

DOMEČEK ÚNOR 2025



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

Aktuality z Psychocentra

V lednu jsme do našeho poradenského týmu přivítali novou kolegyni, Dominiku Pollákovou, která se vám níže krátce představí.

Dobrý deň, milí čitatelia,

dovoľte mi, aby som sa Vám touto cestou predstavila. Volám sa Dominika Polláková, od januára tohoto roku pracujem ako psychologička v tíme Manželskej a rodinnej poradne Psychocentra Domeček o.p.s. Tí, ktorí ste už so mnou prišli do kontaktu viete, že pochádzam zo Slovenska. Nakoľko bývam v pohraničnej oblasti, komunikujem „záhoráckym nárečím“. Nič to však nemení na tom, že ma veľmi teší práca s ľuďmi bez rozdielu a predovšetkým moje poslanstvo „načúvať a byť oporou v akejkoľvek situácii“. Kľúčové je to, akí sme vo svojom vnútri a čo Vám - ako klientom, dokážem ponúknuť jako „obyčajný človek“, aj keď so vzdelaním v oblasti psychológie.



Odbor psychológia som vyštudovala na Trnavskej univerzite v Trnave. Po úspešnom dokončení štúdia som sa zamestnala na Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny, oddelení sociálnoprávnej

ochrany detí a sociálnej kurately, kde som spočiatku pracovala ako psychologička v odbornom tíme pre výchovné opatrenia v rámci ambulantnej a terénnej práce s klientmi. Na základe tejto skúsenosti, pri ktorej som sa stretla s veľkým množstvom osobných a rodinných problémov detských, ale aj dospelých klientov, som sa rozhodla pre zmenu pracovnej pozície na sociálnu pracovníčku oddelenia sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately, kde som mala možnosť realizovať iný druh opatrení a konať tak v záujme maloletých detí. Túto prácu vnímam v mojom profesijnom, ale i osobnom živote ako veľmi náučnú, ALE...čas postupne plynul a teraz som sa ocitla medzi Vami, a to v Psychocentre Domeček.

Ďakujem za túto možnosť zažívať niečo nové, počúvať a poznávať osudy rôznych ľudí, ktoré sú v mnohých prípadoch veľmi bolestivé a zraňujúce. Budem rada, ak Vás v týchto situáciách, či už náročných alebo menej náročných, budem môcť sprevádzať, podporovať a vyjadrovať Vám, že tu na to NIE STE SAMI!



Cvičení jako účinná prevence deprese, úzkostí a syndromu vyhoření

Ve světě plném stresu, neustálého tlaku a rychlého tempa je péče o duševní zdraví stále důležitější. Deprese, úzkosti a syndrom vyhoření už nejsou vzácnými pojmy, ale realitou mnoha lidí. Místo toho, aby vás stres a úzkosti posadily na gauč s kbelíkem zmrzliny, můžete je rozběhat, roztancovat nebo třeba vyplavat. A to doslova. Cvičení je skvělé pro tělo, ale také je to ta nejlepší terapie pro mozek.

Prevence depresí: Jaký typ cvičení je nejlepší

Každý pohyb je dobrý, ale některé aktivity jsou pro prevenci psychických problémů obzvláště přínosné:

Aerobní cvičení (běh, plavání, chůze). Studie ukazují, že pravidelný aerobní pohyb snižuje příznaky deprese a úzkosti až o 40 %. I rychlá procházka po práci dokáže divy.

Jóga a dechová cvičení. Jóga kombinuje pohyb s hlubokým dýcháním a meditací, což snižuje stres a úzkost. Zkuste jednoduché pozice, jako je pes hlavou dolů nebo pozice dítěte.

Silový trénink. Posilování nejenže zlepšuje fyzickou kondici, ale také zvyšuje pocit sebeúcty. Navíc pomáhá regulovat hladinu kortizolu, hormonu stresu.

Tanec spojuje fyzickou aktivitu se zábavou a hudbou, což má na psychiku téměř okamžitý pozitivní vliv.

