

PRAMÍNKÁTOR



Jaro 2020

Dobrý den milí čtenáři,

všichni moc dobře víme, že máme za sebou a ještě určitě i před sebou těžké chvíle díky koronaviru. Těžké chvíle karantény, omezení a nošení roušek nejsou pro nikoho lehké. Nyní se Vám dostává do rukou první letošní vydání Pramínkátoru. Jaro přináší nejenom nové začátky, nové květy na stromech, ale mohlo by přinést i nové malé květy ve vašich životech a třeba i srdcích.

V tomto čísle Pramínkátoru se také zaměříme na základy hygieny, jak správně praktikovat hygienické postupy a mnoho dalšího. Myslím, že se máte na co těšit. Přejeme příjemné čtení.

Pracovnice Centra Pramínek

Čtvrtletník je financovaný z projektu MSK - b)KP 2/19 Podpora realizace preventivních aktivit ve prospěch obyvatel sociálně vyloučených lokalit.

Úvaha nad tím „Proč se objevil korona virus?“

Lidstvo dostalo přesně tu nemoc, jakou potřebovalo...

- Přestali jsme si vážit zdraví, a proto jsme dostali takovou nemoc, abychom si uvědomili, že na tom zdraví nejvíc záleží..
- Přestali jsme si vážit přírody, a proto jsme dostali takovou nemoc, aby nám pobyt v ní byl tak vzácný..
- Přestali jsme být schopni pracovat v rodinách, a proto nás tato nemoc zamkla do našich domovů, abychom se mohli znovu naučit fungovat jako rodina...



- Přestali jsme si vážit starých a nemocných, a proto nám byla dána tato nemoc, abychom si připomněli, jak jsou zranitelní..
- Přestali jsme si vážit zdravotníků a lékárníků, abychom zjistili, jak jsou nepostradatelní..
- Přestali jsme mít respekt k učitelům, a proto tato nemoc uzavřela naše školy, aby si ji rodiče mohli vyzkoušet sami..
- Mysleli jsme si, že si můžeme všechno koupit, být kdekoli a s kým jsme chtěli, a proto jsme dostali tento druh nemoci, abychom si uvědomili, že to není samozřejmost..
- Mamona nás rozesmála, volný čas jsme trávili v nákupních centrech, proto nám je tato nemoc zavřela, abychom pochopili, že si štěstí koupit nemůžeme..
- Zaměřili jsme velkou pozornost na náš vzhled a porovnávání sebe, proto nám tato nemoc zakryla tváře, abychom pochopili, že tam naše krása není...
- Mysleli jsme si, že jsme gentlemani na této zemi, a proto jsme dostali tuto nemoc, aby nás něco miniaturního, co ani nevidí, mohlo zkrotit, dát nám příručku a trochu pokory..

Tato nemoc nám bere hodně, ale zároveň nám dává možnost se toho tolik naučit a pochopit, co je v životě nejdůležitější.

Dostali jsme nemoc na míru.. asi jsme ji jako lidstvo opravdu potřebovali...

Co se v mládí naučíš aneb hygiena = základ života

Jak se říká, jablko nepadá daleko od stromu. Důležitou a nezastupitelnou roli při budování správných hygienických návyků mají v rodinách rodiče. **Děti napodobují vše, co vidí v rodině. A proto je pro ně základním vzorem rodič.**

Základní návyky jsou:

- dojít si na záchod a umět se utřít,
- mýt si ruce po toaletě, před jídlem a vždy po návratu domů, nebo když je mají špinavé,
- čistit zuby alespoň 1x denně,
- smrkat do kapesníčku (a také do něj kašlat),
- vědět, že mytí/koupání patří ke každodenní rutině a nebát se mytí hlavy,
- učesat se (nebo se nechat učesat),
- nechat si ostříhat nehty,
- vědět, že každý den je třeba vzít si čisté spodní prádlo!

UMÝT RUCI



Domácí dezinfekce na ruce z Aloe vera a éterické oleje

– dezinfekční účinky má levandule, tymián, eukalyptus, tea tree, ale i jalovec.

Do 100 ml gelu přidejte dohromady asi dvacet kapek. Oleje můžete nakombinovat, ale klidně použijte pouze jeden.

Pakliže vám vyhovuje konzistence gelu, nechte to tak, v opačném případě výslednou dezinfekci nařeďte trochou destilované vody.

