

DOMEČEK DUBEN 2025



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

Aktuality z Psychocentra

Milí čtenáři,
můžete se s námi ohlédnout za minulým měsícem, kdy se u nás konalo pár zajímavých akcí. Nejkratší měsíc v roce přinesl řadu příležitostí, jak se povесelit. Na mnoha místech proběhly masopusty a plesy. Ani my jsme nezaháleli a 4. března jsme uspořádali Fašaňkovou diskotéku, na kterou dorazili i naši kamarádi z Domova na Jarošce. Na akci nechyběly nápadité masky a občerstvení. Všichni jsme si užili krásné odpoledne plné tance, hudby a povídání. Moc milé pozvání na snídani přijal pan Svaťa, který žije na chráněném bydlení Psychocentra Domeček. Pozván byl paní Klimešovou ze společnosti MND, kde si společně s panem Kotáskem a šéfkuchařem Davidem pochutnali na výborné omeletě. Spolupráce tímto nekončí a my se můžeme těšit na další naplánované akce.



Aktivity sociální rehabilitace

Na skupině Dílna se nám rýsují jarní keramické výrobky, které využijeme na zahrádce nebo i v domácnosti. Jarnímu tvoření jsme se věnovali po celý měsíc. Keramiku čeká ještě jeden výpal, tak se těšíme na výsledek.

V naší cvičné kuchyňce se opět připravovaly dobroty. Klienti z herního klubu dostali chuť na pudink, tak si jej připravili. Na kurzu vaření se nám povedlo krémové rizoto. Recept naleznete na str. 4.

Fotogalerie z březnových akcí a jarního tvoření



Příprava pudinku



Sportovní ples v Domově na Jarošce



Náš tip z kurzu vaření:

KRÉMOVÉ DÝŇOVÉ RIZOTO SE SUŠENÝMI RAJČATY A PARMAZÁNEM

Suroviny

- dýně Hokkaidó mražená
- sušený česnek 1 lžička
- jasmínová rýže 200 g
- kostka bujonu
- tymián 3 snítky
- máslo 50 g
- parmazán 20 g
- cheddar 20 g
- olivový olej 2 lžíce
- sůl
- sušená rajčata



Postup přípravy

1. Dýně opečte na pánvi s olivovým olejem do zezlátnutí, přidejte sušený česnek.
2. Rýži dejte na 10 minut do vody (aby pustila škrob) poté propláchněte přes cedítka a lehce zarestujte na pánvi spolu s dýní. Postupně zalévejte zeleninovým vývarem nebo bujonem. Osolte a vývar doplňujte podle potřeby.
3. Jakmile bude rýže hotová, stáhněte plamen na minimum. Přidejte tymián, máslo, nastrohaný parmazán, cheddar a dobře promíchejte.
4. Rizoto podle chuti dosolte a na závěr přidejte nakrájená sušená rajčata.

CO DĚLAT A CO NEDĚLAT V DEPRESE

1. Soustředit se na plnění jednoduchých, nejlépe manuálních úkolů.
2. Nemocný by měl jít k lékaři, důvěřovat mu, sdělit mu své pocity.
3. Neobviňovat se, není to ani Vaše vina ani vina někoho jiného, jedná se o nemoc.
4. V průběhu deprese by člověk neměl činit vážná rozhodnutí, např. dávat výpověď v práci, rozhodovat o větších finančních částkách ap.
5. Nemá cenu si stanovovat laťku činností příliš vysoko, plán pak člověk nemusí zvládnout, což může vést ke zhoršení jeho stavu i kvůli vynaložené energii, které má i tak nedostatek.
6. Je lepší dělat něco, co je nemocnému příjemné. Protože během této nemoci ztrácí chuť i na své koníčky, je vhodné začít právě s nimi. Samozřejmě když to stav dovolí.
7. Cítí-li se nemocný na zvládnutí dlouhodobější činnosti (představa o délce může být u každého jiná v závislosti na jeho stavu), měl by si aktivitu rozdělit do několika časových úseků.
8. Za pláč se nikdo – ani muži – nemusí stydět.
9. Léčba může trvat několik měsíců nebo let, proto i když se člověk cítí lépe, neměl by ji přerušovat a klást si vysoké cíle. Stav se kvůli tomu může opět zhoršit. Je proto důležité důvěřovat svému lékaři.
10. O myšlenkách na sebevraždu je třeba někoho informovat, určitě lékaře.
11. Během deprese – nemoci – se nedoporučuje jezdit na dovolenou. Změna prostředí a režimu mohou chorobu prohloubit.
12. Zvážit ulehnutí do postele během dne. Deprese se nedá zaspát.
13. Nemoc vzbuzuje u ostatních mnohá nepochopení a neporozumění, proto rady typu: „vzmuž se“, „když se chce, tak to jde“ a podobně jsou jediné pomoci ke zhoršení stavu.
14. Konzumace citrusů přes mikrobiotu ovlivňuje produkci serotoninu a dopaminu.

