



OČKO ESETU

LETNÍ VYDÁNÍ OČKA ESETU

Úvodník Očka ESETu:

Zdravím Vás milí čtenáři na stránkách nového Očka. Konečně nadešlo nějaké rozvolnění a budeme moci tak někam chodit. Já jsem váhal s očkováním, ale nakonec jsem se přesvědčil, že je to potřeba. Máme červen, za měsíc tu je léto, čas dovolených a já se těším opět na Šumavu. V tomto čísle Očka najdete opravdu zajímavé články, také pár vtipů pro zasmání a tak podobně. Doufám, že jste s naším Očkem spokojeni a budeme doufat, že to stále bude zajímavé čtení pro všechny čtenáře a čtenářky. Rozeběhly se též antigenní testy v Dřevěnce pro klienty ESETu. Takže pokud to bude potřeba, můžete tuto šanci využít. Jinak Vám za celou redakci Očka ESETu přeji hezké léto. Ať si užijete dovolenou podle svých představ.

Příjemné počtení Vám přeje
Ondra Fedor



Novinky v ESETu:

Pro koho je telefonická linka určena?

Telefonická linka je určena pro klienty CDZ. Pro zájemce, kteří nejsou klienty CDZ, je pouze v tom případě, když se zajímají o možnost využití služeb CDZ, když telefonuje zájemce o službu.

Takže není pro širokou veřejnost?

Není to krizová linka pro veřejnost. Tato telefonická linka je nedílnou součástí služeb CDZ. Je pouze k dispozici pro jeho klienty stejně jako lůžka.

Co klienti mohou od linky očekávat?

Když se klient ocitne v momentální těžké situaci, kterou potřebuje řešit na místě a nepočkalo by to, než se uvidí s klíčovým pracovníkem. Pokud by to nepočkalo, tak zavolá.

Jak mu může být tato telefonická linka nápomocna?

Služba se odehrává v telefonickém rozhovoru. Takže klient dostává na telefonu podporu v dané situaci, inspiraci, jak situaci řešit, popřípadě kontakt, kam zavolat, pokud je třeba okamžitá intervence.

Kde jste se inspirovali pro tu službu?

Taková služba je možná pilotní, nikde v jiném CDZ není pro tuto cílovou skupinu zatím zavedena. Ještě jsem o ní neslyšel.

Kdy se spouští tato telefonická služba? A jaké je časové rozpětí?

Od června 2021 se linka rozjede a bude 24 hodin 7 dní v týdnu v činnosti. Službu zajišťují sociální pracovníci a terénní sestry, které běžně potkáváte v CDZ a kteří za Vámi chodí do terénu.

V jakých situacích konkrétně se můžeme obrátit na nonstop linku CDZ?

Pracovník může být ku pomoci ve vypjatých emočních situacích, pro podporu a zklidnění. Když je Vám špatně, pociťujete vedlejší účinky léků, a jiné... Jde o to aby byly pracovníci klientům k dispozici touto formou stále. To je hlavní smysl této telefonní linky.

Pokud by klient potřeboval dříve k lékaři nebo akutně recept, tak pracovník dojedná schůzku k lékaři či zajistí recept?

Přesně tak.

Na otázky odpovídal **Michal Bárta**, vedoucí sociální pracovník CDZ

CDZ Eset
Telefonická linka
224 316 135
nonstop



V případě potřeby
nám můžete volat 24hodin denně
Kdy volat:
Když jste v krizi a nepočká to na klíčového pracovníka



Tvořivé okénko:

Jedna z našich klientek, slečna Daniela, má zajímavého koníčka - drátování.

Požádali jsme ji, aby nám přinesla ukázat své výtvary a udělali jsme s ní rozhovor.

Jak jste se k drátování dostala a co Vás na něm zaujalo?

