



CHARITA

FRÝDEK-MÍSTEK

Centrum Pramínek



Pramínkátor

Dobrý den, naši čtenáři,

Dostává se Vám do rukou již 3 vydání Pramínkátoru v tomto roce. Dočtete se zde několik novinek, které nás všechny čekají od roku 2019. Hlavní takovou novinkou bude přestěhování provozování služby Centra Pramínek, která proběhne v průběhu měsíce ledna 2019. Pracovnice již nebudou mít kanceláře na Míru 1344, ale budou přestěhovány do nově opravených prostor Komunitního centra na Míru 1345. S touto změnou nás také však čeká nemilé krátkodobé omezení sociální služby. Budeme se snažit Vám vyjít maximálně vstříc, ale mějte prosím s námi trpělivost Pracovnice musejí nové prostory vybavit a přestěhovat se .

pracovnice Centra Pramínek Lenka a Lenka

Individuální plánování

V minulých dílech jsme se společně zaměřili na to, s čím se na nás můžete obrátit, od kdy se stanete klientem sociální služby. Dnes si vysvětlíme, proč je potřeba mít se sociální pracovníci sepsány individuální plán.

Po uzavření smlouvy (ať již písemné, nebo ústní) s Vámi sestavujeme individuální plán. Tento plán je sestavován proto, aby sociální pracovníce, která s vámi pracuje, mohla co nejlépe poskytnout sociální službu a to s ohledem na Vaše možnosti. V individuálním plánu jsou zaznamenány všechny důležité informace, které jsou potřebné k tomu, aby byl splněn Váš cíl (tzn. s čím chcete pomoci, za jak dlouhou dobu to chcete naplnit, co proto uděláte vy, co proto udělá sociální pracovník, co si myslíte, že Vám může zabránit v tom, aby Váš cíl byl splněn, kdo všechno s Vámi na splnění cíle bude pracovat a na závěr se v individuálním plánu věnujeme hodnocení – tzn. jak jste byl spokojen se spoluprací vy, jak spoluprací hodnotí sociální pracovník).

NEŠTĚSTÍ S NÁZVEM VŠÍ!

Způsoby jak se jich zbavit



Určitě se s tím již někdy setkali. Brouček, kterého nikdo nezval, a přesto přijde. Objevíte-li ve vlasech lezoucí, asi 5 milimetrů malé, průhledné broučky, znamená to, že se jedná o veš. Chytat se je nesnažte, jsou příliš rychlé. Ale co s tím?

1. Vyčesávání

Tento krok je důležitý před omytím vlasů v obou způsobech. Vlasy po malých pramíncích pročešávejte jemným hřebenem nebo speciálním všiváčkem (koupíte v drogerii). Tento krok provádějte nad vanou nebo papírem, abyste mohli vši následně spláchnout. Teprve potom smyjte.

2. Oleje

Éterické oleje - eukalyptový, levandulový, čajovníkový (tea tree), citronový či rozmarýnový - výborně hubí vši a zároveň i zmírňují svědění.

Éterický olej

Potřebujeme: 4 lžice panenského olivového oleje, 2 kapky éterického oleje z eukalyptu, 2 kapky éterického oleje z levandule, 2 kapky čajovníkového éterického oleje

Postup: Příspědy smícháme dohromady, vzniklou směs vmasírujeme do vlasové pokožky a vlasů, zabalíme potravinářskou fólií a necháme 2 hodiny působit. Před umytím pak vlasy důkladně pročešeme. Po umytí vlasy ještě opláchneme octovým roztokem (na ½ litru vlažné vody dáme 3 lžice octa). Tento postup opakujeme denně po dobu 10 dnů.

Tip: Stejným postupem můžeme použít i silici rozmarýnovou, tymiánovou a citronovou (po 2 kapkách od každé).

3. Praní

Důležitý krokem při hubení vši je praní, nejlépe na vysokou teplotu, veškerého ložního prádla, čepic a vlastně všeho oblečení co mohlo přijít s parazity do styku. Je třeba mít na paměti, že veš bez lidské krve vydrží asi dva dny. A pokud dítě, které máte od všivené uložíte do nevyprané postele, můžete klidně začít zase znovu.

Prevence

Oblíbenou a méně nákladnou metodou je dát pár kapek tea tree oleje buď do šampónu, nebo přímo aplikovat na vlasy.

Nebo použijte neředěný levandulový či čajovníkový olej (1 kapka za každé ucho).