Jak si správně mýt ruce



Dlaň myje dlaň



Pravá dlaň myje hřbet levé ruky



Levá dlaň myje hřbet pravé ruky



Vnitřní strany prstů se myjí takto



Hřbetní strana prstů
v dlani druhé ruky



Mytí palců otáčivým pohybem



Mytí dlaní otáčivým pohybem

Pereme levně a kvalitně

Hebké a měkké prádlo:

- Froté ručníky, prostěradla budou měkké a hebké, když je na několik hodin namočíme do horké octové vody. Můžeme přidat i prací sodu. S tou ale opatrně, jestliže jí na prádlo použijeme víc, než je psáno v návodu, může prádlo zašednout.
- **Prádlo změkne, když místo aviváže použijeme 2 lžíce octu.** Po tomto množství prádlo octem nenačichne.
- **Také lze místo aviváže použít kyselinu citronovou.** Sáček rozmícháme ve 4l vody a dále používáme jako aviváž.

Bílé prádlo:

- Zálony namočíme na noc do roztoku z 10l vody a 1/2kg sody. Poté vymácháme a vypereme.
- Aby bylo prádlo krásně bílé, přidáme do praní 1 - 2 sáčky kypřícího prášku do pečiva.
- Můžeme rovněž použít citronovou kůru. Do sáčku na praní dáme nasušenou citronovou kůru, přidáme do pračky k bílému prádlu a společně vypereme.

Místo aviváže I.

- Místo aviváže lze **použít ocet. Dávkování je cca 2 polévkové lžíce.** Prádlo nevoní. Pokud jej chcete voňavé, přidejte k octu 5 - 6 kapek esenciálního oleje dle svého výběru.

Místo aviváže II.

- sáček kyseliny citronové
- 4l vody
- Kyselinu citronovou smícháme s vodou a používáme místo aviváže. Dávkování je cca 2 polévkové lžíce.

Čistíme levně a účinně

Ocet a jedlá soda: Ideální kombinace pro úklid domácnosti

- Z těchto dvou ingrediencí si můžete připravit **čisticí pastu**, kterou nahradíte krémové čističe.

Postup je jednoduchý:

- jeden díl octa (hrnek, nebo sklenice)
- jedním dílem jedlé sody (hrnek, nebo sklenice)

Oba díly spolu smícháme a vytvoříme pastu s čistícími účinky. Pastu pak můžete nanést na připáleniny na sporáku, mastnotu nebo zasklou špínu. Pasta má i mírné abrazivní účinky. Využijete ji i při mytí hodně znečištěného a zamaštěného nádobí, ale také všude tam, kde je třeba odstranit vodní kámen jako např. umyvadlo, dřez nebo toaleta.

Jak na to:

Pastu je dobré vždy nechat chvíli působit, následně očistit, a nakonec utřít mokrou houbičkou či hadříkem a případně vysušit utěrkou. Podobně lze připravit také **pastu z octa a kuchyňské soli**.

zdroj: <https://www.nazeleno.cz/bydleni/domacnost/levny-ekologicky-a-vsestranny-cistici-prostredek-vyzkousejte-obycejny-ocet.aspx>

Citrón

Kyselina v citronové šťávě funguje podobně jako ocet, navíc si poradí i se rzí, má také antibakteriální, tedy dezinfekční účinky.

Jedná soda

Jedlá soda je neuvěřitelným bojovníkem proti mastnotě. Dejte sodu do vařící vody a do vzniklého roztoku ponořte například mřížku z plynového vařiče.

Budme k sobe ohleduplni,
CHRAŇME SEBE I OSTATNÍ



**Omezte pohyb na veřejnosti
na minimální možnou míru,
ZUŠTAŇTE DOMA!**



POKUD musíte řešit nezbytné záležitosti
nebo nákupy, zásadně použijte **ROUŠKU**,
šátek nebo šál na ústa a nos!



**Senioři, zejména nad 70 let, zůstaňte
doma a potřebné služby si zajistěte
prostřednictvím svých blízkých!**



**Pro seniory, kteří tuto možnost
nemají, a pro lidi v karanténě**

**zajistí město Telč ve spolupráci se Sdílením o.p.s.
a Charitní pečovatelskou službou Telč pomoc s nákupem
POTRAVIN, LÉKŮ A HYGIENICKÝCH POTŘEB.**

- zájemci se mohou hlásit na tel. 567 112 407 nebo 736 523 657 (po - pá 8:00 - 10:00)
- nákup bude doručen v den objednání v čase od 11:00 - 18:00
- cena nákupu max. 500,- Kč, služba je bezplatná, vyúčtování až po konci mimořádného opatření



**Pro chovatele, kteří v případě HOSPITALIZACE
nebudou mít zajištěnou péči o PSY, KOČKY, případně
o HOSPODÁŘSKÁ ZVÍŘATA, nabízí tuto službu
Město Telč**

- umístění je nutno domluvit na MěÚ Telč, tel. 567 112 493 (Ing. Stanislav Němec)



PODROBNÉ INFORMACE
ke všem opatřením najdete na odkaze
<https://www.telc.eu/obcan/informace-1/koronavirus>

