



OČKO ESETU

PODZIMNÍ VYDÁNÍ OČKA ESETU

ÚVODNÍK

Vážení a milí čtenáři a klienti Očka ESETu. Rád bych Vás opět přivítal na stránkách našeho časopisu. Skončilo léto, hlásí se podzim a než se nadějeme, máme tu Vánoce, svátek klidu a míru.

Od 2. září nosíme opět roušku v celé MHD, od 14. září ve školách a školkách. Někdy jsem narazil v autobuse a tramvaji na jedince, kteří ji vůbec nenosí. Tak nevím, jestli je to dobře. V CDZ ESET skončila terénní psychiatrická sestra Kateřina Neubauerová. Pomáhala nám s chodem tohoto časopisu, a tak nám tu bude chybět. Takže jsme ji poprosili o krátký rozhovor, když už s námi spolupracovat nebude. Já už mám dovolenou za sebou, bylo to hezké, ale chtělo by to ještě aspoň týden další dovolené. Doufám, že se vám toto číslo bude líbit stejně jako ta předchozí. Mějte se hezky a na stránkách vánočního Očka Esetu se těším opět na viděnou.

Hezké počasí přeje Ondra Fedor



NOVINKY V ESETU

Na otázky odpověděla **Mgr. Kateřina Neubauerová**

- 1) **Co jste měla na starosti v CDZ ESET ?** Měla jsem na starosti spolupráci s klienty CDZ, kdy jsme se pravidelně setkávali, jak bylo zapotřebí. Moje práce byla podpora, doprovázení a pomoc při zvládání každodenních záležitostí. Cíl mé práce byl, aby si klient poradil beze mě a nepotřeboval mě. A taky jsme spolu, Ondro, obnovili časopis Očko, tak po tom se mi bude hodně stýskat. Myslím si, že má velký potenciál a já už bohužel u toho nebudu...:-)
- 2) **Jaká byla vaše spolupráce s klienty ESET?** Spolupráce s klienty byla super, vlastně si člověk spíše povídal, než aby měl pocit, že pracuje. Občas sice to bylo náročné, to k tomu také patří, ale hlavně mě tahle práce baví. Jdu dělat v podstatě to samé do CDZ pro děti, kde se pracuje s celou rodinou a kde upotřebím rodinné a výchovné poradenství, které studuji, proto vlastně odcházím.
- 3) **Jak budete na tuto práci vzpomínat?** Budu vzpomínat v dobrém. Je tu super spolupráce s kolegy. Docela mě mrzí, že z tohoto kolektivu odcházím, protože mi tu bylo dobře. Také budu vzpomínat na své klienty. Když člověk k někomu chodí každý týden dva a půl roku, nejde jen tak za sebou zavřít dveře. Pracujeme s lidmi a ne s orgány, tak ono i to loučení není jednoduché. Ale klienti jsou v dobrých rukách, a tak odcházím v klidu. :-)

Děkujeme za závěrečný rozhovor a přejeme hodně pracovních úspěchů!
Redakce



ZDRAVOTNÍ OKÉNKO

Nicol Koksteinová – psychiatrická terénní sestra

Moc Vás zdravím, Vážení čtenáři! Vzhledem k tomu, že podzim je již za dveřmi a my budeme vnímat změny počasí a vůbec změny, které sebou přináší přestup z jednoho ročního období do druhého, měli bychom svou pozornost obrátit ke své imunitě.

Co je to imunita?

Tak hlavně si řekněme, že imunitu jako takovou máme každý a je to schopnost našeho organismu bránit se a odolávat vnějším a vnitřním vlivům, například nemocem, různým virům a nebo také stresu. Tuto schopnost máme tedy každý a je jen na nás, jak jí budeme posilovat.

Proč bychom vůbec měli imunitu posilovat?

