

DOMEČEK/DUBEN 2023



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

- **Personální změny v Psychocentru**

Začátkem měsíce května se s námi rozloučí naše milá psycholožka Mgr. Markéta Jurásková, která odchází na mateřskou dovolenou.

Svým klidným a vstřícným jednáním dodávala klientům odvahu k menším i větším životním změnám. Za dlouholetou spolupráci s Psychocentrem jí děkujeme a přejeme hodně lásky a pohody na cestě mateřstvím.

- **Renovace Psychocentra**

V rámci zkvalitňování služeb probíhají nadále úpravy našich vnitřních prostor. Tím však nekončíme! Pustili jsme se do úprav dvorečku, kde později přibude nový nábytek a vertikální záhony. Už nyní se těšíme, jak se nám dvorek zazelená. 🌸

Další novinky:

- Aktualizovali jsme kontaktní údaje na vstupních dveřích Psychocentra Domeček.
- Azylový dům je monitorován kamerovým systémem společných prostor chodby a kuchyně.



• Akce v Sociální rehabilitaci

V březnu jsme s klienty sociální rehabilitace vyrazily na komentovanou prohlídku do zimní zahrady Nemocnice TGM Hodonín. Skleníkem nás provedl pan Karel Martinec. Vzácné exponáty, které se ve skleníku nacházely, jsou ze všech koutů světa, ovšem nejzajímavější je sbírka cykasovytých rostlin, která patří k druhově nejbohatším veřejným sbírkám v ČR. Za odborný a zajímavý výklad panu Martincovi děkujeme a vám všem návštěvu skleníku doporučujeme. Volně přístupný je každý všední den od 8:00 do 14:00 hod.



Velikonoční tvoření bylo pestré. 28. 3. 2023 jsme se sešli a vytvořili spoustu pěkné dekorace. Vajíčka jsme nazdobili různými technikami. Někteří klienti vyzkoušeli vajíčko obalit v máku, jáhlích či kokosu a jiní se věnovali malování akrylovými barvami.



Azylový dům

Od 1. 1. 2023 je naše služba Azylový dům zařazena do projektu Podpora vybraných služeb sociální prevence na území Jihomoravského kraje. Tento projekt bude probíhat do 31. 12. 2025.

PROJEKT

Podpora vybraných služeb sociální prevence na území Jihomoravského kraje

Registrační číslo projektu: CZ.03.02.01/00/22_003/0000319

je spolufinancován **Evropskou unií.**

Předmětem projektu je zajištění dostupnosti, kontinuity vybraných druhů sociálních služeb prevence v Jihomoravském kraji v souladu se schváleným Střednědobým plánem rozvoje sociálních služeb v Jihomoravském kraji na období 2021-2023. Projekt řeší podporu potřebných sociálních služeb v síti z pohledu dopadu efektivity (dopad sociální služby na uživatele služeb) a účelnosti poskytování služeb na cílové skupiny osob se zdravotním postižením a osoby ohrožené domácím násilím a závislostmi na celém území Jihomoravského kraje. Za účelem snížení jejich sociálního vyloučení a zvýšení uplatnitelnosti těchto osob na trhu práce dojde k řešení jejich nepříznivé sociální situace.

Projekt je financován z Operačního programu Zaměstnanost plus.



Spolufinancováno
Evropskou unií



Více projektů podpořených Evropskou unií na www.mapaprojektu.cz

Herní klub

Kdo si hraje nezlobí! A proto jsme jedno odpoledne věnovali našim nově zakoupeným hrám. Svůj postřeh jsme otestovali při karetní hře Double a také zábavné hře s názvem Cink!.

Hra Cink! (také známá jako Halli Galli) je úžasná zábava pro celou rodinu s kartami a zvonečkem. Rozvíjí postřeh a rychlou reakci. Hráči jeden po druhém rychle otáčejí kartičky s obrázky banánů, jahod, citronů a švestek. Každý dává karty na svoji hromádku a sleduje přitom karty protihráčů. Ve chvíli, kdy hráč vidí, že je na stole PŘESNĚ pět kusů od jednoho druhu ovoce, snaží se co nejrychleji zacinkat na zvoneček uprostřed stolu. Ale pozor, ovoce nesmí být ani více ani méně!



Velikonoce nám nedočkavě klepou na dveře, a tak jsme nenechali nic náhodě a mazanec jsme si připravili na herním klubu s dostatečným předstihem.



