

DOMEČEK/ZÁŘÍ 2023



PSYCHOCENTRUM
DOMEČEK HODONÍN



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

Milí čtenáři,

chceme se s vámi podělit o zážitky a také o to, co jsme vše stihli během slunných dnů v našem Psychocentru.

V naší dílně jsme se věnovali malování kamínků. Vyrobili jsme slovácké chaloupky, jejichž předlohou nás inspirovala paní Hanzalíková, která u nás nedávno měla výstavu obrazů. Těší nás, že jeden z těchto kamenů poputuje jako dárkový předmět do chorvatského města Daruvar k příležitosti Dny české kultury.



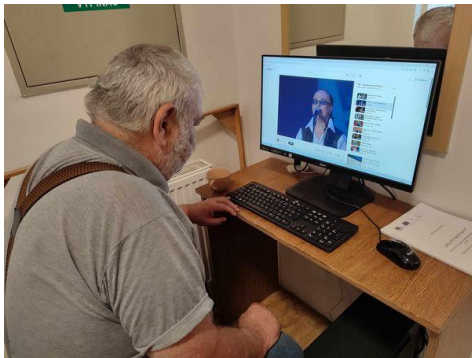
V cvičné kuchyňce jsme vyzkoušeli spoustu receptů. Povedli se nám například palačinky s tvarohovým přelivem, kokosová bábovka nebo rajská omáčka s masovými kuličkami a těstovinou. Na konci měsíce jsme sklídili bylinky a vyrobili mátový sirup. Recept na domácí sirup přikládáme na str. 4.

Na kurzu háčkování jsme dokončili košíky, tím jsme však s háčkováním neskončili. Pod vedením paní Beranové plánujeme vyzkoušet výrobu síťovky, která zažívala velký boom v Československu ve dvacátých letech dvacátého století.

Síťovky jsou velice lehké, skladné, pružné a zároveň pevné tašky, které nám poslouží při nákupu potravin či ovoce. Přizpůsobí se nesenému obsahu a po jeho vyndání je lze zmuchlat do malé kuličky a vložit do kapsy.



Pokud počasí zrovna nepřálo venkovním aktivitám, tak jsme nezaháleli a pilně se věnovali základům práce na počítači. Klienti měli možnost vyhledat oblíbenou hudbu na YouTube nebo mrknout na fotky a informace, které sdílíme na našich facebookových stránkách během celého roku.



Jedno úterní odpoledne se neslo v rytmu country hudby. Pánům Milanovi Zachodilovi a Karlovi Hladkému moc děkujeme za pohlázení na duši při poslechu tónů kytary a banja. Příznivci této hudby se sešli a měli možnost si zazpívat nebo zahrát na ozvučná dřívka či bonga. Těšíme se na další příjemné country posezení.



Srpen jsme zakončili naučným, upršeným výletem do Petrova, kde jsme si prohlédli vesnickou památkovou rezervaci v Plížích. Výlet jsme klasicky zakončili v restauraci dobrým obědem a kávičkou. 😊



Petrov - Plže



Posezení pod pergolou s kytarou a banjem



Domácí mátový sirup

Mátový sirup lze zařadit mezi „univerzální sirupy,“ takže je ideální jak v létě, tak i zimą. Již od pradávna se používá při nachlazení, průduškových potížích, chřipce, astmatu. Uklidňuje trávicí trakt, bolavý žaludek, pomáhá při nechutenství, plynatosti. Využívá se i při úzkostech a nespavosti.

Sirup lze užívat jak samostatně, tak jej též můžeme použít při přípravě dortů, koláčů, pečiva, zmrzliny, osvěžujících nápojů či čajů.

Recept na mátový sirup

Suroviny:

- 200 g [máty](#)
- 1 kg [cukru](#)
- 1 l vody
- 20 g kyseliny citronové



Návod:

Mátu důkladně opláchneme, otrháme lístky, namočíme je do vody a necháme je takto louhovat 24 hodin.

Poté scedíme, přidáme cukr a kyselinu citronovou a za stálého míchání zahříváme na malém ohni, dokud se cukr úplně nerozpustí (cca 20 min).

Sirup rozléváme do vhodných umytých uzavíratelných nádob a otáčíme na 5 min dnem vzhůru, poté již necháme stát na temném a chladném místě.

Zdroje: ceskykutil.cz

Jak s klidem zvládnout podzimní stres?