Jedna paní z Kolovrat, paní Věra, mimo jiné i malířka, mě k tomu přivedla. Začala jsem v roce 2006. Učila jsem se u ní asi čtyři roky. S manželem byli aktivní v kultuře a společenském životě v obci. Líbí se mi, že můžu odrátovat různé věci - malé i velké.

Jak často drátujete?

Teď už méně často, ale dřív jsem toho odrátovala dost. Většinou zdobím vázy, sklenice, zajímavé lahve i květináče, nevěnuji se moc drobným věcem. Ze zbytků občas udělám ozdobné spirály i malé kamínkové šperky.

Zajímala jste se o původ drátování?

Přinesla jsem knihy (viz. foto), do kterých občas nahlížím. Drátování je technika, která vznikala přibližně před 200 lety na Slovensku. Sloužila původně k opravám hrnců a dalších domácích věcí.

Takže nejdřív to bylo kvůli opravám a pak přišla ta estetičnost?

Ano, drátování se stalo uznávaným a důležitým řemeslem i uměním.

Jak při práci postupujete?

Obvykle se začíná seshora například u otvoru láhve a postupuje směrem dolů. Sílu drátu a velikost ok volím s ohledem na výrobek. Můžeme je průběžně zdobit různými korálky a drobnými spirálkami.

Méně často pracujeme zespodu, například u mís.

Kolik času výrobek zabere?

Hodně záleží na velikosti i tvaru a na síle drátu. Přibližně 2 až 3 hodiny.

A uklidňuje vás to nebo se u toho někdy naštve?

Je to o trpělivosti, ale spíš mě to uklidňuje. Někdy nevím, jak výrobek vlastně dopadne, jak se srovnají oka a jaký bude třeba z vázičky dojem.

Byla jste někdy na soutěži, na výstavě?

Když měla moje učitelka v Kolovratech výstavu, mohla jsem tam vystavit pár svých kousků. O soutěži neuvažuji, cítím se stále jako začátečník.

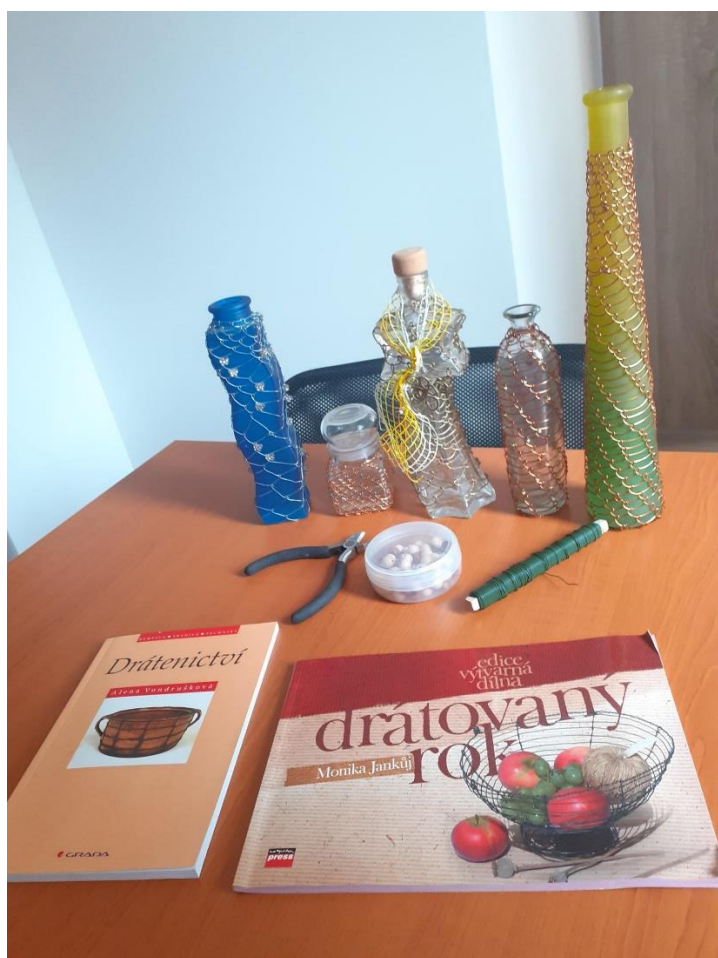
Víte ještě o někom, kdo se tomu věnuje?

