

# DOMEČEK/LISTOPAD 2023



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

Milí čtenáři.

Pátek třináctého října jsme si moc užili. Posezení pod pergolou nám zpříjemnilo kytarové duo, pan Karel Hladký a hostující pan Richard Horák. Naši klienti je doprovodili zpěvem a hrou na orfovi nástroje. Moc děkujeme pánům za příjemně strávené odpoledne.

Dne 24. 10. 2023 tým sociální rehabilitace potěšila svou milou návštěvou paní doktorka MUDr. Pavlína Doležalová a její asistentka. Na kooperativním setkání se projednávalo prohloubení vzájemné spolupráce. Této návštěvy si moc vážíme a těšíme se na další setkání.

Tradiční soutěž v ruských kuželkách a šipkách pro klienty sociální rehabilitace a klienty azylového domu proběhla 10. 10. 2023. Po poctivém prázdninovém tréninku přišla zasloužená odměna. Příprava byla znát, síly účastníků byly velmi vyrovnané, proto o druhém a třetím místě rozhodovaly až dodatečné hody, kdy se štěstí přiklonilo k panu Renému. Na prvním místě se tedy umístil Petr, druhé místo obsadil René a pro bronzovou medaili si přišel pan František.



V úpravách prostor Psychocentra stále pokračujeme. Během léta jsme si zkrášlili naše kanceláře novým nábytkem a díky výborné spolupráci s firmou [Klimastyle](#) vám bude u nás příjemně během horkého léta i chladných dnů.



Víte, co je to kaligrafie?

V naší dílně jsme si vyzkoušeli umění krasopisu. Štítky, které jsme si ozdobným písmem předepsali, použijeme na označení sklenic s glazurami. Neopomněli jsme také podzimní dekoraci, kdy jsme si vyrobili látkou vypichávané podzimní věnce nebo také vlněné bambulky.



Vaření a pečení nás prostě baví, proto jsme si během měsíce října vyzkoušeli spoustu receptů. Podařili se nám například bramboráky, krtekův dort, jablečný štrúdl nebo také drobký do polévky.



I letos jsme se zapojili do projektu Ježíškova vnučata. Tento projekt pomohl před rokem našim klientům vytvořit krásné vánoční svátky plné splněných přání. Nový projekt startuje 13. listopadu. Děkujeme Ježíškovým vnučatům, protože bez nich by to nedávalo smysl.



## Krtkův dort na plechu

### Ingredience:

Těsto: 2 hrnky hladké mouky, 1 hrnek cukru, 2 vejce, 1 hrnek oleje, 1 hrnek mléka, 1 prášek do pečiva, 3 lžičky kakaového prášku, špetka soli

Náplň: 250 g tvarohu, 400g zakysané smetany, 1 sáček vanilkového pudinkového prášku, 300 ml mléka, 250 ml smetany ke šlehání, 2 sáčky vanilkového cukru, 6-8 lžic cukru, 100 g hořké čokolády, 5-6 banánů



### Postup:

Mouku smícháme s práškem do pečiva a kakaem. Do misky dáme žloutky, cukr, olej a rozšleháme do hladka. Přidáme mouku, mléko a promícháme. Nakonec zlehka vmícháme sníh ušlehaný z bílků a špetky soli.

Těsto rovnoměrně rozetřeme na vyšší vymazaný a vysypaný plech (36x28 cm). Upečeme (180°C, cca 25-30 minut) a necháme vychladnout.

Z mléka, 4 lžic cukru a pudinkového prášku uvaříme hustý pudink a necháme vychladnout.

Tvaroh, vanilkový cukr a zakysané smetany utřeme dohladka. Po částech vešleháme vychladlý pudink, vmícháme smetanu ušlehanou do tuha, nahrubo nastrohanou čokoládu a nakonec podle chuti dosladíme.

Do vychladlého korpusu vydlabeme asi 1 cm hlubokou prohlubeň, necháme zhruba centimetrový okraj.

Naskládáme podélně rozpůlené banány, mezery mezi nimi vyplníme krémem a zbylý krém rovnoměrně navrstvíme na ně.

Vydlabanou část korpusu nejemno rozdrobíme a posypeme jím hustě celý moučník. Drobky lehce přitlačíme do krému a mouchu dáme ztuhnout do ledničky, nejlépe přes noc.