Imunita je jako takový obranný štít našeho celkového zdraví a díky silné imunitě našeho organismu můžeme fungovat ve svém životě. To znamená například zvládat každodenní péči o svou domácnost, schopnost si nakoupit, zajít na úřad a v neposlední řadě zvládat osobní hygienu a také možnost relaxovat.

Co můžeme pro posílení své imunity udělat?

AKTIVNÍ POHYB – Pojďme se hýbat tak jak můžeme, co je v našich schopnostech. Stačí krátká procházka nebo pravidelné domácí cvičení - třeba každý den dvacet minut, kdy si protáhneme postupně celé tělo a tím se i dostatečně prodýcháme.

PRAVIDELNÁ STRAVA – Stačí si do svého každodenního režimu zahrnout pravidelné časy na snídani, oběd a večeři a případně dvě svačiny jak dopoledne, tak odpoledne. Každý den bychom měli sníst nějaké to ovoce nebo zeleninu.

PITNÝ REŽIM – Ideální pro naše tělo je pít čistou vodu, třeba z kohoutku, kdy můžeme přidat citron, který nakrájíme na plátky a vhodíme do vody a nebo citron vymačkáme. Ideální je vypít denně dva až tři litry čisté vody.

OTUŽUJME SE – Stačí každý den pořádná ranní sprcha studenou vodou po dobu jedné minuty až tří minut, kdy můžeme střídat i teplou vodu s vlažnou až studenou. Postupné změny teplot vody posílí náš cévní systém a tím i naši imunitu.

KVALITNÍ SPÁNEK – Ideální je, když budeme spát v noci šest až osm hodin a čas našeho usínání a vstávání zahrneme do svého pravidelného režimu.

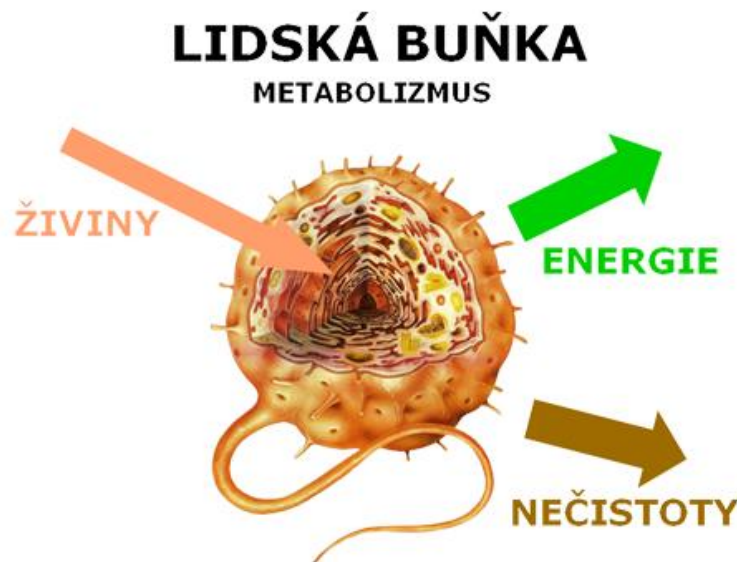
RELAX, SMĚJTE SE – A na závěr a vlastně to nejdůležitější co pro sebe můžeme udělat je to, že budeme dostatečně odpočívat, budeme si všimnout drobných radostí a relaxovat třeba při poslechu oblíbené hudby a zkrátka dělat to, co nás baví a přináší nám pocit radosti.

Přivítejme radostně podzim a posilujme naši imunitu!

Staženo z <https://www.rehabilitace.info>



Staženo z <http://slenderclub.cz>





POHLAZENÍ DUŠE

HURÁ DO ŽIVOTA



DNES JE DOBA SNĚNÍ A BDĚNÍ,
ať žiji život, který je i není.
V tom je kouzlo zamyšlení.

Život je krásný, proto žijeme rádi.
Doba se mění.
A tak to je i není? I není.

Život je doba, ve kterém se všechno
mění.
Život je láska i zapomnění.
Odpuštění, hledání pravdy, která není.
Život je krása na niti.

