všechna svá řešení, zda se nedají nějak navzájem výhodně zkombinovat. Můžete například přijít na to, že plán „Požádám přítele, aby si se mnou vyzkoušel rozhovor s mým šéfem“ se dá bez problémů doplnit plánem „Než půjdu za šéfem do kanceláře, uklidním se pomocí relaxačního cvičení“.
- 6) *Vlastní provedení zvoleného řešení.*
- 7) *Zhodnotte, jak to šlo.* Pokud se řešení osvědčilo a všechno vyšlo tak, jak jste si to naplánovali, pak si pogratulujte a zapamatujte si tuto úspěšnou zkušenost pro budoucnost. Pokud se ukázalo, že tento plán nevedl k řešení vašeho problému, zamyslete se nad tím, v čem to vězí – možná jste očekávali příliš mnoho, možná jste se právě ten den necítili dost jistí, možná jste špatně odhadli, jak bude ten druhý reagovat. Ať dojdete k jakémukoli závěru, pamatujte si, že jste neselhali. Když něco děláte, vždycky může něco nevyjít, ale důležité je ocenit se za snahu, kterou jste vyvinuli. Poučte se z této zkušenosti, vraťte se zpět ke svému seznamu možných řešení a vyberte další v pořadí.
- 8) Ke svému seznamu řešení se můžete vracet tak dlouho, dokud je to potřeba. Čím víc možných řešení vymyslíte, tím víc jich budete mít v záloze.

Tento způsob strukturovaného řešení problémů je užitečná technika pro situace, kdy musíte jednat bez odkladu. Je ovšem vždycky lepší si věci naplánovat dostatečně dopředu, pokud to dokážete. Snažte se proto neodkládat promyšlení obtížných problémů až na poslední chvíli.



## Plánované akce sociální rehabilitace

### ❖ KOMENTOVANÁ PROHLÍDKA ZIMNÍ ZAHRADY V NEMOCNICI TGM HODONÍN

Kdy: pátek 10. 3. 2023 v 9:30 hod.

Kde: Nemocnice TGM Hodonín

Sraz: autobusová zastávka Lázně, Hodonín/vrátnice  
Nemocnice

Vstupné: dobrovolné

### ❖ VELIKONOČNÍ TVOŘENÍ – ZDOBENÍ VAJÍČEK



Kdy: úterý 28. 3. 2023 od 12:30 – 15:00 hod.

Kde: Na domečku sociální rehabilitace

Na programu: zdobení vajíček různými technikami,  
výroba dekorace na dveře

Co si můžete vzít s sebou: vyfouklá vajíčka, stuhy

- ### ❖ Burza knih – Knihy k rozebrání naleznete u recepce Psychocentra. Akce probíhá od konce února do poloviny března.





## Akce v Hodoníně

- ❖ VEŘEJNÁ BESEDA – splavnění Baťova kanálu do Hodonína, realizace Přístavu, plavební komory, možnosti a rozvoj Hodonína...

Kdy: čtvrtek 30. 3. 2023 v 16:00 hod,

Kde: v Přístavišti U Jezu

- ❖ HOKEJ – Mistrovské utkání SHKM Baník Hodonín Muži „A“ – HK OPAVA

Kdy: sobota 4. 3. 2023 od 17.00 hod.

Kde: Zimní stadion, Tyršova 3588/10, Hodonín

- ❖ MASARYKOVY NAROZENINY:

**MASARYKOVO MUZEUM V HODONÍNĚ**

**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ** 7. 3. 2023 | 8.00–16.30

Zámecké nám. 27/9, Hodonín

**PROGRAM**

- expozice T. G. Masaryk a rodný kraj
- muzejní kuffíky s aktivitami
- QR kódová hra
- zahradní hrátky pro nejmenší děti

Vstup ZDARMA

100 LET 1858–2023

Jihomoravský kraj  
www.masaryk.info  
muzeumhodonin

## Italská osmisměrka

Naučme se pár italských slovíček 😊

# PRÁCE A POVOLÁNÍ

(il) falegname truhlář	(l') attore herec
(l') ottico optik	(il) giornalista novinář
(il) medico lékař	(l') autista řidič
(il) macellaio řezník	(l') idraulico instalatér
(il) muratore zedník	(l') architetto architekt
(il) sarto krejčí	(l') agricoltore zemědělec
(il) postino pošťák	(la) fioraia květinářka
(il) cuoco kuchař	(il) barista barman
(l') avvocato advokát	(la) tassa daně
(lo) scienziato vědec	(la) paga plat
(il) soldato voják	

F	S	L	A	G	I	D	R	A	U	L	I	C	O	F
M	A	B	A	R	I	S	T	A	S	S	A	M	A	I
A	R	L	S	P	O	O	A	T	T	O	R	E	R	O
C	T	G	E	O	O	T	R	V	U	A	R	D	C	R
E	O	D	I	G	L	S	T	N	V	A	D	I	H	A
L	I	S	I	C	N	D	T	I	A	O	U	C	I	I
L	C	U	O	C	O	A	A	I	C	L	C	O	T	A
A	U	T	I	S	T	A	M	T	N	O	I	A	E	R
I	M	U	R	A	T	O	R	E	O	O	E	S	T	Z
O	P	A	G	A	S	C	I	E	N	Z	I	A	T	O
A	G	R	I	C	O	L	T	O	R	E	Z	A	O	A

## Přesmyčky – zelenina

OARMYBRB                      TASIÁNPK  
    NÝDĚ  
 NLUEDKBA                      KVKČŘDIAE  
    **Zelenina**  
 EIBUCL                              KOARUK  
      
 IRAPKPA                              NKESEČ  
    TEŽERLP  
 EJAČR                                SPAKUTA  
    ČRKYTOA  
 ÁĚVTKK                              NAKEČKA  
    KACEUT  
 KTAAIŽP                              EABABRORR

## Doplňovačka

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

P				A	1. Opak egoismu
P				A	2. Italské město
P				A	3. Umělá výplň zubu
P				A	4. Druh vojska
P				A	5. Letora
P				A	6. Helma
P				A	7. Umístění
P				A	8. Bulharský koňak
P				A	9. Přirozená strava dobytka
P				A	10. Blbec
P				A	11. Tkané textilie
P				A	12. Hospoda (brněnsky)

Tajenka:

....., teď stojí opodál. (staré přísloví)

(Nápověda: 1. Pokora, 2. Padova, 3. Plomba, 4. Pěchota, 5. Pováha, 6. Přílba, 7. Poloha, 8. Pliska, 9. Pastva, 10. Pitoma, 11. Plátna, 12. Paluša)