

DOMEČEK ČERVEN 2025



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

Aktuality z Psychocentra

Milí čtenáři,
počasí si s námi během května pohrávalo, ale my jsme se nedali, vzali si deštníky a navštívili pár hezkých míst. S klienty sociální rehabilitace jsme prožili hezké odpoledne v Domově na Jarošce, kde proběhlo pálení čarodějnic. Vypravili jsme se také na bohatý a krásný program do Skanzenu Strážnice, kde nás seznámili s tradičními řemesly, výrobními činnostmi a pracemi spojenými se životem na vesnici a se zemědělským hospodařením. Asi nejvíce nás zaujala dílna, kde se pletli košíky z proutí a orobince.



V aktivizačním klubu jsme nezapomněli a uvařili si k obědu zapečené brambory. Pak jsme se vrhli na odstrojení májky, kterou jsme zdobili před měsícem.

V naší dílně jsme připravovali klíčenky ze dřeva a závěsnou keramickou dekoraci na Veletrh sociálních služeb, který se bude konat v Nemocnici TGM Hodonín. Pozvánku přikládáme na str. 7.



70 zaměstnanců MND, a.s. se zapojilo do Jarní výzvy pro Sváta, který je klientem služby Chráněného bydlení. V dubnu odstartovali pohybovou výzvu na podporu Sváti.

Díky této skvělé akci si zlepšili svoji kondici, ale především projevili silné gesto solidarity. Za vybrané peníze by si Sváta rád nechal opravit zuby, plánuje si pořídit svoji první televizi a doplní si šatník zejména o zimní boty, které doposud neměl. Děkujeme všem kteří se připojili.



Náš tip z kurzu vaření:

Karlovarské knedlíky

Suroviny: 10 rohlíků (ideálně včerejších), svazek hladkolisté petrželky, sůl a pepř, 3 vejce, 250 ml mléka, 50 g másla.

Postup přípravy: Rohlíky nakrájejte na kostičky o straně přibližně 1 centimetr. Přesypete je do velké mísy, přidejte k nim sůl, pepř, mléko, rozpuštěné máslo a také žloutky. Dodejte nasekanou hladkolistou petrželku, z bílků vyšlehaný sníh a rukama vypracujte hmotu, která alespoň trochu drží při sobě. Pracovní plochu pokryjte potravinovou fólií. Polovinu rohlíkového základu položte doprostřed a vytvarujte podélnou šišku. Tu poté zabalte do připravené fólie, strany pořádně zafixujte a celý knedlík ještě jednou pro jistotu obalte ve fólii. Stejně postupujeme i v případě druhé poloviny těsta. Ve větším hrnci přiveďte k varu osolenou vodu a oba knedlíky ve fólii v ní 20 minut vařte. Když je hotovo, položte knedlíky na prkénko a propíchejte je vidlicí, aby unikla pára. Poté už jen potravinovou fólii zcela odstraňte, knedlíky nakrájejte a servírujte k připravené omáčce.

Koprová omáčka

Suroviny: 30 g másla, 1 ks cibule, 30 g hladké mouky, 1 lžička soli, 700 ml mléka, 180 ml smetany ke šlehání, 2 lžičky cukru krupice, 1 hrst čerstvého kopru, 1 ks citronu, 1 špetka pepře



Postup přípravy: Cibuli nechte zesklouhat na rozehřátém másle. Během restování zasypejte malou lžičkou soli. Poprašte moukou, ještě minutku za stálého míchání opékejte a poté postupně zashlejte mléko. Omáčku 5-7- minut za občasného míchání povařte, dochutěte cukrem a čerstvě mletým pepřem, vmíchejte smetanu a asi hrst nasekaného kopru a na závěr lehce okyselte citronem. Podávejte s vařeným vajíčkem a knedlíkem nebo bramborem.

Komunikace léčí

Komunikace má neuvěřitelnou moc – může léčit, posilovat vztahy a vytvářet bezpečné prostředí jak v rodině, tak ve firmě. Správná slova, tón hlasu a oční kontakt dokážou snížit stres, zvýšit důvěru a motivaci. Článek přináší tři vědecké důkazy, jak komunikace ovlivňuje naši psychiku i fyzické zdraví. Naučte se, jak ji využít k podpoře svého týmu, partnera či dětí a vytvořte prostředí, kde slova přinášejí uzdravení místo napětí.

Pojďme si ukázat praktické příklady a návod pro to, jak můžeme komunikovat, abychom léčili sebe i ostatní.

1. Klidný hlas dokáže zpomalit tep a snížit stres

Když s vámi někdo mluví klidným, přátelským hlasem, automaticky se cítíte bezpečněji a uvolněněji. To není jen pocit – vědecké studie ukazují, že laskavá komunikace může fyzicky zpomalit srdeční tep a snížit hladinu kortizolu (stresového hormonu).

Představte si, že jdete pozdě na důležitou schůzku. Někdo na vás křičí: „*To si děláš srandu? Zase pozdě!*“ vs. někdo jiný řekne klidně: „*V pohodě, dáme si kafe a pustíme se do toho.*“ Jak se cítíte v těchto dvou situacích? První vyvolá stres, druhá uklidňuje.

