



OČKO ESETU

ZIMNÍ VYDÁNÍ 2021 OČKA ESETU

ÚVODNÍK

ONDRA FEDOR, 4. ČÍSLO

Vážení a milí čtenáři, klienti ESETu. Rok se s rokem sešel a za nedlouho tu budou zase Vánoce. Každý rok se na ně těším a doufám, že proběhnou v klidu a míru jako vždy. Naše Očko bude od března 2022 barevné. Jsem rád, že to tak vyšlo. Je to rozhodně lepší varianta nežli to černobílé.

Situace ohledně covidu se moc nelepší a musím uznat, že jsem to trochu čekal. Spousta lidí je stále neočkovaných a nedají se k tomu přesvědčit. Každý má hold svůj názor a měnit ho nehodlá, doufáme, že se v tomto směru hnou ledy a i tito lidé také přispějí ke zdárnějšímu průběhu covidové situace, tím že se nechají očkovat a začnou chránit své životy.

Plánoval jsem kino s kamarádem, ale ten není bohužel očkovaný. Tak nic. Ale určitě sám, anebo s rodinou do kina zajdu. V novém Očku naleznete moji recenzi na filmový debut Stevena Spielberga Duel. Jsem zvědavý, jak se Vám bude líbit, což mi můžete dát vědět prostřednictvím našeho emailu:

ocko.esetu@seznam.cz

Takže Vám Všem přeji veselé Vánoce a šťastný nový rok 2022, ať je pro Vás lepší nežli ten minulý.



NOVINKY V ESETU

KAM SE ESET ZA ROK 2021 POSUNUL

Stalo se hodně věcí, jak postupně přichází, tak už je možná ani nebereme jako natolik zlomové, nicméně právě proto je dobré si je připomenout a udělat si „výčet roku 2021“

- Byla založena nonstop telefonní linka určená především klientům terénních týmů CDZ ESET a KTT Uhříněves. Pracovníci, které můžete na lince slyšet, procházejí kurzem telefonické krizové intervence, aby klientům dokázali účinně pomoci.
- Byl založen nový terénní komunitní tým pro oblast Prahy 22 a 21 (Uhříněves, Běchovice, apod.), čímž byla pokryta oblast Prahy, kde dosud terénní týmy v péči o duševní zdraví nikdy nebyly trvale přítomny.
- No a samozřejmě pokračuje vydávání našeho časopisu Očko ESETu, do něhož se daří zapojit stále více lidí, kteří umí něco vyrobit, napsat, namalovat a kteří se rádi se svými zkušenostmi podělí. A co víc, od března 2022 poprvé barevně! A ne naposled.

Je super, jak jsou služby pro klienty provázané a doplňují se tak, že pokrývají již téměř všechny oblasti potřeb našich klientů od samotné terapie po pracovní uplatnění, okamžitou pomoc v náročných chvílích a obdobích života až po volný čas.

David, Katka, a Libor



CO SE DĚJE V ESETU

NAŠE NOVÉ KOLEGYNĚ, SOCIÁLNÍ PRACOVNICE

Anička – sociální pracovnice v terénním komunitním týmu v Uhříněvsi

Co tě zaujalo na této pracovní pozici?

Hledala jsem práci, kde bych byla blíže lidem a tím pádem jsem měla větší možnost jim pomoci. Zároveň mi byla sympatická komplexnost služeb ESETu a jejich přístup.

Kde jsi poprvé o CDZ ESET slyšela?

Bohužel až při hledání zaměstnání z pracovních serverů. Dříve možná, ale nevěnovala jsem tomu tolik pozornosti.

Jaké máte hobby?

Jelikož nastupuji z mateřské dovolené, tak na hobby nezbývá moc času. Ale ráda si užívám přírodu, ať už na výletech, při práci na zahradě nebo pěstování pokojových rostlin, kterých mám víc, než se nám domů vejde. Také moc ráda vařím a pečuji.

Jak vnímáš práci s klienty?

Na novou práci i klienty se těším moc a zároveň jsem zvědavá, protože jako bývalá úřednice mám dosud úplně jiné zkušenosti.

Míša - sociální pracovnice v Centru duševního zdraví ESET

Co tě oslovilo na této pracovní pozici?

Nejvíce mě oslovila propojenost mezi zdravotní a sociální péčí v CDZ. Jelikož tyto dva aspekty péče o lidi s duševním onemocněním jsou velice provázané během spolupráce s klienty.

Splnila pracovní náplň tvoje očekávání?