Rada na závěr: pravidelně prohlížejte dětem vlasy!!!

Ve výchově jsme zkoušeli všechno – aneb jak klidně vychovávat dítě – díl 2

Vážení rodiče, v minulém čísle jsme začali pravidelnou rubriku „Ve výchově jsme zkoušeli všechno – aneb jak klidně vychovávat dítě“. Postupně si zde ukážeme jak jednat s dítětem a jak v pohodě a klidu ho vychovávat, aniž bychom museli procházet velkými bouřemi emocí. V minulém čísle jsme si popsali jak komunikovat s dítětem, na které nemáte momentálně čas. Dnes si popíšeme jak byste se měli správně zachovat, pokud Vaše dítěte dostane záchvat vzteku...

Když Vaše dítě dostane záchvat vzteku nekřičte na Vaše dítě!!

Když dostane Vaše dítě záchvat vzteku, nepotřebuje nic jiného, než abyste jej podrželi, uklidnili a ochránili před touto pro dítě nesnesitelnou emoční bouří, která dítěti nahání strach. Když budete dítě držet něžně a zároveň pevně, pomůže to Vašemu dítěti. I když se vši silou vzpírá, držte ho pevně. NEKUPUJTE MU BONBONY, ale neučte jej ovládat svůj mozek.

Co se vlastně odehrává v dítěti, když dostane záchvat vzteku??



Mami, když se vztekám to je úplná bouře v mém těle i mozku. Neslyším, když na mě křičíš, já neslyším vůbec, že na mě mluvíš. Když mi dáš na zadek, budu křičet ještě více. Možná si budeš myslet, že plácnutí na zadek bylo účinné a přitom to pro mě byl velký stres. Mami nekřič na mě, já tě potřebuji, abych zastavil tuhle bouři. Křičím čím dál více, abys mi pomohla. Neopouštěj mě, když se vztekám... Potřebuji, abys mě chytla a držela a nepustila mě.... Potřebuji vědět, že mě máš ráda.

Ve většině případech tyto záchvaty vzteku se konají v obchodech. Abyste Vašemu dítěti nemuseli kupovat příliš mnoho bonbonu a různých cukrovinek je lepší se předem zaměřit na to, jak tomu předejít. V prostředí kde je pro dítě mnoho podnětů například obchod, nákupní střediska, nádraží apod. dejte dítěti nějaký úkol, samozřejmě takový úkol, který bude odpovídat jeho věku a na který se bude moci soustředit a vykonat jej. Menším dětem se vyplatí, když se stanovený úkol neustále připomíná a neustále jej chválit. Pokud Vašemu dítěti budete věnovat čas, už nebudete muset řešit na veřejnosti taková dramata v podobě vztekání se...

Příklad daného úkolu: V obchodě: Pepíčku ty budeš mít nestarosti rajčata, které dáš tady do košíku a já mrkve.

Co si o tom všem myslí dítě:



Cítím se velká, když můžu do košíku dávat rajčata a moje hlava je zaměstnána prací. Ty jsi mami spokojena a já už nemusím mít záchvaty vzteku, které mi nahánějí strach a ubližují mi.

Kontakty na dodavatele energií

Dodavatelé plynu a elektřiny	Kontakt
BOHEMIA ENERGY entity, s.r.o.	844 101 010 – PLACENÁ LINKA
CENTROPOL ENERGY, a.s.	478 575 555 – PLACENÁ LINKA
ČEZ Prodej, s.r.o.	800 850 860 – BEZPLATNÁ LINKA
COMFORT ENERGY, s.r.o.	840 841 842 – PLACENÁ LINKA
CORASTA, s.r.o.	222 260 611 – PLACENÁ LINKA
E.ON Energie, a.s.	800 773 322 – BEZPLATNÁ LINKA
EP ENERGY TRADING, a.s.	255 707 099 – PLACENÁ LINKA
eYello CZ k.s.	267 056 704 – PLACENÁ LINKA
Innogy	800 113 355 – BEZPLATNÁ LINKA
LAMA energy, a.s.	840 111 310 – PLACENÁ LINKA
MND, a.s.	518 315 111 – PLACENÁ LINKA
Pražská energetika, a.s.	800 550 055 – BEZPLATNÁ LINKA
X Energie, s.r.o.	840 444 446 – PLACENÁ LINKA
ENRA SERVICES, s.r.o.	848 125 126 – PLACENÁ LINKA
Pražská plynárenská, a.s.	267 174 222 – PLACENÁ LINKA
Stabil Energy s.r.o.	566 444 444 – PLACENÁ LINKA
V-Elektra, s.r.o.	434 260 112 – PLACENÁ LINKA

Co je důležité a mít na paměti, že pokud se chcete připojit na odběrní místo, poskytnete Vám to pouze ČEZ nebo RWE. Pokud máte dluh u těchto společností nastává problém.