Rouška bez šití – hotová za 10sekund

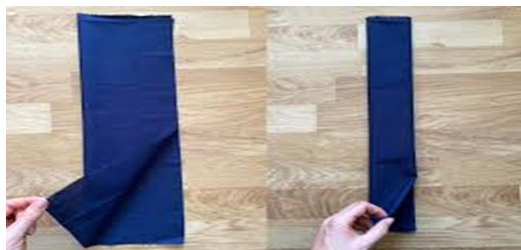
Jestli už nemáte čas na to, abyste si roušku vlastnoručně ušili, není od věci, když si vyrobíte alespoň její „rychlou“ variantu. Jediné, co k výrobě tohoto typu roušky potřebujete, je větší kousek kvalitní bavlněné látky a dvě volnější gumičky. Použit můžete například bavlněnou utěrku, povlečení nebo prostěradlo, (třeba šátek) o rozměrech asi 50 × 30 cm, kus pružné gumy či větší gumičku do vlasů a nůžky

A začínáme :-)

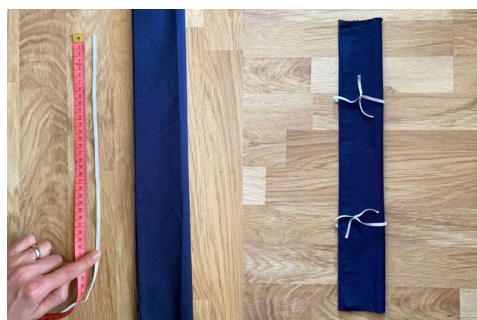
Použili jsme povlak na polštář ze 100% bavlny – z něj zvládnete vyrobiť celkem čtyři roušky. Na jeden model vystříhnete obdélník velký 50 × 30 cm



2. krok – obdélník podélně přeložte napůl a pak ještě jednou napůl



3. krok – Ustříhnete dvě gumičky dlouhé asi 30 cm. Gumičky svažte na uzlík a navlékněte z obou stran na složenou látku podle obrázku



4. krok - Poskládaný obdélník přeložte na třetiny z obou stran přes gumičky



5. krok - Jednu stranu přitom vložte do druhé, aby se rouška nerozevírala. Pak už jen přiložte na ústa a nos a látku roztáhněte podle potřeby



zdroj: <https://www.prozeny.cz/clanek/jednodussi-uz-to-byt-nemuze-vyrobte-si-rousku-bez-siti-62884?mol-gallery--selected=368828>

Používat lze rovněž taky šály, či jiné bavlněné věci, které si dáte před pusou.

Otevírací doba úřadu práce

V souvislosti s aktuální situací se upravuje otevírací doba Úřadu práce ve Frýdku-Místku. Osobní jednání v rámci níže uvedených termínů je možné pouze po předchozí telefonické (950 113 111) nebo emailové domluvě. Otvírací doba je tedy stanovena na:

pondělí: 9 - 12hod

středa: 9 - 12hod



V případě, že odevzdávat na ÚP dokumenty důležité pro schválení dávky, vložte vše tedy vypsany tiskopis, přílohy (např. smlouva originál nic nekopírujte) do obálky a vložte do schránky na příslušném ÚP. Originály Vám budou navraceny.

Zápisy do ZŠ

Budou probíhat v elektronické formě od **14.4.2020 - 28.4.2020.**

odkaz na web: <https://5zsfm.cz/nove-k-elektronickemu-zapisu-do-1-tridy/>

Centrum Pramínek současné fungování

Nařízením vlády je od 18. 3. 2020 do odvolání je sociálně aktivizační služba pro rodiny s dětmi – Centrum Pramínek uzavřena., tzn., že Vám můžeme pomoci buď po telefonu na číslech (733 676 671, 737 627 859 a nebo v rámci emailové komunikace (centrumpraminek@charitafm.cz)

Jak trávit volný čas v karanténě

JAK TRÁVIT VOLNÝ ČAS V KARANTÉNĚ

STAČÍ KLIKOUT NA PODTRŽENÁ SLOVA



VIRTUÁLNÍ PROHLÍDKA
SVĚTOVÝCH MUZÉÍ

SLEDOVÁNÍ PŘEDNÁŠEK



ČTENÍ KNIH
KOSMAS, DATABÁZE KNIH

POSLECH RÁDIA



POSLECH AUDIOKNIH

ONLINE CVIČENÍ

FITNESS, JÓGA





CHARITA FRÝDEK-MÍSTEK

Centrum Pramínek

Míru 1345, 738 01 Frýdek-Místek

tel.: 737 627 859, 733 676 671

e-mail: centrumpraminek@charitafm.cz