Jsem tu zatím krátce, abych mohla zhodnotit všechny možné aspekty práce, ale zatím bych řekla, že moje očekávání z nové práce se naplnilo. Prostředí v CDZ je velice příjemné a přátelské.

Co tě po krátké době působení zde zaujalo nejvíce?

Na této pracovní příležitosti mě nejvíce zaujala různorodost terénní sociální práce. Každý den je jiný a nikdy nevíte, co vás v ten den může potkat.

KOUZLO TERÉNNÍ KOMUNITNÍ PÉČE

Většina pracovníků v terénní komunitní péči oceňuje na této práci různorodost, spolupráci s klienty a vlastně i to, že nikdy nevíme, co se přesně bude dít. Dá se říci, že nás, terénní pracovníky, rutina nezahubí.

Terénní komunitní péče je práce v přirozeném prostředí klienta, spolu procházíme každodenními situacemi. A tak, jak možnosti a míra spolupráce klienta dovolí, nabízíme podporu a pomoc při jejich řešení. Rozvíjíme možnosti, dovednosti a zdroje, informační podporou, praktickou pomocí, rozhovorem, anebo pouhou společností tady a teď.

Cílem naší spolupráce je, aby nás klient potřeboval méně a méně. Což se ukazuje v mnoha případech, kdy nejprve spolu chodíme téměř všude, na úřady, k lékaři a na nákupy atd. A postupem času si začne své záležitosti vyřizovat sám. Jednu po druhé. A tak jedním z hlavních cílů naší spolupráce je „pomoc ke svépomoci“.

A protože dění sociálních situací nelze naplánovat, je naše práce jedno velké dobrodružství a je fajn, že do ESETu chodí pracovat právě lidé, kterým takto dobrodružná pracovní doba nevadí.

Katka Neubauerová

„Nejlepším způsobem, jak předpovídat svou budoucnost, je vytvořit ji.“

Autorství se připisuje více osobám

„Mějte vždycky na paměti, že vaše vlastní řešení vedoucí k úspěchu je mnohem důležitější než jakékoliv jiné.“

Abraham Lincoln (16. prezident USA)

A proto jsme tady, podporujeme Vás, naše klienty, v naplňování osobních cílů a přání na cestě k zotavení.

Citáty stažené ze stránky: <https://zeny.iprima.cz/>



ROZHOVOR S VEDOUCÍM SOCIÁLNÍCH PRACOVNÍKŮ CDZ MICHALEM BÁRTOU

Kolem CDZ ESET se nepohybují pouze klienti, ale i pracovníci. Je zajímavé nahlédnout také do jejich životního příběhu, jak se dostali ke své práci v terénní komunitní péči a jaký v ní vidí přínos. Příští Očko, v březnu 2022, se budeme ptát Marty Hořejší, terénní psychiatrické sestry v CDZ, která pracuje v ESETu již celých 25 let!

Ale dnes jsem se zeptala letitého pracovníka terénních komunitních služeb, tentokrát sociálního pracovníka Michala Bárty, terénního pracovníka CDZ a vedoucího sociálních pracovníků CDZ ESET.

Jak dlouho pracuješ v sociálních službách?

V sociálních službách pracuji celkem 23 let, 10 let na Armádě spásy, 11 let na krizovém oddělení Denního psychoterapeutického sanatoria Ondřejov a nyní 2 roky v CDZ ESET.

Jak si se k práci sociálního pracovníka dostal? A co tě na ní zaujalo?

V televizi jsem viděl dokument o práci na charitě, a tak mě napadlo, že by to mohla být smysluplná práce, tak jsem šel požádat o místo pečovatele. 7 let jsem tam pracoval jako pečovatel a 3 roky jako terénní pracovník. Věnovali jsme se lidem bez domova.

V čem spočívala práce s lidmi bez domova?

Pomáhali jsme jim zařizovat sociální dávky, motivovali jsme je k ubytování na azylových domech, pomáhali jsme jim se základní hygienou. Vyřizovali doklady a motivovali je do práce a sháněli jsme jim zaměstnání.

Pak jsem se chtěl profesně posunout dál. Udělal jsem si dvouletý výcvik gestalt terapie a požádal jsem o místo na DPS Ondřejov u MUDr. Jarolímky, kde jsem pracoval 11 let až do ukončení činnosti krizového oddělení DPS Ondřejov. Poté jsem požádal o místo na klinice ESET v centru duševního zdraví, kde mě vzali a kde pracuji jako terénní pracovník do teď.