Chodilo nás k paní Věře víc, ale nevím, jestli se tomu teď věnují.

Přemýšlela jste o tom, že byste sama někoho učila?

To mě nenapadlo, ještě nebyl čas. Ale na střední škole jsem jednou spolužákům krátce drátování a své výrobky představila.

Na otázky odpovídala slečna **Daniela Stárková**





Okénko zdravého životního stylu

Medikace jako hlavní pomocník v léčbě

Nikol Koksteinová, terénní sestra CDZ

Medikace, tedy léky, které mnozí z Vás užívají, mají svou účinnou látku a pak také svůj název. Z vlastní zkušenosti terénní sestry vím, že někteří z Vás se ptají, co je to za lék, který má najednou jiný název než ten, který jste užívali před tím. Když taková situace nastane, že dostanete lék v lékárně na recept, který bude mít jiný název, než jste byli zvyklí, ihned se poraďte se svým lékařem. Je zcela na místě se vždy poradit a mít tak jasné informace.

Uvedeme si pár příkladů medikace, kdy se může lišit název, aniž by se změnila účinná látka.

Tak například chlorprothixen můžeme objevit v lékárně pod názvem Truxal. Další příklad si uvedeme třeba risperidon, který má název Risperdal a nebo Risperen. U olanzapinu, který je znám pod názvem Zyprexa, můžeme přijít do kontaktu s názvem Zalasta.

Mohli bychom pokračovat takto dál, ale v případě, že budete mít jakékoliv nejasnosti stran nového názvu léku, obraťte se vždy s radou na svého lékaře. Taková situace může nastat, že si nebudeme jisti novým názvem léků, ale my již víme, že se nic neděje špatného a můžeme se vždy poradit.

Nedílnou součástí léčby je i vedle užívání medikace také čas, kdy relaxujeme a můžeme si užívat odpočinku. Zanedlouho přijde léto a my víme, že je to čas prázdnin a dovolených. Do svého denního programu, kam patří i pravidelné užívání medikace, můžeme začlenit i různé aktivity, které nám přinášejí radost a i hlavně relax.

Můžeme si uvést pár příkladů toho, jak aktivně relaxovat, a to je například: procházka, lehké cvičení pro aktivizaci, poslech oblíbené hudby, četba. Péči o sebe jako je pravidelná hygiena a pravidelná vyvážená strava, kterou můžeme také ve velké míře přispět k našemu duševnímu zdraví.

Nikol Koksteinová



COPYRIGHT

PEARS HEALTH CYBER



ODBĚRY NA COVID

V Dřevěnce CDZ ESET

Pouze pro klienty a pracovníky kliniky ESET

Na recepci si objednáte termín

osobně, anebo na telefonu: **272 940 880**

a pak jen dorazíte v domluveném čase

Odběry jsou ve dnech:

Pondělí 8.00 – 12.00 hodin

Středa 12.00 – 16.00 hodin

Čtvrtek 8.00 – 12.00 hodin

Odběry provádí sestřičky CDZ

Těšíme se na Vás....

Kateřina Neubauerová, terénní sestra CDZ



Okénko domácího vaření:

Svěží a zdravá svačinka od paní Dany

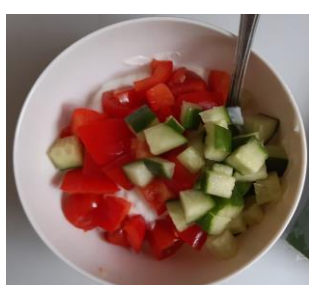
Lehká, svěží, zdravá svačinka na letní odpoledne.