Rada závěrem. Platě své dluhy!

Tipy a triky jak skladovat potraviny v ledničce

Hlavní zásady:

Teplota v lednici: pod 5 °C

Teplota v mrazáku: pod - 15 °C

Potraviny, kterým skončí doba spotřeby nejdříve, umísťujte na viditelná místa dopředu v lednici.

Horní části ledničky

V horní části je stabilní a nejvyšší teplota v porovnání s ostatními částmi lednice. Proto je vhodné sem umístit potraviny, které nevyžadují skladování v přílišném chladu. Patří sem tedy hotová jídla a zbytky, lahůdky a bylinky.

Spodní část ledničky

Zde je největší chlad, proto sem patří potraviny náchylné na teplotu, jako jsou vejce, maso a také mléčné produkty. Maso ale pokud možno vždy dávejte na stejné místo, abyste neriskovali, že se jiné potraviny od bakterií z masa zkaží. Zejména tento oddíl ledničky vždy po vyjmutí potravin velmi dobře omyjte, například octovou vodou, a vysušte.

Šuplíky na zeleninu

Ideální místo pro všechnu zeleninu, kterou je potřeba uchovávat v chladu. Vždy ji omyjte až před zpracováním, nikoliv při ukládání do lednice, abyste zamezili vzniku vlhkosti. Dbejte na to, abyste zde nenechali ležet nějakou opomenutou zkaženou zeleninu, kvůli které by se začal kazit celý obsah šuplíku. Hlídejte také, aby na jeho dně nebyla voda, která by také způsobila zkažení.

Dveře od ledničky

Ve dvířkách lednice se nejčastěji mění teplota, hlavně kvůli otevírání lednice. Skladujte tam tedy potraviny, kterým tyto změny nevadí, jako jsou džusy, kečup, hořčice, nápoje. Obvykle je zde umístěna také speciální přihrádka pro vejce. Vejce vždy vyjměte z obalu a naskládejte je do vyčleněného prostoru. Ideální je ale vejce skladovat přímo v ledničce, kde je stálejší teplota.

Jak skladovat ovoce?

Drobné bobuloviny, jako jsou borůvky, maliny, jahody a podobně, je dobré propláchnout vodou smíchanou octem (poměr 1 díl octa na 10 dílů vody) pro odstranění případných zárodků plísní. Jablka uchovávejte v samostatném igelitovém sáčku a v lednici, vydrží tak déle šťavnatá. U banánů můžete obalit stonky kouskem potravinové fólie. Banány a další exotické ovoce neskladujte v lednici (rychleji se zde kazí).

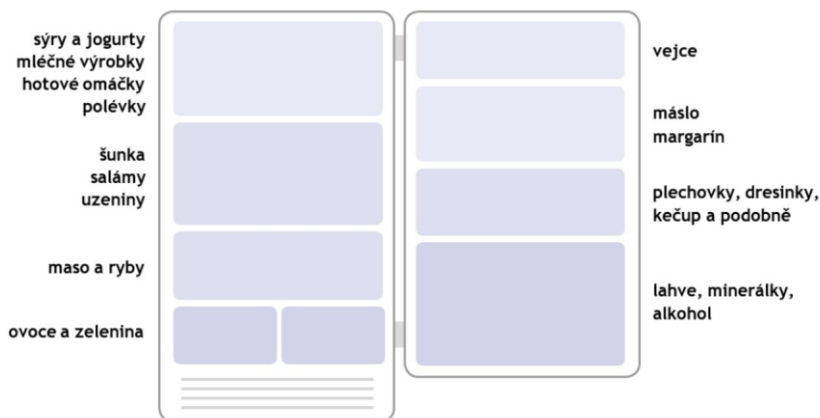
Jak na zeleninu?