## Jak myslet a snít kreativně

Jak se naučit myslet a snít kreativně? K tomu si potřebujeme vybudovat důvěru v sebe, ve své schopnosti. Potřebujeme k tomu odvahu. Potřebujeme potlačit pochybnosti a strach. Naučíme se svůj strach pojmenovávat a tím izolovat a ukládat do paměti pouze pozitivní myšlenky a pouze pozitivní myšlenky ze své paměti vyvolávat. Tím uvolníme tlak, který si sami vytváříme, když říkáme: „Musím to jít udělat, musím uklidit, musím...“

Vystavujeme se tlaku, použijeme proto raději slůvko „chci“. To, že chci, dává mému konání naprosto jinou perspektivu. Vše, co děláme, je pak naše svobodná volba, i když to tak možná nevypadá. Mnozí z nás často říkají „ale“. Sami si předkládáme konfliktní sdělení. Nebo místo slůvka „nezapomeň“, si ve vnitřní řeči raději ukládejme: „vzpomeň“.

Jak tedy myslet a snít kreativně? Když něčemu věříme, naše mysl nalezne cestu, aby se to splnilo:

- Vypusťte slova: nelze, je to nemožné.
- Velcí lidé naslouchají, malí lidé mluví.
- Nenechte unikat nápady. Napište si je.
- Čas od času si náměty znovu přečtěte.
- Kultivujte a zúrodňujte své myšlenky. Nechte je vyrůst a vyžrát.
- Osobní růst nebo zlepšení nemá žádná omezení: kapacita je stav mysli.
- Ptejte se a naslouchejte – získáte tím inspiraci pro svá rozhodnutí. Inspirací jsou setkání s lidmi různých profesí a s různým sociálním zaměřením.
- Je snažší přijít na negativní argument, než propracovat konstruktivní řešení. Budmě tedy konstruktivní.

Literatura: KÖNIOGOVÁ, M. Tvořivost, techniky a cvičení. Praha: Grada, 2007.

## Akce sociální rehabilitace

**5. 12. 2023** - Předvánoční setkání pro klienty sociální rehabilitace a jejich známé

„**Vánoce se blíží**“ – tradiční předváděcí akce řemeslníků doplněná doprovodným pásmem na téma Vánoce.

+ 100 let české hračky – výstava nabízí průřez české hračky od doby před 100 lety po současnost.

Kde: sál Evropa Hodonín

Pozn.: bližší info u pracovníků sociální rehabilitace

## Osmisměrka

Osmisměrku pro vás připravil pan Richard Pospíšil.

K	M	O	T	R	A	K	L	Á	P
V	I	S	A	M	A	G	J	A	T
D	M	E	N	A	A	N	T	E	Z
N	E	O	S	S	T	N	L	T	A
Í	A	Š	L	O	O	E	N	A	K
N	O	T	Y	Z	M	A	Z	T	J
O	K	O	I	E	U	Ú	L	K	E
D	A	R	A	N	H	O	J	I	Č
O	O	Y	H	I	T	S	L	D	Ý
H	M	A	T	T	S	L	U	CH	CH

HORIZONT, HODONIN, TELE, ETNA, ATOM, TAJGA, ZENIT, NOTY, OKO, RANHOJIČ, ČEJKA, MAZ, DIKTÁT, HMAŤ, SLUCH, STIHY, ZLOM, MASIV, MASO, KMOTR, AŠ, DAR, UL

TAJENKA:

DEN ZESNULÝCH

## Doplňovačka

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

P										1. Turistické boty
P										2. Součásti kamen
P										3. Letory
P										4. Umělé hmoty
P										5. Žasnutí
P										6. Tlapy
P										7. Motory
P										8. Záruky neporušenosti
P										9. Tvary
P										10. Frťany
P										11. Pokorné žádosti
P										12. Části sešitů
P										13. Avantýry
P										14. Palouky
P										15. Slivky

Tajenka: Všelike to kvaltování toliko

pro .....

(Jan Hus)

1. pohory, 2. plouty, 3. povahy, 4. plasty, 5. podivny, 6. pracky, 7. pohony, 8. plomby, 9. podobny, 10. panaky, 11. prosby, 12. pijaky, 13. plietky, 14. paseky, 15. patoky.