Potřebujete:

- papriku
- 1/3 okurky
- 4 cherry rajčátka
- 1 Bílý jogurt
- Chocenské pomazánkové máslo
- veka, rohlík či chléb



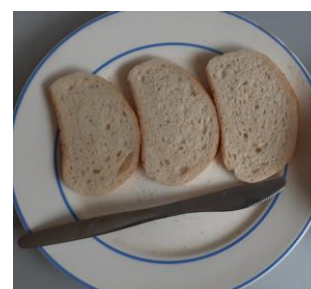
1. a 2.



3.



4.



5.

V misce zamícháme:

1. jeden celý bílý jogurt
2. velká lžice pomazánkového másla
3. 4 nakrájená rajčátka, 1/3 okurky a 1/3 papriky
4. promícháme vidličkou
5. připravíme pečivo a namažeme



DOBRÉ CHUTNÁNÍ PŘEJE DANA KAPLANOVÁ

Okénko nápadů:

Rozhovor s paní Zavadilovou o její MIND MAPĚ.

Co to je mind mapa?

Je to proces myšlenek přenesený na papír. Ve výsledku bych chtěla vyrobit dětskou knihu o životních prioritách, které jsem poznala v Bohnicích. Knihu chci věnovat svému čtyřměsíčnímu synovi Jiřímu.

Proč se pouštět do výroby MIND MAPY?

Pomohlo mi to utříbit myšlenky, měla jsem hlavu plnou pozitivních i negativních myšlenek a díky mind mapám se mi podařilo negativní myšlenky vyřešit v sobě. Díky tomu jsem se vyléčila.

V Bohnicích se mi podařilo vytvořit seanci. (Sedla jsem si a začala malovat a ke mně se přidávali další lidé)

Jak dlouho trvá, než se MIND MAPA vytvoří?

Nekonečný proces, který se pořád vyvíjí, od dětství jsem tvořivý typ. Ze začátku jsem psala postřehy, pak jsem k tomu přidávala obrázky, postupně jsem už nic psát nechtěla a zůstala jen u obrázků.

Co byste vytkla v začátcích?

