

DOMEČEK/ČERVENEC 2023



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

Aktuality

Milí čtenáři,

1.6. 2023 v prostorách Nemocnice T.G.M. Hodonín se uskutečnila akce „Nemocnice rodinám“, v rámci které proběhl i veletrh sociálních služeb. I naše služba měla v nemocničním parku svůj stánek. Veřejnost si od našeho stánku tak mohla odnést cenné informace, nové letáčky či drobné výrobky z naší Dílny.



Protože k létu neodmyslitelně patří výlety, tak jsme nezháleli a ve čtvrtek 22. 6. 2023 jsme se vydali vlakem do Strážnice, kde probíhal Mezinárodní folklorní festival. Shlédlí jsme pásmo Z krajín za obzorem a měli jsme tak možnost obdivovat kroje a tance zahraničních hostů z Nizozemska, Ameriky, Maďarska či Korey. 🇷🇺



Plány sociální rehabilitace...

V rámci zkvalitňování našich služeb plánujeme ambulantní služby sociální rehabilitace rozšířit o formu terénní. Podpoříme tak stávající uživatele v jejich přirozeném prostředí. Na plánované rozšíření se intenzivně připravujeme. Naši pracovníci na začátku června navštívili sociální rehabilitaci Charity Kroměříž. Zde měli možnost vše konzultovat s odborníky a načerpat spoustu nové inspirace.



Čas dovolené a letních radovánek je tu!

V letních měsících plánujeme uspořádat turnaj v kuželnách, šipkách a ping pongu. Využijeme tak nově upravené prostředí našeho dvorečku. Nebude chybět ani výlet ke splavu či opékačka. Bližší informace získáte na vývěskách v budově Psychocentra. Těšíme se na vás! 😊



Pravidelným pohybem k duševní pohodě

Když jde o naši duševní stránku, obecně se často mluví o pozitivních biochemických reakcích, které pohyb přináší. Běhání se uvádí jako lék na deprese a stres. I jednorázovým tréninkem můžete dosáhnout výrazného zlepšení nálady. Pohyb zvyšuje životaschopnost a efektivnost ve všech oblastech života. Nebojte se tedy vyšlápnout kopec! Máme pro vás na výlet.



Rozhledna Súsedská Podchřibí

Tato rozhledna vznikla ze vzájemných jednání tří sousedících obcí – Hýsly - Ježov - Žádovice. Obce leží na patě "společného" kopce s výškovou kótou 310 m. A právě do těsné blízkosti tohoto vrcholu je rozhledna situována.



Rozhledna Súsedská je zpracována ze soudobých konstrukčních materiálů – betonu a oceli, má výšku 21 m a celkově 99 schodů. Rozhledna je otevřena celoročně, je bezobslužná, tedy s volným vstupem návštěvníků.

Jak jste na tom s pohybem právě vy?

1. Cvičím pravidelně, bez ohledu na roční dobu. 🕒
2. Mám teď pauzu. 🕒
3. Na takové věci nemám čas ani vůli.

Dílna

Levandule lékařská je půvabná rostlina známá pro svou nezaměnitelnou vůni a léčivé účinky. Tato bylinka má blahodárné uklidňující účinky, napomáhá při zklidnění po psychickém vypětí. Napomáhá ke zmírnění nespavosti. Podporuje trávení a tlumí nadýmání.



Levandulová vůně snadno navozuje příjemnou atmosféru a přivolává spánek. Koupele s příměsí levandulového oleje údajně uvolňují svalové křeče, tiší menstruační bolesti, uklidňují mysl, zmírňují astma a kašel, zlepšují krevní oběh a celkově povzbudí organismus. Její vůně odpuzuje nepříjemný hmyz a olej se doporučuje ke zmírnění následků po jejich bodnutí. Čaj působí močopudně a chrání proti zánětům močových cest.

