

# DOMEČEK/ŘÍJEN-LISTOPAD 2024



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

Milí čtenáři,

připravili jsme si pro vás dvojčíslo časopisu Domeček. Během měsíce září a října proběhlo u nás spoustu zajímavých akcí. Například začátkem září jsme si ještě mohli naplno užívat sluníčka. S klienty Azylového domu jsme hezké počasí využili k fotbalovému utkání, a o výhru rozhodly až pokutové kopy. Chlapy protáhli těla a již nyní plánují na jaře odvetu.



24. září jsme si krásný den zpestřili výletem do Strážnice, kde jsme navštívili Skanzen, kde probíhala akce Podzim na dědině. Naučný program byl zaměřen na tradiční způsob hospodaření a podzimní práce na vesnici přelomu 19. a 20. století.

Co nás velmi mrzelo, bylo zrušení plánované akce plavba lodí po řece Moravě, kterou nám zhatily vydatné deště. Doufáme tedy, že se nám podaří vyplout na vodu v dalším roce.

V rámci Týdnů duševního zdraví, které probíhají každoročně po celé České republice, jsme se se svým programem zapojili i my. Světová federace pro duševní zdraví (WFMH) pro rok 2024 stanovila na základě veřejného hlasování hlavní téma těchto dnů: „**Je čas udělat prioritu z duševního zdraví v zaměstnání**“. V Psychocentru Domeček náš program v tomto duchu obohatila zajímavou přednáškou Mgr. Blechová a Mgr. Goliášová. Kreativní workshop na procvičení paměti připravili

naše pracovnice sociální rehabilitace.

V podzimním čase nás tradičně navštívila paní doktorka Mičková, která nám povykládala o aktuálních problémech souvisejících s respiračním onemocněním. V rámci besedy jsme měli možnost probrat prevenci těchto neduhů a tímto jí moc děkujeme za příjemné setkání. Nakonec můžeme zmínit i každoročně probíhající bohatý program v rámci Dne seniorů na Kulturním domě v Hodoníně, kterého jsme se také zúčastnili a mohli prezentovat naše služby.



### Plánované akce sociální rehabilitace

3. 12. 2024 - **Adventní posezení** „na domečku“ v Psychocentru Domeček pro klienty sociální rehabilitace a pro jejich blízké. Od 14:00 – 16:00 hod.

### Akce města Hodonín

1.- 22. 12. 2024 **Vánoční jarmark** – Masarykovo náměstí Hodonín. Denně kulturní program a Vánoční jarmark s tematickými dřevěnými a plátěnými stánky.

MINIMÁLNÍ OTEVÍRACÍ DOBA JARMARKU:

Pondělí - pátek: 15:00 - 19:00

Sobota - neděle: 9:00 - 19:00



### Náš tip na recept z Herního klubu

#### Špagety s paprikami a rajčaty

Ingredience pro 4 osoby:

- špagetové nudle z 2 vajec
- 1 cibule, česnek
- 1 lžice másla nebo sádla
- 3 zelené papriky
- 4 až 5 rajčat
- sůl
- petrželová nať



Postup

Špagety uvaříme v osolené vodě. Na másle zpěníme cibuli nakrájenou na proužky, pak nakrájený česnek, přidáme vyčištěné na proužky nakrájené papriky, osolíme a dusíme do poloměkka. Pak přidáme oloupaná na plátky nakrájená rajčata a společně podusíme. Šťáva se zeleninou má být přiměřeně zhoustlá. Nakonec přimícháme uvařené špagety a podle potřeby omastíme máslem. Povrch můžeme posypat opraženou strouhanou houskou nebo strouhaným sýrem. Podáváme jako samostatný pokrm.



## Slupky z cibule nevyhazujte, nasušte na zimu.

Cibule nechybí snad v žádné kuchyni. Využití má bohaté. Především pak v sychravém období, kdy ji připravujeme s medem. Věděli jste, že i slupky mají bohaté využití? Určitě je nevyhazujte, byla by to škoda. Raději je nasušte a uschovejte na zimu, věřte, že se vám budou hodit.

Slupky z cibule v sobě skrývají mnoho cenných látek a účinků. Obsahují vitamin C, E, ale také draslík, fosfor, hořčík a flavonoidy. Mimo toho, pomáhají při chřipce a nachlazení, stačí si z nich připravit čaj, osladit medem a přidat citron. Naopak, pro rostlinnou říši mají antiseptické, protiplísňové a vyživující účinky. Taktéž působí proti škůdcům, jako jsou mšice a jiný savý hmyz. Abyste cibulových slupek měli dostatek i v zimním období, můžete je začít sušit již nyní. Zdravé slupky bez plísně rozložte na plech a zapněte troubu na 80 °C. Po hodině sušení je vytáhněte a nechte zchladnout. Následně si vezměte větší zavařovací sklenici nebo jinou nádobu se vzduchotěsným uzávěrem a slupky do ní umístěte. A jak lze slupky využít jinak než na čaj?