Život je sázka nebo ráj.

Život je, co napadne Tě.
Tak splň si svá přání.

Život je jako na krásném místě, kde je i
nikdo není.
Na každém kroku, je chvíli teplo, chvíli
zima.
Na každém kroku se stromy houpou a
tak to je i bude.
Lidé, tak se smějme, vždyť krásy je
všude dost a dost.
Krása a pocit harmonie nás čeká, je to
jedna velká řeka.

S úctou a pozdravem
Lucie Frouzová



ZÁŘÍ

V září, v září slunce září,
podzim bude v kalendáři,
žlutou barví topoly,
děti jdou zas do školy,
ať se jim tam dobře daří.
V září, v září slunce září,
podzim bude v kalendáři,
draky zas pustíme,
jablíčka si sklídíme,
všichni už se moc těšíme.

BRAMBORA

Koulela se ze dvora,
takhle velká brambora.
Neviděla, neslyšela,
že odněkud seshora,
spadla na ni závora.
Kam koukáš ty závoro?
Na tebe ty bramboro!
Kdyby tudy projel vlak,
byl by z tebe bramborák.
(Rukama znázorňujeme „MOTY
MOTY“,
velkým obloukem rukama znázorníme
jak velká,
zakryjeme si oči, zakryjeme si uši,
rukou ukážeme nahoru,
ruka nám spadne na hlavu,
ukazujeme „TY TY TY“
prstem ukazujeme na D,
paže pokrčené vedle těla, střídavě
pravou a levou
dopředu, v bocích se kýváme, dlaněmi
plácáme o sebe)

PODZIM

Podzim si koupil malovánky,
pastelky a barvičky,
bílou míchá na beránky,
hnědou barví zajíčky.
Stromy někde natřel rudě,
jinde celé ze zlata,
vybarvené listí pouští
z větví rovnou do bláta.

S pozdravem
Nicol Koksteinová



PEER OKÉNKO

Každé pondělí mezi říjnem až prosincem proběhne sezení svépomocné skupinky na téma zotavení.

Každý pátek od 13:00 pořádáme šachové turnaje v klubovně ve Dřevěnce.

POJĎME SE ZOTAVIT

Tyto setkání jsou určena všem lidem, kteří trochu tápou, a všem, kteří by se chtěli ujistit, že jejich cesta zotavení je správná a zároveň jsou klienty (pacienty) CDZ Eset.

Zotavení = stav, kdy si dokážeme včas říct o pomoc a víme, kde tu pomoc shánět.

Budu rád, když budete chodit na všechna setkání, ale můžete si i vybrat, které téma Vás zaujme.

Dovednosti a plány, které zde získáte, můžete i uplatnit u svého klíčového pracovníka CDZ v cestě Vašeho zotavení.

Setkání budou od října 2020 v pondělí mezi 16.-17. hodinou.

- 5.10. „PAS“ Postoj, Aktivita a Smýšlení
- 12.10. Motivace
- 19.10. Moje přednosti
- 26.10. Vize
- 2.11. Domov, vzdělání a práce
- 9.11. Vztahy
- 16.11. Dlouhodobé a krátkodobé cíle
- 23.11. Ohlédnutí do minulosti
- 30.11. Stres a způsoby jeho uvolnění
- 7.12. Tvořivost a vděčnost

Setkání budou probíhat na: Dřevěnce v klubovně (Úvalská 3411/47, Praha 10)
Zájemci se mohou hlásit u Davida
Košťálka na mail: peer@esethelp.cz
tel.: 731 808 822

Zotavení pro mě znamená mít takovou naději, že budu práce schopný, že dosáhnu podobných životních standardů jako každý průměrný zdravý člověk.

Tyto sezení pořádám, protože chci být nápomocný ostatním a chtěl bych vidět tu jiskřičku v oku u lidí, kteří mají podobné problémy jako jsem měl já. (Nebo problémy, které mám ale už v menších dávkách, takže jsem schopný je zvládat.)