My jsme tuto bylinku také využili. Levanduli jsme natrhali v naší předzahrádce a dali ji sušit. Na Dílně jsme vyrobili voňavé pytlíčky, které se využijí na zavěšení do šatních skříní proti molům nebo jimi obdarujeme své známé.



Naše recepty

Na kurzu vaření jsme si s uživateli připravili rajskou omáčku s plněnými paprikami. Tento kurz jsme tedy zakončili sladko-slaným receptem a také dobrou náladou z odvedené práce.

A protože nastává období, kdy se na zahrádce rodí dostatek cuket, tak přikládáme recept na Cukeťák. Připravit se toho dá opravdu mnoho – cuketové čalamády, placičky, hranolky, cuketové nudle, polévka, koláč, cuketa na grilu, slané nákypy a nádivky, cuketové zelí, plněné cukety.. Cuketu můžete přidat do sekané, salátů, leča, těstovin, rizota, zapečených brambor..

Suroviny: 1 kg cukety, 200 g Šmakouna Provensálského, 150 g goudy, 4 vejce, 2 hrnky strouhanky nebo mletých vloček, 4 stroužky česneku, 1 větší cibule, 1 lžice majoránky, hrst libečku a petrželové natě, 7 lžic oleje, 1 kypřicí prášek, sůl a pepř



Příprava:

Cuketu omyjte, rozkrojte a vydlabejte lžící semínka. Nastrouhejte nahrubo, trochu posolte a nechte vypotit. Přebytečnou vodu vymačkejte a slijte. Sýr, cibuli a Šmakouna nahrubo nastrouhejte, česnek rozmačkejte, bylinky nasekejte. Do mísy dejte všechny ingredience a promíchejte. Osolte a opepřete. Velký pekáč se zvýšeným okrajem vyložte pečicím papírem, vlijte cuketovou směs a pečte na 200 °C 40 minut. Pak teplotu zvýšte na 220 a ještě zapékejte dalších 15 minut dozlatova. Podávejte se zeleninovým salátem.

Cukeťák je výborný zatepla i zastudena.



Tajenka k doplňovačce str. 8:

..... je specifická pozitivní emoční i afektivní vazba a závislost oběti (např. rukojmí) na pachateli (např. únosci) vyskytující se též ve vztazích některých vězňů a jejich vyšetřovatelů.

Pro zajímavost z historie...

V roce 1973 se Jan-Erik Olsson a Clark Oderth Olofsson (nyní Daniel Demuynck) pokusili vyloupit jednu z bank ve Stockholmu. Loupež nevyšla a muži zadrželi rukojmí. Vyjednávání trvalo 130 hodin. Po propuštění považovali rukojmí únosce za své ochránce a policisty za nepřítel. O tomto případu pojednává film Stockholm.

Osoby, které mohou být postiženy:

- Rukojmí
- Policejní vyjednaváč
- Policejní odstřelovač
- Oběti domácího násilí



Zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/Stockholmsk%C3%BD_syndrom

Nápověda:

1.pasáty, 2. patiny, 3. plötny, 4.pocitý, 5. pokyný, 6. pöhby, 7. plomby 8. pílliny, 9. poměry, 10. opory, 11. pokuty, 12. prýmky, 13. pesety, 14. pryčny, 15. panáky, 16. podoby, 16. podoby, 17. porby, 18. prosby, 19. pomády

Doplňovačka

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

P				Y	1.Pravidelné mořské větry
P				Y	2. Měděnky
P				Y	3. Části kuchyňských kamen
P				Y	4. Emoční vjemy
P				Y	5. Rady
P				Y	6. Posuny
P				Y	7. Výplně zubů
P				Y	8. Dřevěná drť
P				Y	9. Vztahy
P				Y	10. Opory
P				Y	11. Penále
P				Y	12. Vojenské distinkce
P				Y	13. Bývalé španělské peníze
P				Y	14. Kavalce
P				Y	15. Frťany
P				Y	16. Tvary
P				Y	17. Čelní místa v dole
P				Y	18. Pokorné žádosti
P				Y	19. Gely na vlasy