Rajčata a okurky nechovávejte v lednici. Vlivem chladu totiž u rajčat mizí chuť. Nejlépe jim je v suchu a tmě. Pokud by měly ještě dozrát, nechte je třeba v misce na kuchyňské lince. Mrkev je citlivá na vlhkost, před uložením do lednice ji zkontrolujte. Pokud je vlhká, nechte ji nejprve oschnout na vzduchu. Důležité je také odstranit případné lístky. Mrkev s nimi sice vypadá pěkně, listy ale z mrkve sají vodu, kvůli čemuž pak není křupavá a šťavnatá. Listový salát, brokolice, celer či jarní cibulka vydrží stejně jako rostliny déle se spodní částí ponořenou ve sklenici s vodou (až dva týdny).

Ostatní

Chodíte na houby? Pak byste měli vědět, že je lepší houby omýt až před zpracováním, i když jsou od hlíny. Jinak natáhnou vlhkost a rychle se zkazí. Také je lepší dát je do papírového sáčku, aby se nezapařily a nekazily se tak rychle. Maso před uložením do mrazáku či ledničky vyjměte z obalu, v kterém jste jej zakoupili. Opláchněte jej studenou vodou, osušte a vložte do uzavřeného sáčku nebo do krabičky určené na potraviny (uzavíratelná plastová krabička či podobné). Ostatní potraviny naopak omývejte až před samotnou konzumací.

Skladování potravin v ledničce



Čočková sekaná s bramborovou kaší

Ingredience:

400 g čočky
2 vejce
100 g nastrouhaného sýra
1 cibule
1 lžice mouky + 2 lžice oleje
Sůl, pepř, majoránka, česnek



Postup:

Čočku uvaříme do měkka (můžeme ji předem namočit), scedíme a promícháme s tvrdým sýrem nakrájeným na kostičky. Přidáme mouku, vejce, česnek, sůl a majoránku. Zapékací mísu nebo pekáček vytřeme olejem a vysypeme strouhankou, přidáme čočkovou směs a dáme péct. Upečenou sekanou nakrájíme na silnější plátky a podáváme s bramborem nebo chlebem.

Nabídka volných pracovních míst

1. Pomocní dělníci

Zaměstnavatel: VOJKOVSKÝ – STAVBY, s.r.o.

Komu se hlásit:

Filip Vojkovský, tel.: +420 731 515 176,

e-mail: filip@vojkovsky-stavby.cz

Vzdělání: Základní + praktické

Nástup možný: od 15.1.2019

Mzda: od 14.000 Kč / měsíc

3. Uklízeči v Marlence

Zaměstnavatel: Marlenka

Komu se hlásit:

Marie Horáková, mzdová účetní,

tel.: +420 595 177 452,

e-mail: horakova@marlenka.cz

Vzdělání: základní

Nástup možný od: leden 2019

Mzda: 15 000 Kč

2. Pomocné síly, uklízeči

Zaměstnavatel: Magnificence

Komu se hlásit:

Ivana Skalská, tel: +420 724 121,

e-mail: skalska@carbon-centrum.cz

Vzdělání: Základní + praktické

Nástup možný od: prosinec 2018

Mzda: 12 200 – 13 000 Kč

4. Uklízeči v nemocnici

Zaměstnavatel: Lesk služby, s. r. o. –

Nemocnice Frýdek-Místek

Komu se hlásit:

Irena Závadová, tel.: +420 797 977 430,

e-mail: fm@lesksluzby.cz

Vzdělání: základní

Nástup možný od: leden 2019

Mzda: 12 900 Kč

Vánoční cukroví

Linecké cukroví

200 g máslo , nebo Hera
300 g hladká mouka přesátá
100 g moučkový cukr
2 ks žloutek

Všechny přísady necháme asi hodinu v pokojové teplotě. Potom zpracujeme běžným způsobem na vále v těsto. Zabalíme do mikrotenevého sáčku a dáme na 30 minut do chladna odpočinout. Potom vyválíme asi na 2 mm (je-li těsto dobře zpracované vůbec se nelepí). Z těsta vykrajujeme libovolné tvary a pečeme při 180 °C asi 5 minut.



Vanilkové rohlíčky

200 g máslo
250 g hladká mouka
70 g moučkový cukr
vanilkový cukr smíchaný s cukr moučka
na obalení
100 g vlašské ořechy mleté

Ze všech surovin vytvoříme těsto na vanilkové rohlíčky a dáme ho na chvíli odpočinout v sáčku do lednice. Přes mlýnek na maso snástavcem vytváříme rohlíčky (těsto protlačujeme přes nástavec a nožem oddělujeme jednotlivé kousky, jde to velice rychle). Cukroví upečeme dorůžova na plechu vyloženém papírem na pečení. Ihned po upečení vanilkové rohlíčky opatrně obalíme v cukru (teplé jsou křehké). Ještě poznámka - snažíme se rohlíčky netvarovat příliš "tlusté", protože při pečení se trochu rozšíří.