V čem je jiná práce na krizovém oddělení na DPS Ondřejov a v CDZ ESET?

Práce samotná se příliš neliší, z 90% se odehrává u klientů doma, je zde spousta návazných služeb na Klinice, které se dají nabízet. Těžiště práce je práce s klientem. Rozdíl vidím v tom, že nás většinou kontaktují až po hospitalizaci z nemocnice nebo během hospitalizace. Kdežto na DPS Ondřejov volali rodiče ještě před hospitalizací, kdy měli zatím pouze podezření na duševní onemocnění. Takže jsme je jeli s lékařem navštívit do domácího prostředí, kde jsme společně s lékařem posoudili situaci a stav klienta. Poté jsme se snažili navázat ho do léčby pravidelnými návštěvami u nich doma. Setkání se odehrávala společně s rodinou. Tím se dalo ve většině případech vyhnout hospitalizaci a klient se začal léčit v domácím prostředí.

A jak vnímáš práci v CDZ ESET?

Pracujeme v podstatě stejně způsobem terénní komunitní péče, kdy navštěvujeme klienty doma a snažíme se předcházet hospitalizacím. Komunikujeme s rodinou klienta a snažíme se v případě potřeby rodinu začlenit do spolupráce, což je většinou nutné. Protože se vzájemně ovlivňují.

Edukujeme rodinu o průběhu a možnostech léčby, návazných službách, to celé se snažíme uskutečnit, pokud možno, za přítomnosti klienta, aby byl o všech krocích informován.



Michale, děkujeme za rozhovor a přejeme mnoho úspěchů v dalším pracovním nasazení



PEER OKÉNKO

RECOVERY A PEER PRACOVNÍK, V ČEM SPOČÍVÁ JEHO ÚLOHA V CDZ

Náš peer pracovník David Košťálek byl během přípravy tohoto čísla ve stavu nemocných, tak mu popřejme brzké uzdravení, aby již v březnu mohl připravovat další vydání Očka s námi. A než se uzdraví, můžeme se něco více dozvědět o pozici peera, kterou v CDZ ESET David zastává.

„*Hlavní pracovní náplní peera je sdílení jeho osobního příběhu a posílení naděje, že bude lépe*“(1). Tato naděje plyne již z toho, že máte před sebou člověka, který prošel, anebo prochází podobnými peripetemi, jako procházíte Vy. Jeho příběh je inspirací, jak si i přes životní překážky plní svá předsevzetí a sny. Pracuje, má funkční vztahy a žije plnohodnotný život. Zkrátka také prožívá pocity štěstí, úspěchu a radosti. Ukazuje, že i přes onemocnění lze rozvinout vlastní potenciál, sny a plány.

Peer anglicky znamená vrstevník, nebo též člověk se stejnou zkušeností. Je to člověk, který prochází podobnými situacemi jako Vy. V oblasti rodičovství jsou peer zdroje ostatní rodiče, v péči o somatické zdraví jsou také peer kontakty, podpůrné skupiny pro lidi s různým tělesným onemocněním. Sdílení zkušeností a způsob, jakým zvládají své zdravotní potíže, peer pracovník inspiruje druhé lidi a dává jim naději v lepší zítřky.

Nejsme na poli profesionality, ale na poli žité zkušenosti předávané mezi lidmi, člověku člověkem, který je zřejmě na cestě uzdravy o něco dál a může mu ukázat směr, dát mu sílu a odvahu. Inspiruje ke zvládnutí obtíží, ale také, a to především, ve volbě strategií, zdrojů a nových pohledů na život, na potíže, nové perspektivy, které pomáhají žité potíže překonávat a zpracovávat a žít plnohodnotně přes vlastní limity. A zde se dostáváme k termínu zotavení, čili recovery, ke kterému jsem na internetu našla moc krásnou definici:

„**Recovery** je hluboce osobní, jedinečný proces změny vlastních postojů, pocitů, hodnot, cílů, dovedností a rolí. Je to způsob, jak žít spokojený, nadějeplný a přínosný život přes všechna omezení způsobená nemocí.“ (2)

Znáte přísloví „syť hladovému nevěří“? Tak peer je člověk, který vám uvěří i porozumí, protože on ví nejlépe o čem hovoříte. On se vlastně prošel ve vašich botách a cítí, kde mohou tlačit. Ty boty však nosí především otec od rodiny, pracovník, vášnivý kutil, přítel, milovník filmů, kreativec a v poslední řadě člověk s nemocí.