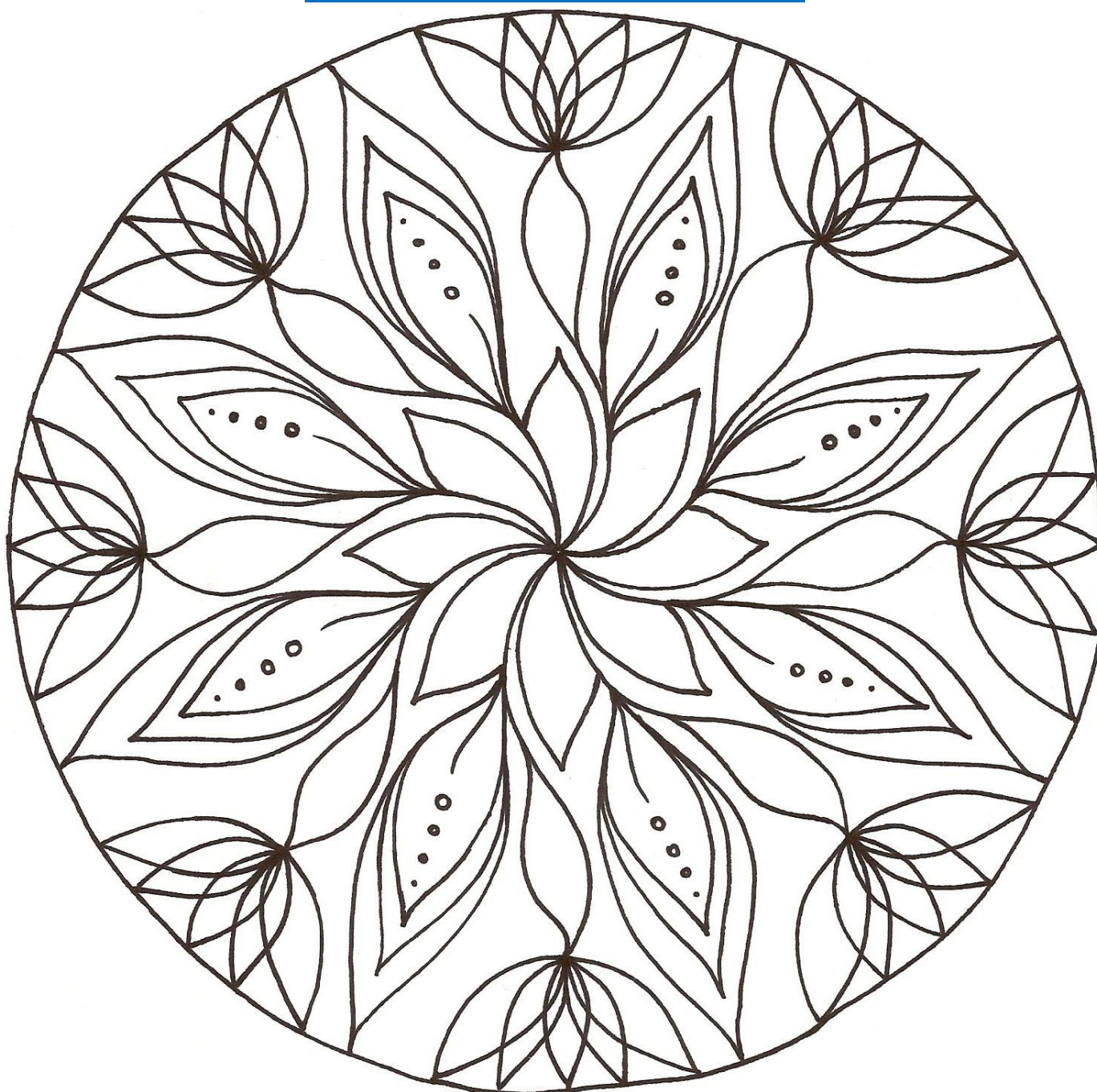
Ráda bych do budoucna zlepšila vybavenost příjmových oddělení, neměli ani pastelky a nůžky se směly používat z bezpečnostních důvodů jen v sesterně, takže jsem přešla na trhaní.