Důkaz:

Výzkum z *University of Wisconsin-Madison* zjistil, že děti, které slyšely podpůrná slova od své matky, měly po stresující situaci výrazně nižší hladinu kortizolu a vyšší hladinu oxytocinu (hormonu důvěry) než děti, které žádnou verbální podporu nedostaly.

Jak to poznáte sami? Po těžkém dni si zkuste poslechnout hlas někoho blízkého nebo i uklidňující audioknihy, či hudbu. Sledujte, jak se změní vaše tělesné napětí a dech, co se vám bude odehrávat ve svalech. Jen nezapomeňte uklidnit mysl a opustit negativní myšlenky. Zkuste to aspoň na chvíli.

2. Pozitivní slova zlepšují náladu i fyzické zdraví

Když slyšíte povzbuzení nebo pochvalu, cítíte přival energie a motivace. Naopak negativní kritika dokáže pokazit den a snížit

sebedůvěru. Slova ovlivňují naši psychiku i tělo, protože aktivují mozková centra spojená s emocemi a vnímáním bolesti.

Důkaz:

Neurologové z *Columbia University* zjistili, že když slyšíme slova jako „skvělá práce“ nebo „máš na to“, aktivují se centra odměny v mozku podobně jako při dobrém jídle nebo poslechu oblíbené hudby.

Jak to poznáte sami? Všimněte si, jak se cítíte, když vám někdo pochválí práci nebo když někoho podpoříte vy. Sledujte, zda máte lepší náladu a vyšší motivaci. Sledujte, zda se mu rozzáří oči. Zase se mu zklidní hlas a má touhu spolupracovat.

3. Oční kontakt a přátelský tón snižují úzkost

Když s někým mluvíte a on vám věnuje plnou pozornost, dívá se vám do očí a mluví klidně, cítíte se respektovaní a bezpečně. Naopak, pokud se někdo vyhýbá pohledu nebo mluví podrážděně, cítíte napětí a nejistotu. Nevíte, zda to s vámi myslí upřímně.

Co dělá manažer, který si během hovoru kontroluje telefon? Jak se cítí dítě, když mu rodič při rozhovoru nedá plnou pozornost? Oční kontakt a soustředění ukazují druhému, že je pro vás důležitý.

Důkaz:

Studie z *University of California*, Los Angeles (UCLA) ukázala, že přímý oční kontakt a uklidňující hlasový tón dokážou u lidí s úzkostí snížit aktivitu v amygdale (část mozku spojená se strachem a stresem).

Jak to poznáte sami? Při příštím rozhovoru zkuste navázat oční kontakt, mluvit klidně a sledujte reakci druhé osoby. Pravděpodobně se uvolní a konverzace bude plynulejší.

Závěr: Komunikace jako každodenní lék

Každý z nás má sílu léčit tím, jak komunikuje. Stačí:

- Mluvit klidným hlasem
- Používat pozitivní slova
- Věnovat pozornost a oční kontakt

Slova, tón hlasu a neverbální signály mají přímý vliv na naši psychiku i fyzické zdraví. Když se obklopíme pozitivní a respektující komunikací, můžeme lépe zvládat stres, mít vyšší sebedůvěru a dokonce se cítit fyzicky lépe. www.vlastnicesta.cz

Plánované akce sociální rehabilitace

6. 6. 2025 – Nemocnice rodinám, Veletrh sociálních služeb od 13:00 – 17:00 hod. v celém areálu Nemocnice TGM Hodonín. Přijďte si s námi užít jedinečné odpoledne, které nabídne zábavu pro celou rodinu i zajímavé informace ze světa zdravotnictví. Čeká na vás: měření a prevence zdraví, nácvik správné hygieny rukou, exkurze do zákulisí ambulancí a operačních sálů, osobní setkání s primářem nebo vrchní sestrou (pro studenty zdravotnických oborů, maturanty i absolventy) A pro malé i velké návštěvníky: veselé vystoupení pro děti, hasiči, policie a sanitka s ukázkami techniky, terapeutická zvířátka a projížďky povozem s koňmi, ukázky první pomoci a resuscitace od Červeného kříže, soutěže, pohybové aktivity, něco dobrého na zub a... ŠMOULÍ SKÁKACÍ HRAD. Součástí akce je i Veletrh sociálních služeb Hodonínska ve spolupráci s Městem Hodonín – stánky najdete v parku před hlavní budovou. Vstup je ZDARMA.

12. 6. čtvrtek – Canisterapie s canisterapeutkou paní Kmínkovou a pejskem Aničkou. Začínáme v 9:30 hod. na „domečku“ sociální rehabilitace.

Najděte na obrázku 3 rozdíly



Doplňovačka

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

		TJ.1				
P					Y	1. Vojenské povely
P					Y	2. Štamprlata
P					Y	3. Tablety
P					Y	4. Pauzy
P					Y	5. Vojenské odznaky hodnosti
		TJ. 2				
P					Y	6. Stimuly
P					Y	7. Vedra
P					Y	8. Vnitřní stěny
P					Y	9. Léky (obecně)
P					Y	10. Říká se-třesky....
P					Y	11. Lesní kalamity

Tajenka: Mongolské přísloví – po 100 dnech (TJ. 1)
- po 1000 dnech(TJ. 2)



1. pozor, 2. panáky, 3. prašky, 4. pomlky, 5. prýmky, 6. popudy, 7. pařáky, 8. přičky, 9. patáky, 10. plesky, 11. polomy.