Peer je se svými klienty propojen jedinečnou zkušeností, kterou mohou spolu sdílet.



Použitá literatura

1. Zuzana Foitová a kolektiv. 2014. Zapojení peer konzultantů do péče
https://www.cmhcd.cz/cmhcd/media/media/ke%20stazeni/centrum/manual_zpk_web.pdf
2. ANTHONY, William A. Recovery from Mental Illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990s, Psychosocial Rehabilitation Journal, 1993, 16(4), 11–23, 1993 <https://cpr.bu.edu/wp-content/uploads/2011/11/anthony1993c.pdf>
3. <https://www.zotaveni.cz/zotaveni-nazivo/15-co-to-teda-je-to-zotaveni>



VOLNOČASOVÉ OKÉNKO

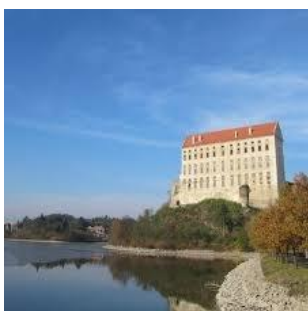
MÍSTO, KTERÉ MÁM RÁD – KOSTELEČ NA HANÉ

Náš rod Vykopalů pochází z Kostelce na Hané v okrese Prostějov. S městečkem mám spojené krásné vzpomínky na dětství v letech 1970. Jezdili jsme tam za babičkou Annou, která měla malé hospodářství s několika ovocnými stromy a drobným domácím zvířectvem. S bratrem a sestrou jsme se tady naučili jezdit na kole, plavat a celé prázdniny jsme si užili spoustu legrace.

Když přijeli rodiče z Prahy, jezdili jsme na výlety do Prostějova a v horkých dnech se koupali na Plumlovské přehradě. Můj táta měl velký vztah k historii, a tak jsme chodili po všech památkách v okolí. Babička mluvila hanáckým nářečím, kterému jsme se občas jako děti smály. Např. Vykopal se vyslovuje Vékopal, mouka je móka, vozejk - vozék, svatba - svajba, půjčit - vepučíjvat, poupátko - pópjátko... Moc rád na ty časy vzpomínám, protože Kostelec na Hané mám opravdu rád.

Městečko se nachází v Prostějovské pahorkatině. První zmínky jsou již z roku 1131, kdy městečko patřilo pod Plumlovské panství. Bohaté archeologické nálezy dokládají, že krajina byla osídlena již od mladší doby kamenné.

Pokud pojedete kolem, určitě se zastavte
Se srdečným pozváním, Aleš Vykopal



KRÁTÍME SI ČAS DESKOVÝMI HRAMI S PETREM KLÍMKEM DIXIT

Je to stolní hra pro 3-6 hráčů, která trvá asi 30 minut. Může být více variant této hry.

Dnes Vám popíšu jedno z pravidel. Na začátku dostane každý hráč 5 karet, barevné žetony a stejně barevný králíček a ten se dá na hrací pole. V každém tahu se jeden hráč stává vypravěčem.

- Vybere jednu svoji kartu, položí ji na stůl, aby nikdo neviděl obrázek. Vymyslí popis své karty a ten řekne ostatním. Popis může být slovo, souvětí, zvuk nebo báseň či citace z filmu atd.
- Ostatní se snaží ze svých karet vybrat takovou, která se nejvíc podobá popisu. Všechny karty se položí na stůl, zamíchají se a otočí se lícem a pak se tipuje, kterou kartu popsal vypravěč.
- Vypravěč nehlasuje. Hlasuje se pomocí žetonů. Vypravěč řekne, která karta to je.
- Když všichni poznali kartu vypravěče, má vypravěč 0 bodů a hráči 2 body. Když nikdo nepoznal kartu vypravěče má vypravěč 0 bodů a hráči 2 body.
- Hráč, jehož kartu označili jiní hráči jako kartu vypravěče 1 bod za každý hlas a když někdo pozná kartu vypravěče, dostane 3 body a vypravěč také 3 body.
- Vyhrává ten, kdo na herním poli dosáhl první 30 bodů.