Na otázky odpovídala paní **Karolína Zavadilová**





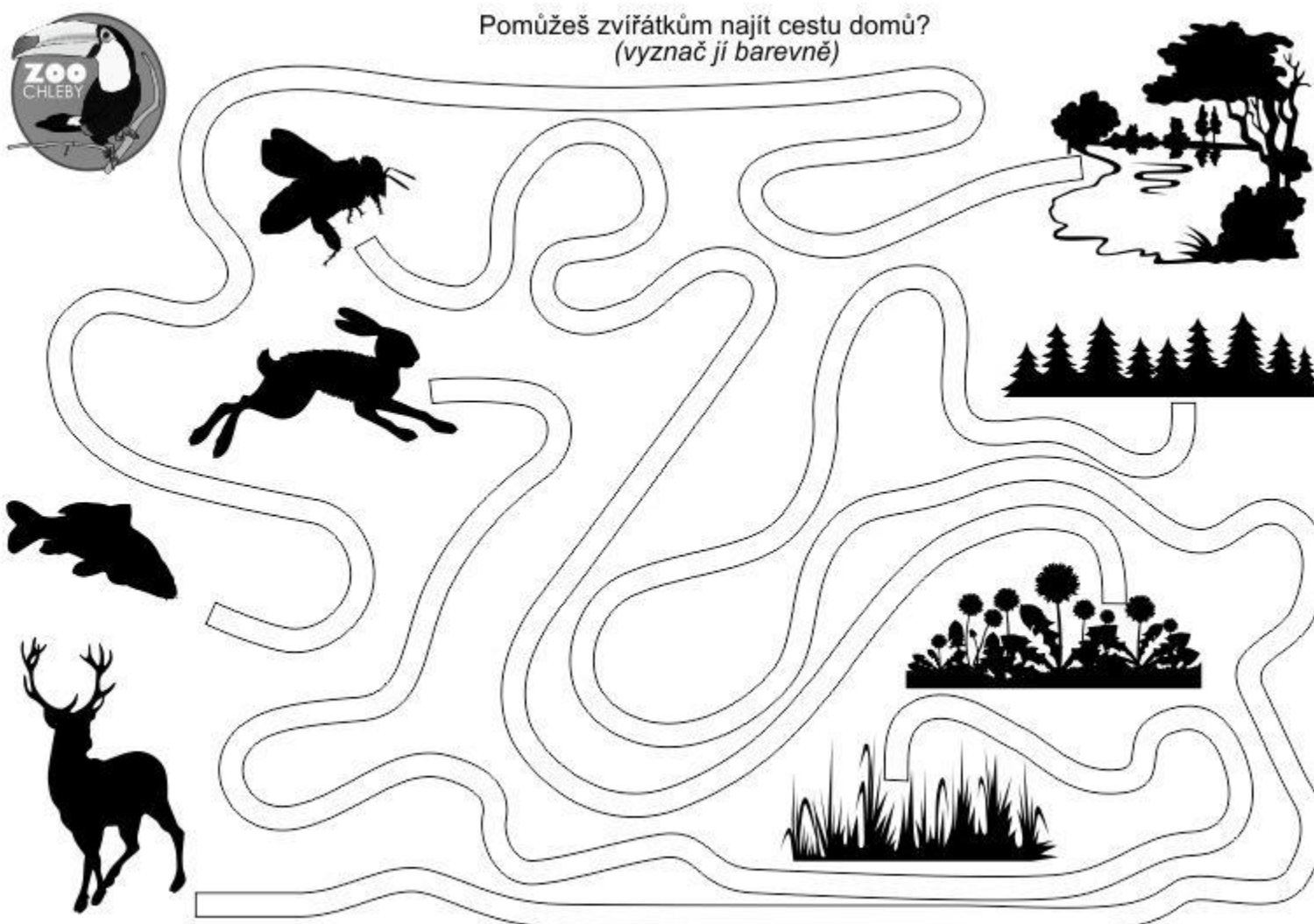
Pro zkrácení dlouhé chvíle:



www.centrum-mandala.cz



Pomůžeš zvířátkům najít cestu domů?
(vyznač jí barevně)



www.zoochleby.cz



Jazykolam ke hbité mluvě:

Čistý s Čistou čistili činčilový čepec.

JEDNOU ČTĚTE NAHLAS

3X PŘEČTĚTE NAHLAS

ZOPAKUJTE ZPAMĚTI



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



Báseň:

Sen

Hodní lidé, jsou či ne.
Hodní, krásní, inteligentní.
Potkáš v zemi této.
Země zapadajícího slunce,
květů v plné síle.
Ať jsi šťastná, spokojená a zářící.
Život jako sen, který se vlní kolem
Tebe a Tvých blízkých.
Ať žije sen, který bude navždy
krásný a veselý.

Lucie Frouzová

Pár vtipů:

A: „Kolik vážíš?“

B: „S brýlemi 120 kg.“

A: „A bez brýlí?“

B: „To nevím, bez brýlí nevidím na váhu.“

Angličan se ptá Čecha:

„Po které straně tu jezdíte? Po levé, nebo po pravé straně?“

Čech mu odpoví:

„Mezi dírami, kamaráde...“

Víte, proč ve skutečnosti odešla Velká Británie z EU?

Evropská unie jí zakázala anglické slovo pro motýla.

Prý neobsahuje ani 5% másla.