Nečekejte na problémy, začněte dnes

Psychické problémy nemusí být součástí vašeho života. Začněte se hýbat, zhluboka dýchat a věnovat čas sami sobě. Věřte tomu, že každá minuta, kterou věnujete svému tělu, je investicí do vaší duševní pohody. A pokud si nejste jisti, kde začít, udělejte jednoduchý krok: Obujte si boty a vyrazte na krátkou procházku. Vaše mysl vám poděkuje.

<https://www.zdravijakovasen.cz/>

Náš tip z herního klubu: Palačinky s tvarohovou náplní

4 porce
250 ml mléka
2 vejce
160–200 g hladké mouky
špetka soli a cukru
olej na pečení

náplň

250 g tučného měkkého tvarohu
2 vanilkové cukry
50 g krupicového cukru
2 žloutky
100 g jahodové marmelády
200 g jahod

Ze surovin připravíme hladké těsto a upečeme palačinky. Hotové potřeme marmeládou a tvarohem smíchaným s vanilkovým cukrem a žloutky. Složíme či srolujeme a doplníme jahodami.

Zdroj: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10084897100-kluci-v-akci/1137-recepty/1384-palacinky-s-jahodami-a-tvarohem/>



Plánované akce sociální rehabilitace

Úterý **11. 2. 2025** od 13:00 – 14:30 hod., Hudební posezení v Psychocentru Domeček.

Úterý **12. 2. 2024** od 13:00 – 14:30 hod., Výstava modrotisku „Modré na bílém“, která se koná v Masarykově muzeu Hodonín. Vstupné: 50 Kč. Sraz: před knihkupectvím p. Dvořákové u světelné křižovatky v 12:30 hod.

Úterý **18. 2. 2025** od 12:30 do 14:30 – Kvízový den v Psychocentru Domeček.

Akce jsou určeny pro klienty sociální rehabilitace. Svou účastí souhlasíte s pořizováním fotografií a video záznamů.

Akce města Hodonín

Úterý **4. 2. v 15:00 hod.** - Beseda s městskou policií v klubovně na Horních Valech, Hodonín.

20. 9. 2024 – 23. 2. 2025 - Samuraj Miyamoto Musaši, jeho doba, souboje a odkaz - Výstava historických originálů japonských mečů a dalších artefaktů z českých sbírek představí fascinující osobnost Miyamoto Musašiho (1583–1645), slavného mistra meče, myslitele a současně skvělého malíře ve stylu monochromní tušové malby. Budova sálu Evropa, Národní tř. 21, Hodonín



Doplňovačka

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

Doplňovačku pro vás připravil pan Karel Hladký.

P				K	1. Památka na hrobu
P				K	2. Místo na fotbal
P				K	3. Dílenský nástroj
P				K	4. Pražská čtvrť
P				K	5. Jedno balení tabáku
P				K	6. Druh hříbu
P				K	7. Druh spreje
P				K	8. Náš bývalý brankář (hokej)
P				K	9. Nápravné zařízení pro mládež
P				K	10. Bývalá mince (naše)
P				K	11. Expresivně plivátko
P				K	12. Symbol blbosti
P				K	13. Progres (kupředu)
P				K	14. Dětská hračka

Tajenka:

Proč jsou tak velké schodky rozpočtu? Je hodně slimáčků, ale (Miloš Zeman)

1. pomník, 2. plácek, 3. pilník, 4. prosek, 5. paklík, 6. pravák, 7. pepřák, 8. prysěk, 9. pasták, 10. pětník, 11. plivák, 12. puťok, 13. pokrok, 14. plyšák.

Praská vám knihovna ve švech?

Vydělejte si prodejem přečtených a nechtěných knih.

Je to jednoduché.



Jak na to?



Vyberte knihy, které chcete prodat.
Nebalte je a odneste je na jakoukoliv pobočku Levných knih.

1



V Knihobotu je nafotíme, naceníme a vystavíme na e-shopu.

3



V Levných knihách nahlásíte své jméno, e-mail a telefonní číslo. Knihy zdarma doputují do Knihobotu.

2



Po prodeji dostanete 60 % minus 29 Kč z prodané knihy.

4

LEVNÉ KNIHY x knihobot.cz