**Přijďte si zahrát do klubovny CDZ
deskovou hru DIXI vám představil Petr Klímek**





ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ OKÉNKO

BEZPLATNÉ PRÁVNÍ PORADENSTVÍ V REGIONU CDZ ESET A VAŠEHO BYDLIŠTĚ

Bezplatné právní poradenství v našem regionu

Občas se stane, že nastane problém v oblasti práva, na který běžná pomoc našich sociálních pracovníků nestačí. Co s tím? Řešením je obrátit se na svůj úřad, tedy na Prahu 10 a Prahu 11, kde Vám mohou bezplatnou právní poradnu zprostředkovat.

Praha 11

Právní poradenství tam poskytuje Iuridicum Remedium, o.s. na adrese Vidimova 1324 v kanceláři č. 201. Dostavit se tam můžete každou středu mezi 10 – 15.30 hod. Je ovšem potřeba se dopředu objednat, a to na telefonu **800 104 300**.

Praha 10 - i zde je třeba se dopředu objednat, a to buď na mailu paní **Zákorové lindaz@praha10.cz**, či na telefonu **267 093 226**. Samotná konzultace pak probíhá v budově úřadu na Vršovické ulici, podrobnosti (číslo kanceláře, možné termíny) se dozvíte na kontaktu výše.

Praha 22 – Uhřetěves

Zde se můžete objednat na telefonní lince 271 071 812.

Všechny výše uvedené kontakty jsou bezplatné a jsou určeny pouze pro obyvatele příslušné městské části. Pokud si při kontaktování svého úřadu nebude vědět rady, neváhejte se s pomocí obrátit na svého klíčového pracovníka.

Libor Hejl, vedoucí sociální pracovník KTT Uhřetěves



JAK CHRÁNIT SEBE A SVÉ BLÍZKÉ V DOBĚ COVIDOVÉ (staženo z: <https://koronavirus.mzcr.cz/>)

Covid se přenáší vzduchem, dotykem i přes předměty. Je tedy praktické občas omýt mobilní telefon, volant a jiné věci, které bereme často do ruky. Při omývání rukou dejme důraz na prostor mezi prsty. Dodržujeme 2 metry odstup.

Jdeme-li mezi lidi, vždy je dobré si nasadit respirátor – mám zkušenost, že jsem byla hodinu v jedné místnosti s ženou, která měla covid. Obě jsme měly respirátory a nemoc jsem nedostala, tehdy jsem ještě nebyla očkováná. Dva metry mezi námi nebyly. Takže za mě, respirátor funguje.

Mnoho lidí je očkováných a je zde tedy nižší míra rizika přenosu, i když nelze usnout na vavřínech. Covid lítá kolem nás. Očkování nás chrání především proti těžkému průběhu onemocnění. Ale nakazit se můžeme. Očkování z nás nesejme zodpovědnost při snižování míry přenosu infekce ve společnosti.

Respirátorem chráníte sebe, ale také své okolí. Jste očkováni a setkali jste se s covidem? Doporučuji nasadit respirátor. Chráníte tak lidi, s nimiž se setkáte. Víme, jak funguje hygiena... Nestíhá. Takže trasování a možnou míru rizika si musíme zhodnotit sami.

Cítíme-li se nemocní, je třeba zajít na antigenní test (v CDZ ESET jej lze provést s žádankou od lékaře). Anebo zajděte rovnou na PCR test, který je přesnější.

Máte-li příznaky, jste nakaženi, volejte svému obvodnímu lékaři a po ordinálních hodinách na pohotovost.

Katka Neubauerová

Na veřejnosti bezpečně

1. Pokud se necítíte zdravotně dobře, zůstaňte doma

2. Pokud máte příznaky covid-19, telefonicky kontaktujte svého praktického lékaře. Mimo ordinální dobu volejte lékařskou pohotovostní službu

3. Pravidelně si myjte ruce teplou vodou a mýdlem a používejte dezinfekci

4. Roušku mějte po ruce. Doporučujeme používat roušku ve veřejné dopravě, vnitřních prostorách a v místech s velkou koncentrací lidí

5. Dodržujte bezpečný odstup od ostatních

6. Pokud je to možné, platte bezkontaktně kartou či mobilním telefonem

Mimořádná opatření a více informací na: koronavirus.mzcr.cz

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



PRO POHODU A KLID DUŠE- MANDALY

SERIÁL MANDALY OD MARTINY KUSÁKOVÉ

Pojďme si společně vybarvit mandalu v našem OČKU

2. Mandala jako logo našeho časopisu OČKO

V minulém čísle jsme si řekli, co je to mandala. Je to vyvážený obrázek se středovým uspořádáním. Když takový obrázek vybarvujeme nebo ho dokonce sami malujeme, zažíváme harmonii. Je to tím, že kruhové nebo vyvážené obrazce odráží vyváženost protikladů okolního světa. Tato vyváženost se pak přenáší na nás a sytí nás pocitem harmonie, relaxace a pohody. Mandala sama nám pomáhá zažít pocit volnosti, odvádí nás od nechtěných myšlenek a probouzí tvořivou sílu.