Naše nová kolegyně:

1. Co Vás zaujalo na této pracovní pozici?

Zaujala mě rozmanitá práce v terénu s lidmi, jelikož už jsem nechtěla trávit většinu času u počítače. Líbí se mi, že je každý den jiný a nemusím 8 h sedět v kanceláři.

2. Kde poprvé jste slyšela o CDZ ESETu?

Na internetu, stěhovala jsem se z Benešova u Prahy, a tak jsem se poohlížela po nové práci, zaujala mě tahle práce, jelikož dle informací byla odlišná svým popisem výkonu práce než ostatní v nabídce.

3. Jaké máte hobby?

Chodím ráda do kaváren a restaurací :) Dřív jsem jezdila motocross a na závodní čtyřkolce, někdy si zajezdím, ale ne už tak často. Také mám moc ráda cestování po světě.

4. Jak se těšíte na nové klienty?

Každý klient je svým způsobem originál a každý vyžaduje jiný způsob komunikace, ale nejdůležitější je vždy najít cestu pro společnou spolupráci.

Monika Ramplová, terénní sociální pracovnice



Staženo z: <https://fotky-foto.cz/>



PEER DAVID KOŠTÁLEK

PONDĚLÍ AŽ PÁTEK

13:00-17:00

NA PROGRAMU:

DESKOVÉ HRY V KLUBOVNĚ
STŘEDA 13:00-17:00

SEZENÍ NA POJĎME SE ZOTAVIT
PONDĚLÍ 16:00-17:00
PÁTEK 15:00-16:00

PROCHÁZKY PO OKOLÍ DŘEVĚNKY
ČTVRTEK 13:00-15:00

KONTAKT:

adresa: Úvalská 3411/47, 100 00 Praha 10
(Dřevěnka)

telefon: 731 808 822

e-mail: peer@esethelp.cz

www.esethelp.cz

PEER Okénko:

Co je teď nového v peerování?

Začínám nově teď každý čtvrtek od 13.00 do 15:00 hod. chodit na procházky po okolí Dřevěnky.

Budu rád, když se připojíte a budeme zkoumat krásy této části Prahy společně skupinově, popřípadě se můžeme domluvit na individuální v jiném čase pracovního odpoledne.

Také bych Vás rád pozval na „Pojďme se zotavit!“, které probíhá v pondělí 16:00-17:00 a v pátek 14:00-15:00. Probíráme jednotlivé kapitoly z knížky cesty k zotavení. Hodina uteče s probíráním teoretické a praktické části.

Rád vás přivítám i na deskových hrách každou středu od 13:00-17:00, kde si můžete osvojit postřeh soustředění pozornost a hbitost.

David Košťálek



Okénko inspirace:

Pomáháme udržovat pražské lesy čisté

Klient M.Š. z Komunitního týmu Uhřetěves se ve spolupráci se svým klíčovým pracovníkem rozhodli v rámci svých obvyklých procházek po krásném Klánovickém lese tento prostor zbavit nepříjemných odpadků. Z fotek můžete posoudit sami, kolik jsme toho za cca 30 minut nasbírali.

Klánovický les (někdy starousedlíky znám také jako Vidrholec) je půvabnou přírodní památkou zařazenou mezi evropsky významné lokality. Bohužel někteří lidé si s odhazováním odpadků v lesích navzdory četným odpadkovým košům velké starosti nedělají.

Pokud vás odpady v přírodě trápí, tak se můžete také (sami nebo v kolektivu přátel) vydat do blízkého lesa a trochu mu „odlehčit“. Ve světě dokonce existuje zajímavá běžecká disciplína zvaná „plogging“, která kombinuje běhání a sběr odpadků. Pro více informací můžeme doporučit www.ploggingcesko.cz.