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Deprese>

Plánované akce Psychocentra Domeček

- ❖ **Čtvrtek 3. 4. 2025 – Canisterapie** s canisterapeutkou paní Kmínkovou a pejskem Aničkou. Začínáme v 10 hod. na „domečku“ sociální rehabilitace. 
- ❖ **Úterý 8. 4. 2025 – Hledání pokladu před velkým pátkem.** Začínáme v 13:00 hod. před Psychocentrem Domeček Hodonín.
- ❖ **Sobota 12. 4. 2025 v 9:00 hod. - Den země** – úklid a úprava zeleně v okolí budovy Psychocentra Domeček. Pro všechny, kteří se k nám připojí, bude po úklidu připraveno malé občerstvení. Sejdeme se před budovou Psychocentra.
- ❖ **Pondělí 14. 4. 2025 – Fašanky, fašanky, Velká noc ide.** Akce proběhne ve skanzenu ve Strážnici. Odjezd autobusu v 11:20 hod. Prohlídka skanzenu je objednaná v 13:15. Na výlet si vezměte vhodné oblečení, pohodlnou obuv, pláštěnku, peníze na autobus, pití a svačinku. 
- ❖ **Kurz háčkování kabelek** pod vedením p. Beranové v termínu: 1. 4., 19. 4., 15. 4. 2025.
- ❖ **Úterý 29. dubna 2025 od 12:30 až 14:30 hod. - Výroba papírových růží** v Psychocentru Domeček Hodonín. 

Pozn.: Akce určeny pro klienty Psychocentra Domeček Hodonín.

Osmisměrka

Osmisměrku pro vás připravil pan Richard Pospíšil.

A	K	T	O	V	K	A	S	Ů	L
L	M	O	Ř	E	R	I	K	V	E
I	A	F	O	R	M	U	L	E	T
K	D	E	O	S	E	L	S	E	A
A	O	K	L	R	O	L	B	A	O
N	N	E	I	L	A	A	É	V	L
T	A	Z	R	E	L	N	I	K	O
E	L	E	K	T	Ř	I	N	A	T
O	N	M	A	Ů	O	N	C	E	O
O	L	S	Á	M	Ň	O	K	O	K

AMFORA, FORMULE, OSEL, ROLBA, AKTOVKA, MOŘE,
ALIKANTE, SŮL, LETADLO, ERIK, MADONA, ELEKTŘINA,
MEZEK, AKRYL, NINA, KUŇ, OTOK, OKO, MÁSLA.



TAJENKA:

Veselé Velikonce

Doplňovačka

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

Doplňovačku pro vás připravil pan Karel Hladký.

M					Y	1. Jednostopá vozidla
M					Y	2. Rastry
M					Y	3. Vzory
M					Y	4. Malé rybky
M					Y	5. Manka (obecně)
M					Y	6. Řeči těla
M					Y	7. Řádové sestry (slovensky)
M					Y	8. Způsoby
M					Y	9. Žvanilky

Tajenka:

Nejvíce krve vždy vyteklo ve sporu o tom,
kdo bude zpívat

(Karel Hladký)



1. mopedy, 2. mřížky, 3. mustry, 4. mřenky, 5. maňasy,
6. mímiky, 7. mnišky, 8. móresy, 9. mluvky.