David Košťálek

U nás můžete vypilovat svojí taktiku, procvičit mozkové závity, a ještě dát soupeřovi MAT.



Šachy aneb oč se jedná

Šachy jsou světoznámou společenskou hrou s dlouhou historií (její kořeny sahají asi až do 6. století našeho letopočtu) a v nějaké podobě se s nimi setkal patrně každý. V rámci našeho časopisu jsme se rozhodli čtenářky a čtenáře stručně seznámit s touto hrou tak, aby byl každý po přečtení základních pravidel schopen sehrát šachovou partii. Nebojte se, ačkoli se pravidla šachů tváří na první pohled docela komplikovaně, zase tak hrozné to není.

V dalším čísle se podíváme na to, jak které figurky táhnou, a pokud bude o šachovou tematiku zájem, tak se můžeme podívat i na základní šachová zahájení. Pro nedočkavé šachisty doporučuji páteční šachový turnaj v klubovně CDZ ESET!

Libor Hejl



OKÉNKO ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Recept od Dany Kaplanové: Šunková pomazánka

Suroviny:

2 lžíce Choceňského
pomazánkového másla
1 celý jogurt bílý bez příchuti
2 plátky šunky
5 cherry rajčátek



Postup:

Do mističky dáme jogurt a 2 lžíce Choceňského másla
Přidáme šunku nakrájenou na drobno
Přidáme 3 nakrájená cherry rajčátka
Promícháme důkladně vidličkou

Nemusíme solit ani dávat jiné koření, ingredience dají pomazánce chuť, rajčátka osvěžující pocit lehkosti a šunka dodá, co bychom doháněli kořením. Fakt dobrotá.

REPORTÁŽ Z EXPEDICE HÁJENKA 2020

Rozlehlý dům na samotě u lesa, nad nímž se tyčí strmá pískovcová skála. Na krajinu padla tma, do plechové střechy bubnuje prudký déšť, nedaleko hučí rozvodněný potok... Takto nějak začal letošní pobyt na Hájence u Radvance. Na stejné místo jezdíme opakovaně každý rok, vždy na přelomu srpna a září. Všichni se vždy těšíme na krásnou přírodu, výlety, skály, táboráky, hvězdnou oblohu a klid lesního okolí. Letos bylo počasí chladnější a deštivější než jiné roky, ohniště po velkou část týdne připomínalo spíše zahradní jezírko, které se nicméně postupně zmenšovalo a mizelo a my ve středu zapálili první táborák. Půl hodiny poté dorazila vydatná přeháňka, po které jsme jen smutně koukali do znovuoobnověného jezírka, v jehož středu doutnalo pár kousků dřeva. Buřty následně někteří z nás ještě dopékali nad krbovými kamny v kuchyni, což nám zajistilo nevšední zážitek a drobátko začouzenou místnost... ☺

Výlety a vycházky se naštěstí vydařily; ze vzdálenějších míst jsme se byli letos podívat na zámku v Zákupech a na známé Panské skále u Kamenického Šenova. Jinak jsme vyráželi hlavně pěšky do nejbližšího okolí, kde začínaly ve velkém růst houby. Pošmourná dopoledne jsme využili k hraní společenských her, večery ke společnému zpívání s kytarami či klavírem. Pobyt jsme již tradičně ukončili společným obědem v oblíbené restauraci v Novém Boru.

Anna Gabrielová, vedoucí expedice





JAZYKOLAM K HBITÉ MLUVĚ

Byl jednou jeden Řek, a ten mi řek, abych mu řek, kolik je v Řecku řeckých řek. A já mu řek, že nejsem Řek, abych mu řek, kolik je v Řecku řeckých řek.