Cibulové slupky využijete například jako hnojivo. V létě je můžeme smíchat s popelem a použít na hnojení paprik, rajčat, ale i okurek. V zimním období je můžeme nadrtit a jednu lžici nasypat do květináče k zamiokulkasu, lopatkovci či dracéně. Jak už jsme výše zmínili, slupky obsahují mnoho výživných látek, které prospívají kořenovému systému, ale i celkové obranyschopnosti rostliny. Ze slupek lze připravit také silný odvar a použít jej jako kapalné hnojivo, které má okamžité účinky. Smíchejte dvě hrsti slupek s půl litrem vody a tři minuty je povařte. Směs nechte do druhého dne vychladnout, poté přecedte a nalijte k rostlinám.

<https://magazindoma.cz/bydleni-interier/1945-slupky-z-cibule>



## Podzim budiž pochválen!

Řečeno umanutě s Fráňou Šrámkem, kdy slavný spisovatel oslavuje svými postavami právě léto, které snad miluje každý. A copak kulišácký podzim. Za co má být chválen? Ten je tak trochu v nevýhodě, po dovolených, odpočinku, opalování a bezpočtu kopečků zmrzlin, začíná dopalovat ranními studenými rosami či mrazíky. A nepomůže mu ani hojnost úrody, pestrost tvarů a nádhera barev listů, lístků stromů, keřů a rozmarných rostlin, které nebaví kvést v parném létě. No listí, to už vůbec! Kdo to má neustále hrabat.

A proto, nehrabte. Tuhle činnost nechejte slepicím. Mají v tom praxi. Léta už listí v zahradě nechávám. Nejenom, že to udělá takovou teplou duchnu pro zem, a příští radost rozkvetlých bylin, poskytne přístřeší všelijaké havěti, která je pro koloběh přírody nesmírně důležitá, ale koneckonců to ušetří i vaše karpální tunely. A když se pak člověk prochází po zahradě, všude holá větvoví, tak každý nášlap je měkkounký a hebký, jako byste se procházeli po písku někde u moře. No fakt. Občas vám sice za krk šplouchne neslaná voda z oblaků, ale i to je potřeba. Všechno má svůj smysl. Houby? Opravdu. Nejen pro houby. Půvabně to matka příroda vymyslela.

Papíroví a igelitoví draci, které děti pouštějí na strništích, si hrají na tichou poštu s nebem. Ano, podzim je takový messenger za chatovou skupinu jaro a léto někam nahoru, bůhví kam, pomocí těchto draků, jakýchsi smajlíků, které děti drží za provázek a dokáží ještě krásně snít.

A drak se dívá dolů, a vidí ta pozdní jabka a hrušky, zapomenutá na stromech sadů a malých zahrádek a usmívá se na děti, a na zamyšlené čápy, kteří se zpozdili v odletu na jih. Ti chudáci nevědí, jestli už odflčet, protože včera bylo teploučko a dnes zase ne, tak nesměle startují a nahoře

drakům zapírají s Fráňou Šrámkem o strachu z nezvratné ztráty mládí a peří a vznesou se za sluníčkem. Možná přitom upustí messenger z oběda, ale stejně jste ten kabát potřebovali vyčistit.

Vše se pomalu zabaluje, příroda i lidé, jako balíčky z eshopů proti rozmarům podzimních plískanic. Podzim je takový předpokoj, taková uklízeč četa, k poslednímu období roku, kdy se stáváme pokornější a zjihlejší. Movitější o dary, chudší o dušičky.

Ale teď se ještě můžeme radovat. Ještě nic nekončí. Děkuji ti, moudrý podzime.

Text poskytla paní M.B. a obrázek namalovala L.M.



## Doplňovačka

Ve třetím sloupci doplňovačky získáte slovo, které doplníte do tajenky.

Doplňovačku pro vás připravil pan Karel Hladký.

S				Y	1. Záchranky
S				Y	2. Čtyřky
S				Y	3. Polské festivalové město
S				Y	4. Slepice (lidově)
S				Y	5. Chlebníky
S				Y	6. Příbuzné
S				Y	7. Teplá oblečení
S				Y	8. Osamělá stavení
S				Y	9. Činy
S				Y	10. Textilní vlákna z agáve
S				Y	11. Součásti zapalování
S				Y	12. Hmyzí ústrojí
S				Y	13. Vánoce a Velikonoce
S				Y	14. Druhy látek

Tajenka: Koně můžeš přivést ke studni, ale.....  
(čínské přísloví)

1. sanity, 2. stáčky, 3. sopoty, 4. sílpy, 5. sotory, 6. sestry, 7. svetry, 8. samoty, 9. skutky, 10. sisaly, 11. svíčky, 12. sosáky, 13. svátky, 14. samety.