Dílna

Přestože má ještě mrznout, snažíme se jaro přivolat všemi možnými způsoby. Zkusili jsme si z papíru vytvořit sedmikrásky, z plsti ručně ušít kuřátka a zajíčky. Čerstvě rozkvetlé kytičky nám prozářili vstupní chodbu.



Pro spolupráci nás oslovila lékárna Zdraví 3v1 Hodonín, která uvítá naše výrobky pro nazdobení jejich prostor. Proto jsme se pustili do práce a připravili jarní dekoraci. Na vystavená dílka se můžete přijít podívat již od 1. dubna 2023. 😊



Naše recepty

Mrkvová pomazánka

Suroviny:

3 mrkve
1 pomazánkové máslo
2 lžíce zakysané smetany
2 lžíce mléka nebo smetany
1 lžíce majonézy
2 stroužky česneku
1 lžička citronové šťávy
sůl, pepř
hrst pažitky



Postup:

1. Mrkev oškrábeme a nastrouháme najemno do menší mísy. Na sádle osmahneme dvě minutky mrkev. Poté necháme zchladnout.
2. Přidáme lučinu, zakysanou smetanu a lžici majonézy.
3. Dochutíme prolisovaným česnekem, pepřem a citronovou šťávou, přisolíme, opepříme. Namažeme na tmavé pečivo. Před podáváním posypeme čerstvou pažitkou.

Mrkvová pomazánka má k sobě moc ráda tmavé pečivo, bagetu nebo celozrnný rohlík a trochu té čerstvě nakrájené zeleniny. Je to super jednoduchá a dobrá sváča jak pro dospělé, tak třeba i pro děti do školy.

Mazanec

Suroviny:

500 g hladká mouka, 100g cukr, 100 g máslo, 3 ks žloutek, 0,50 lžička sůl, 0,25 l mléko citronová kůra, rozinky, hnědý rum, mandle *Vlašské ořechy*, 1kostka droždí

Postup:

Do vlažného mléka přidáme cukr a rozdrobíme kvasnice. Mezi tím si prosejeme mouku, přidáme sůl, nastrouhanou citronovou kůru. Přidáme kvásek a rozpuštěné vlažné máslo, žloutky. Zpracujeme hladké těsto, přidáme rozinky, případně sekané ořechy. Těsto necháme přikryté ky-

nout. Po vykynutí, vytvarujeme mazanec, který ostrým dřívkem označíme křížem. Potřeme rozšlehaným vajíčkem. Pečeme v předehřáté troubě.



Kynutý Velikonoční věnec

Výborné a levné kynuté těsto na sladko i na slano. Je to těsto bez vajec a nemá chybu. Z tohoto těsta se dají udělat slané rohlíky, slaní šneci, koláče nebo vánočka. Když chceme těsto ještě lepší, přidáme 2 vejce a 10 dkg cukru.

Suroviny:

45 dkg hladké mouky, 1/4 l vlažného mléka, 2lžičky cukru, 1lžička soli, 120ml oleje, 4 dkg kvasnic.

Postup:

Postup přípravy zaděláme klasicky. Napřed zpracujeme vařečkou a pak těsto hněteme rukou jako knedlíky, dostane se tam více vzduchu a těsto je líp zpracované. Pokud se nám těsto lepí na ruku, kápneme si trochu oleje do dlaně. Uvidíte, jak to jde pěkně.



Jak na zdravé sebevědomí?

Respekt svého okolí získáme jedině tím, že zvýšíme pocit vlastní hodnoty a tím i své sebevědomí. Je tedy potřeba začít u svých vnitřních zdrojů a potom můžeme očekávat výsledky i ve vnějším světě.

1. Naslouchejte svému vnitřnímu hlasu.

Vnitřním hlasem se nemyslí ten věčný monolog v naší hlavě, který nás kritizuje při každém přešlapu, ani ten, který nás viní nebo trestá, dokonce to není ani hlas rozumu, který nás vždy správně vede. Vnitřním hlasem je naše intuice, naše GPS navigace, která vyplývá z našich pocitů a vnitřních impulzů naší duše. Spojení s intuicí získáme vytrvalým tréninkem sebereflexe a schopností zkoumání toho, co probíhá v naší mysli.

2. Postavte své potřeby na první místo.

Jestliže chceme mít zdravé sebevědomí, je dobré se po nějakou dobu soustředit především na vlastní potřeby a doplnit to, co nám v životě chybí. Nikdo a nic nám to nemůže poskytnout lépe než my sami. Jestliže umíme naplnit své potřeby, přestaneme být emocionálně závislí na svém okolí a odlehčíme tak svým partnerům, dětem i rodičům. Staneme se zodpovědnými a dospělými jedinci, kteří mají svůj život ve vlastních rukou. Pokud si neporadíme sami, doporučuje se navštívit schopného terapeuta nebo průvodce, který v tom má více zkušeností.