JEDNOU ČTĚTE NAHLAS

3X PŘEČTĚTE NAHLAS

ZOPAKUJTE ZPAMĚTI



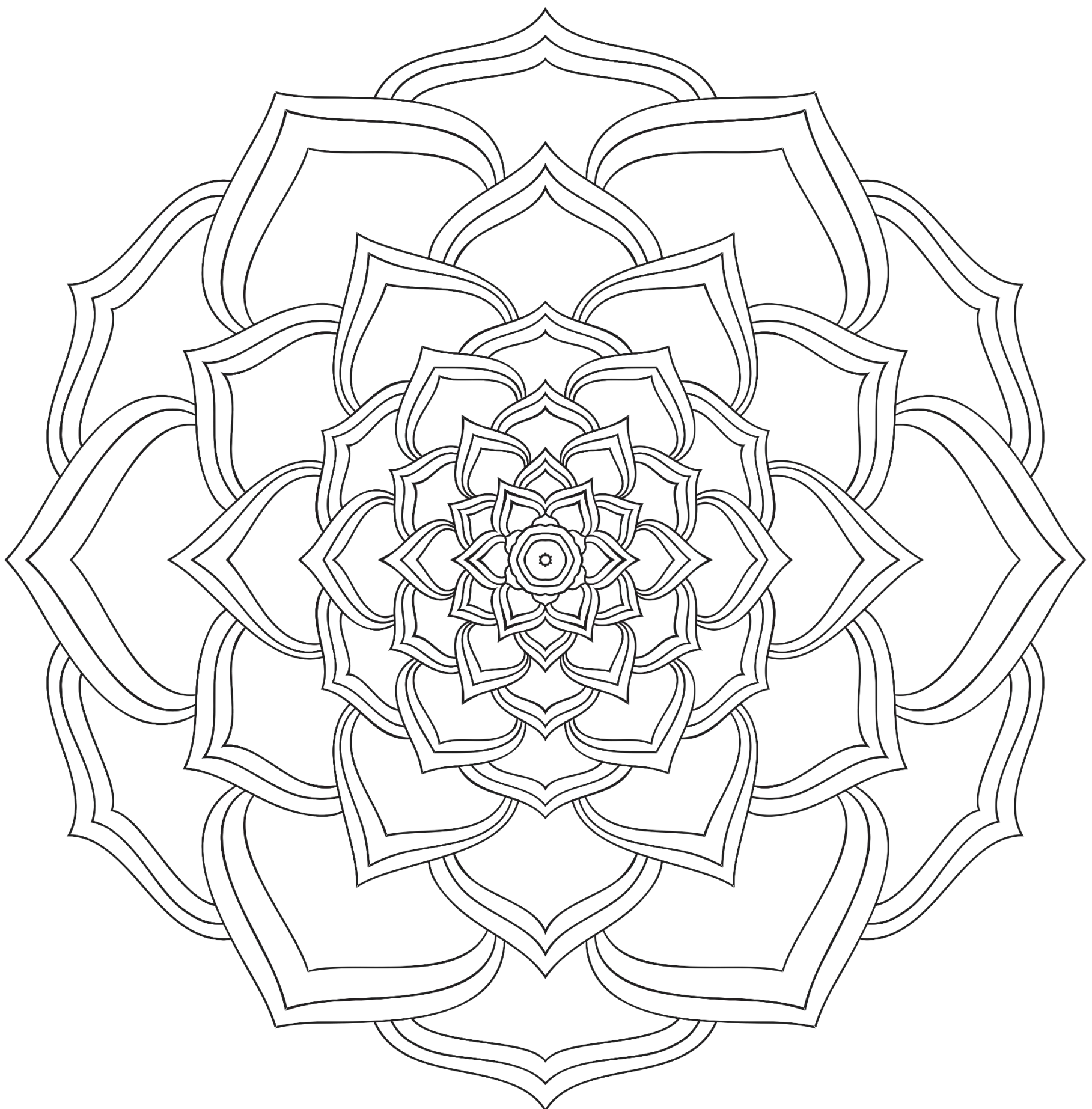
obrázek z: <http://www.sikovny-cvrcek.cz/jazykolamy>

**PÍŠETE, MALUJETE, FOTÍTE A
NEBO UMÍTE JINOU
ZAJÍMAVOST?**

Napište a moc rádi se s Vámi a s
výsledky Vašich dovedností
seznámíme.