Libor Hejl, terénní sociální pracovník



Okénko recenze

Indiana Jones a Království křišťálové lebkky

USA 2008 délka: 117 minut hodnocení 78%

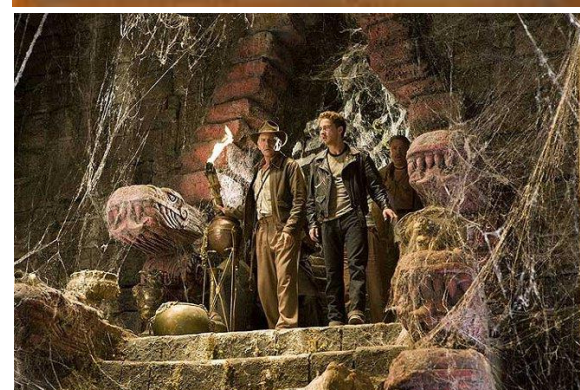
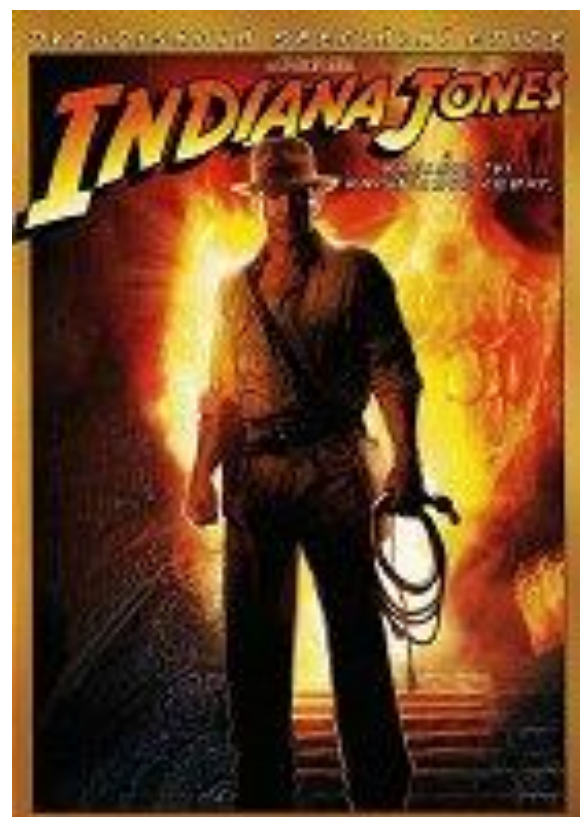
Roku 2008 se všichni fanoušci původní trilogie o Indiana Jonesovi konečně dočkali.

Původní autoři: George Lucas a Steven Spielberg

Po dlouhé době natočili nové dobrodružství neohroženého archeologa Henryho Jonese juniora. Film a jeho natáčení bylo tajné a dokonce se točilo pod jiným názvem, aby nikdo netušil, o jaký film jde. Tentokrát se ocitáme v roce 1957 na výpravě za tajemnou a mystickou křišťálovou lebkou v **Akatoru**. Objeví se zde i Marion, bývalá Indiho přítelkyně z **Dobyvatelů ztracené archy** - 1. dílu této série. A také rebel, který jak se nakonec ukáže, je Indiho syn. Děj nechci prozrazovat, myslím, že je to velmi zajímavě natočeno. Film jako by pořád vypadal z 80.let, takže nudit se nebudete. Myslím si, že fanoušci původní trilogie budou spokojeni. Tento rok už se má natáčet další díl, protože Spielberg tvrdil, že ho chce natočit ještě, než bude Fordovi 80 let. Nakonec se ale spokojil s produkcí a režii přenechal jinému režisérovi. Premiéra by měla být někdy v příštím roce 2022. Takže uvidíme za rok, jak to dopadne. I když je hodně starý, pořád je to ten neohrožený dobrodruh z 80. let.

Tak se podívejme na tento 4. díl úžasných dobrodružství. Hezké podívání přeje **Ondra Fedor**.

Budťo NTV a nebo na DVD od Marriboxu.



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, Katka Neubauerová a Libor Hejl

Kam můžete zasílat své podněty:

kontaktní email: ocko.esetu@seznam.cz

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