Kokosky

310 g moučkový cukr
80 g strouhanka
4 ks bílek
80 g kokos

Všechny ingredience smícháme dohromady a nad horkou lázní mícháme asi 7 minut než nám směs zhoustne. Potom zhoustlou směs odstavíme a necháme vychládnout. Na plech vyložený pečicím papírem dáváme hromádky vychladnuté směsi a troubě pomalu pečeme než nám kokosky na lehce zhnědnou.



Jak si vyrobit domácí prací gel?

Vyrobte si svépomocí prací gel – šetrný nejen k pokožce, ale také k přírodě. Navíc výroba 10 litrů gelu stojí přibližně 50,- Kč – ušetříte také rodinné finance.

Potřebné suroviny:

- 1 kostka mýdla na praní, ideálně mýdlo s jelenem, popř. Lanza nebo Kokos (mohou být i mýdlové vločky)
- 1/4 balení prací sody (ideálně prášková, krystalická se hůře rozpouští), tj. 150 g (malý kelímek od jogurtu)
- lze přidat 1/2 kostky žlučového mýdla

Postup: Mýdlo nastrouhejte, nasype do větší nádoby (na 10 litrů), přidejte horkou vodu, míchejte a promíchávejte do rozpuštění, poté přidejte sodu, po jejím rozpuštění dolijte horkou vodou do 10 litrů.

Sliz se skladuje uzavřený. Dávkuje se podle znečištění prádla – cca kalíšek od jogurtu. Pokud je sliz hustší, dávkuje méně a předem ho rozpustíte např. protřepáním ve sklenici s horkou vodou.

Talentovaný romský vzpěrač pojede na Olympijské hry

Talentovaný vzpěrač je velkým talentem svého sportu. Dříve hrál pět let i florbal a ke vzpírání ho přivedl kamarád. „Teď trénuji sedmkrát týdně, celé čtyři roky. I díky tomu jsem se dostal až tam, kde teď jsem,“ říká spokojeně Polák, jehož sbírka úspěchů se začíná zajímavě plnit.

Mládežnické hry v Argentině jsou další, avšak ne poslední metou, na kterou by chtěl dosáhnout. „Mám před sebou mistrovství světa mužů a chtěl bych se dostat i na olympijské hry,“ hlásí. Ty nejbližší se konají už za necelé dva roky v Tokiu. „Nebude to jednoduché, ale šanci určitě má. Společně pro to uděláme maximum. Olympijské hry jsou totiž našim dlouhodobým cílem,“ ujišťuje trenér Brzóska, který Poláka vede od roku 2013. Sedmnáctiletý vzpěrač stále chodí do školy, kterou musí zkombinovat se sportem. Není to nic jednoduchého, výsledek ale stojí za to. „Se vzpíráním už jsem projel skoro celou Evropu, dokonce jsem byl i v Thajsku,“ prozradil Polák, jemuž sport změnil život. „Taky jsem poznal spoustu nových lidí a kamarádů,“ dodal vzpěrač, kterého potkal těžký osud.

Před více než rokem jeho rodiče odešli do zahraničí, Polák ale kvůli vzpírání zůstal. Bydlí však v dětském domově. „Je to velmi skromný kluk. Má obrovský talent, sport ho strašně baví, v tréninku má vůli a hrozně chce,“ smekl mu poklonu trenér Brzóska.

Nadaný sportovec většinu času tráví na trénincích a závodech. Život vzpěrače Polák dokázal shrnout do pěti bodů: „Trénink, spánek, jídlo, regenerace a někdy trošku nuda.“ Na tu ale nyní nebude mít pomyslen, v Buenos Aires bude mít o zážitky postaráno.



*Veselé Vánoce
a šťastný nový rok*

PŘEJEME VÁM

HODNĚ KRÁSNÝCH CHVIL PROŽITÝCH
V PŘÍJEMNĚ ATMOSFÉŘE VÁNOC,
V NOVÉM ROCE HODNĚ RADOSTNÝCH DNŮ,
MNOHO CHUTI DO PRÁCE A PEVNÉ ZDRAVÍ.