OČKO ESETU

MANDALA PRO VYBARVENÍ





NAŠE NOVÉ KOLEGYNĚ

Na otázky odpověděla **MgA. Nicol Koksteinová**

Čím Vás zaujala nabídka ESETu?

O práci v ESETu jsem přemýšlela již nějaký ten pátek a pak zkrátka přišel impuls. Zavolala jsem a bylo. Je to pro mě výzva a samozřejmě nová inspirace. Co se mi líbí na této práci? Převážně to, že se jedná o práci v terénu, kdy se cítím hodně svobodně a je to práce jak svobodná, tak zodpovědná.

Jak se těšíte na spolupráci s klienty v CDZ ESETu?

Nevím, jestli se úplně přesně těším, ale spíš je to o zvědavosti, inspiraci a samozřejmě spíše ve výsledku o porovnání mého očekávání s realitou, která přijde vždy dříve než později. Samozřejmě mi jde o to obstát a navázat vztahy s klienty k vzájemné spokojenosti.

Jak trávíte rádi volný čas, máte nějaké koníčky?

Volný čas trávím tak, že hodně odpočívám, jím a procházím se Prahou. Jinak mám zakoupený stojan a v hlavě spousta nápadů co budu kreslit, nejraději křídou a nebo akrylem.

Na otázky odpovídala **Aneta Černá, DiS.**

Čím Vás zaujala nabídka ESETu?

V předchozím zaměstnání jsem okrajově pracovala s lidmi s duševním onemocněním. Toto téma mě zaujalo, a tak byl logickým krokem posunout se dál. O ESETu jsem v minulosti již slyšela, podívala jsem se na jejich webové stránky, kde jsem narazila na inzerát, že hledají sociální pracovníky.

Jak se těšíte na spolupráci s klienty v CDZ ESETu?

V životě jsem se naučila nemít žádné očekávání a brát život takový, jaký je. A je to tedy tak i s mými budoucími klienty. Jsem tedy zvědavá na osobnosti, se kterými se setkám a co nám společná spolupráce přinese.

Jak trávíte rádi volný čas, máte nějaké koníčky?

Ráda se pohybuji na čerstvém vzduchu téměř za jakéhokoli počasí, ať už formou procházky, túry či na kole. V létě si ráda zaplavu a v zimě zase zalyžuji nebo třeba vyrazím na sánky.

Mám ráda společnost, takže i s tím spojené aktivity, a když to časově vychází, tak nepohrdnu dobrou knihou, filmem či seriálem.

Na otázky odpovídala **Pavla Sekáčová, DiS.**

Čím Vás zaujala nabídka ESETu?

Sledovala jsem ESET už několik let, zvažovala jsem práci zde už před pár roky. Nakonec jsem se tenkrát rozhodla jinak, ale jak je vidět, osudu neutečeš. Trochu to zlehčuji...ESET nabízel přesně to, co jsem hledala a co jsem studovala: Práci s lidmi, kteří vidí svět trochu jinýma očima, než majorita.

Jak se těšíte na spolupráci s klienty v CDZ ESETu?

Jedním slovem: "Moc"! Proto jsem přeci sem šla pracovat!

Jak trávíte rádi volný čas, máte nějaké koníčky?

Ráda čtu nebo se podívám na dobrý film, moc miluji procházky Prahou (hlavně teď, díky "koronakrizi" vypadala Praha skoro jako za mého dospívání - prázdná, nikde žádní turisté...). Tu a tam se sejdu s přáteli a občas chodím bruslit na in-linech. Úplně nejraději ale spím!