Po zasloužené dovolené, odpočinku a letním počasím je příchod podzimu a návrat zpět do kanceláří a školních lavic nevitáným kontrastem. Spousta práce a povinností, které na nás opět čekají, mají často za následek stres, úzkosti a únavu. Navíc, když nám není nejlépe, je často ještě těžší sebrat síly a postavit se v klidu zpět na nohy. Začít však můžeme od maličkostí, které nám zlepší náladu, ocení je jak naše tělo, tak naše mysl, a my se budeme cítit lépe.

Dostatek spánku - Spánek je součástí každého našeho dne a jeho kvalita a délka má vliv na všechny naše činnosti. Nedostatek spánku se obvykle projevuje únavou, nervozitou, nevrlostí. Odpočíte si a nechte si na spánek dostatek času. Čím dříve před půlnocí půjdete spát, tím bude kvalitnější.

Kvalitní strava - Naše tělo potřebuje zejména v tomto náročném přechodu na horší počasí dostatek vitamínů a minerálů. Přísun vitamínů a živin je velmi důležitý také pro duševní rovnováhu. Zahrňte do svého jídelníčku více ovoce, zeleniny a ořechů. Zejména vitamíny C a D skvěle působí proti úzkostem.

Pitný režim - Dostatek vody je důležitý po celý rok. Vypijte denně 2 litry vody, budete se cítit lépe. Vyhněte se však slazeným limonádám, kávě a hlavně alkoholu. Alkohol vaši situaci dlouhodobě nezlepší a jen vám bude navozovat negativní nálady.

Pohyb - Pokud už dlouho plánujete začít cvičit, teď je ten nejvyšší čas. S pohybem se ve vašem těle vyplavují endorfiny a zlepšuje se vám nálada. Sportovní vyžití samozřejmě docení i vaše tělo. Nezapomínejte na pravidelné procházky, případně se můžete projet na kole nebo si najít vlastní oblíbenou aktivitu. Denní světlo vám také udělá dobře.

Relaxujte - Období dovolených sice skončilo, ale o víkendu stále můžete vyrazit na výlet se známými či na nedělní procházku po městě. Nezapomínejte na sebe, zajděte si do sauny, na masáž, nebo třeba jen do kina či divadla. Často stačí přijít na jiné myšlenky a výsledky se projeví i na výkonnosti v práci.

Zdroj: <https://moneymag.cz/magazin/10343-jak-s-klidem-zvladnout-podzimni-stres>

Osmisměrka

Osmisměrku pro vás připravil pan Richard Pospíšil.

P	O	T	O	K	U	K	O	Z	A
A	K	E	L	Ů	D	O	S	V	A
T	T	O	V	Ž	A	N	K	V	O
R	A	Ř	I	E	N	Í	O	E	N
O	K	C	Y	K	N	K	Ž	É	Č
N	N	H	CH	D	Ů	M	E	O	E
Z	E	D	E	Y	H	Í	L	L	N
Á	Č	Č	Č	M	E	CH	U	Ů	U
R	U	Ú	D	O	M	Y	H	S	L
M	M	L	E	C	I	N	O	L	S

MUČEDNÍK, KOŽELUH, KONÍK, LÍH, ČECHY, PATRON,
POTOK, KŮŽE, DŮLEK, KOZA, MUČENKA, MRÁZ, KUK,
SLUNEČNO, DŮM, SLONICE, SŮL, MECH, ÚL, DOMY



TAJENKA: SVATOVAVŘINECKÉ HODY

Doplňovačka

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

P				A	1. Domácí spotřebič
P				A	2. Povodeň
P				A	3. President SOCR
P				A	4. Hudební pauza
P				A	5. Hromadné zděšení
P				A	6. Součást řemene
P				A	7. Šlechtičtí sluhové
P				A	8. Čtverečkové vzory
P				A	9. Výplň zubu
P				A	10. Americký muzikál
P				A	11. Topivo do krbu
P				A	12. Matematická věta
P				A	13. Letora
P				A	14. Obyvatelka Německa

Tajenka: Je mnohem snazší rozbít
(Albert Einstein)

Nápověda:

1. pračka, 2. potopa, 3. prouza, 4. pomlka, 5. panika, 6. přezka, 7. pážata, 8. pepita, 9. plomba, 10. pomáda, 11. polena, 12. poučka, 13. povaha 14. pruska