3. Opusťte svou minulost a věnujte se přítomnému okamžiku.

Ke zdravému sebevědomí je důležité nelpět na křivdách minulosti, smířit se se svými rodiči a s tím, jak nás vychovali. Jedině tak můžeme žít plně přítomností a využívat svůj potenciál ke tvoření šťastné budoucnosti.

4. Poznejte své slabé i silné stránky.

Je důležité rozvíjet svou jedinečnost, využívat svých talentů a rozvíjet svou kreativitu. Stejně tak bychom měli poznat své nedostatky-závislosti, negativní vzorce myšlení a návyky, které nás nutí jednat destruktivně a tím nás omezují. Poznáme-li svůj stín, uvolníme velký potenciál naší síly, překonáme své dosavadní omezené hranice a můžeme se zdravě rozvíjet.

5. Věnujte denně pozornost svým pocitům a svému tělu.

Nahromaděné emoce v nás vyvolávají tlak a napětí. Dokud žijeme pouze v mentální sféře, nemůžeme zdravě vyjadřovat své emoce a tím se okrádáme o prožitky a radost, které nám dává naše tělo. Doporučuje se otužování a cvičení, tanec, nebo jakýkoliv sport, ke kterému máte kladný vztah.

6. Bud'te k sobě více laskaví.

Spousta lidí doplácí na to, že jsou k sobě příliš tvrdí. Snaží se chovat ohleduplně k druhým, ale sami trpí, protože si neváží sami sebe. Udělte si pravidelně radost tím, že se pochválíte za to, co se vám dnes povedlo, i když to můžete vnímat jako maličkost. Přestaňte být kritičtí při pohledu na své tělo v zrcadle, nesnažte se za každou cenu zvyšovat svůj výkon na úkor vaší osobní svobody a energie. Odpočiňte si, pusťte si příjemnou hudbu, zajděte na kávu s přítelem, i když máte doma spoustu práce. Čím více prostoru pro sebe vytvoříte, tím menší tlak bude přicházet z venku.

7. Vnímejte skrytá poselství v každé zkušenosti.

Každá zkušenost, kterou si člověk v životě prochází, má dva rozcestníky. Pokud vnímáme nějaký vztah nebo zážitek pouze jako negativní, tak jsme doposud nepochopili jeho poselství. Zkuste se zamyslet nad tím, co se z dané situace nebo vztahu můžete naučit. Každý akt našeho života skrývá své důležité poselství. Negativní prožitky nás mohou naučit větší citlivosti a soucitu k sobě či druhým. S každým přijetím situace a jejím pochopením se stáváme moudřejšími a zralejšími, a to má velký vliv na naše sebevědomí.

8. Pěstujte vděčnost.

Poděkujte každý den za možnost učit se ze svých zkušeností a uvidíte, jak se vám mnohé situace vyjasní a problémy se změní v nové příležitosti. Vaši realitu nejvíce ovlivňuje a tvoří váš úhel pohledu. Pocit vděčnosti je nejlepším nástrojem pro tvoření šťastné budoucnosti.



Plánované akce:

DEN ZEMĚ

V sobotu 22. 4. 2022 v 9:00 hod.

se uskuteční Den země – úklid a úprava zeleně
v okolí budovy Psychocentra Domeček.
Pro všechny, kteří se k nám připojí, bude po úklidu
připraveno malé občerstvení 😊

Sejdeme se před budovou Psychocentra



Doplňovačka

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

S				A	1. Rychlá pomoc
S				A	2. Populace vlků
S				A	3. Den v týdnu
S				A	4. Turecké město Izmir
S				A	5. Solida
S				A	6. Slovenské město
S				A	7. Modřina pod nehtem na noze na palci
S				A	8. Český malíř a novinář
S				A	9. Český zpěvák (starší)
S				A	10. Oko
S				A	11. Zdravotnice
S				A	12. Protestní akce
S				A	13. Odlehlé stavení

Tajenka:

Žij tak, abys

(Nápověda: 1. Sanita, 2. Smečka, 3. Sobota, 4. Smyrna, 5. Solida, 6. Senica, 7. Stínka, 8. Sekora, 9. Sodoma, 10. Smyčka, 11. Sestra, 12. Stávka, 13. Samota)