Děkujeme moc za rozhovory a přejeme, aby se Vám v nové práci líbilo a též přejeme spoustu pracovních úspěchů! Redakce



DVD RECENZE ONDRY FEDORA

Elvis: The King Of Rock´n´Roll – 30 hudebních klipů
(USA 2007) 89 minut včetně bonusů

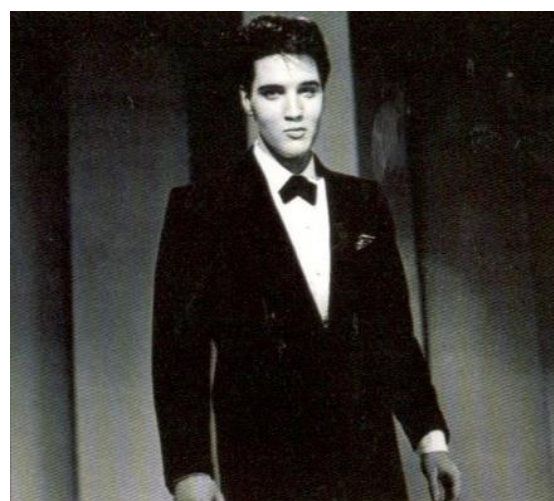
Tentokrát vážení čtenáři zabrousím do hudebního žánru a DVD, které jsem si svého času chtěl koupit v Bontonlandu, až jsem ho nakonec sehnal za 159Kč v bazaru ve Školské. Jde o výběr klipů Elvise Presleyho, krále Rock and Rollu. DVD začíná černobílými klipy 50. let. Většinou jde o vystoupení z televize, pokračuje výběrem hitů z jeho filmové tvorby (a jak známo, Elvis natočil filmů docela dost) a končí rokem 1970 koncertními klipy. Je zde samozřejmě i známý pořad Elvis Comeback Speciál z roku 1968. Po dlouhé odmlce se objevil ve speciální show v TV a byl velmi úspěšný!

Klipy odsypají rychle a než se nadějete, je tu konec.

Klipy jsou 79 minut + 10 minut bonusy, ale jen pro angličtináře. Jde o dvě tiskové konference. Jedna je přímo z Gracelandu – Elvisova venkovského sídla a druhá z 9.6.1972 z hotelu Hilton před koncertem ve slavné Madison Square Garden. Toto DVD doporučuji všem Elvisovým fanouškům a fanynkám. Hodnotím vysoko, protože Elvis si to zaslouží, akorát mi tu chybí skladba „Always on my mind“, ale to je malý nedostatek.

Hodnotím : 100%

Pokud bude někdo chtít, mohu zapůjčit! Ale asi většinu uvidíte na Youtube.com
Tak u příští recenze na shledanou. Ondra Fedor



Pár vtipů na závěr

Stažené z www.alik.cz

„Letectví máme v rodině,” prozrazuje spolužákům student letecké akademie. „U nás doma odjakživa létala jedna facka za druhou!”

Chlubí se chlápek:

„Jsem stavbyvedoucí, už dvacet let a žádná stavba mi ještě nepadla.“

„A co stavíš?“

„Silnice.“

Otec uděluje synovi rady do života:

Otec: „Když chceš být dobrým člověkem, buď v životě poctivý a opatrný.“

Syn: „A co znamená být poctivý?“

Otec: „Splnit vše, co jsi slíbil.“

Syn: „A opatrný?“

Otec: „Nikdy nic neslibovat.“

Máte nápady, návrhy, co by jste v **OČKU ESETU** uvítali?

Píšete, tvoříte, malujete, vaříte, máte zajímavé informace? Nenechávejte si je pro sebe.

NAPIŠTE NÁM!

OČKO ESETU je naše společné dílo. My napíšeme, doplníme, co vy navrhnete, zhodnotíte a poptáte.

A kdo za **OČKEM ESETU** stojí?

Ondřej Fedor, David Košťálek a Libor Hejl

Kam můžete zasílat své podněty:

kontaktní email: ocko.esetu@seznam.cz

Časopis v online podobě na: <https://www.cdzeset.cz/>