Logo OČKO je také mandalou. Ve čtvercovém poli je do elipsy uloženo lidské oko s kruhovou duhovkou a kruhovou zornicí. Oko je asi nejsilnější smyslový orgán. Velmi úzce pak souvisí se světlem, sluncem a vědomím. Oko je obrazem duchovního zření a tvoření, protože svět vzniká tím, že ho vnímáme, vidíme. Oko používala různá náboženství jako symbol pro své Bohy, protože OKO symbolizuje široký rozhled, vševědoucnost a ochraňující všudypřítomnost.

V logu OČKA je oko na čtvercovém podkladě. Čtverec se skládá ze čtyř a čtveřici můžeme brát jako symbol celosti.

Psycholog Jung označil čtverec jako nejužitečnější strukturální schéma pro orientační funkce vědomí člověka. Od motivu kruhu a čtverce se odvozuje symbol geometricky utvářeného krystalu, a tím zázračného kamene. Kamene mudrců. Logo našeho OČKA na stránky časopisu tak přináší harmonii, klid a moudrost.



VÝZNAM SYMBOLU OKA V JEDNOTLIVÝCH KULTURÁCH

Pojďme se podívat na pár příkladů z historie, kdy lidé používali mandalu s okem jako symbol Boží ochrany, jako amulet ke svému bezpečí.



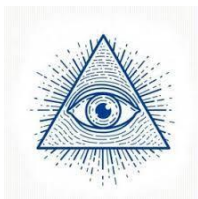
Hamsa – Ruka Fatimy nebo také ruka Marie, ruka Venuše. Tento symbol jako mandala se používal na Středním východě a v severní Africe. Jde o vyvážený obrazec pravé ruky s okem v dlani, který **má ochrannou funkci hlavně pro ženy.**



Nasar - modré oko znamená něco jako dohled boží, ochrana. Vyvážený obraz, mandala, která má ve svém středu zornici oka, dále světle modrou duhovku, bělmo a celá mandala je zasazená do tmavě modrého kruhového pole. V mocnou sílu tohoto obrazce věřili lidé v Řecku, Bulharsku, Turecku, Egyptě nebo na Kypru aj.



Horovo oko - Starověký egyptský symbol. Hór byl staroegyptský Bůh nebes. (Jeho matka se jmenovala Eset). Symbol Horova oka je symbolem ochrany.



Prozřetelnost - lidské oko v trojúhelníku. Vyvážený středový obrazec, mandala. Ve středu je oko = Boží oko. Trojúhelník, do kterého je oko zasazeno, symbolizuje svatou trojici - Otec, Syn a Duch svatý. Tento symbol používali nejvíce křesťané a je použit i na jednodolarové bankovce.

A příště se můžeme těšit na vysvětlení významu loga ESET-HELP.

Martina Kusáková



TVOŘIVÉ OKÉNKO

RELAXAČNÍ ČTENÍ NA POKRAČOVÁNÍ – LUHE DAMOHE DAT

1. kapitola

Už se připozdívalo a tak šla Haleze zkontrolovat, jestli jsou všechny zatačky na svém místě. Byla to svým žertovně neotesaným způsobem znamenitá žena a po dvaceti letech praxe jí nedělalo problém během pár minut obejít celé Novákovo divadlo, zachytit každou potenciální odchylku a v duchu poděkovat zatačkám, že nezlobí. Potom šla zkontrolovat, jestli Rusku vládne ten správný prezident a zde nastal velký problém, protože bylo těžké najít nevyvratitelné důkazy o Putinově vládě. Po dvou týdnech brouzdání internetem a sledování televize, kdy byla soustavně přesvědčována jalovými novináři a zmatenými prodavačkami o Putinově funkci, stále neměla v rukou ani náznak kvalitního důkazu. Při každém pokusu o předložení pravdivé informace se dotázala: „Existuje snad nějaký nevyvratitelný důkaz dokládající pravdivost této informace?“

Maximálně důsledné pátrání jí zavedlo až do Koněpruských jeskyní.

„Na pravé straně můžete vidět pár šutrů, to samé na levé, pod sebou i nad sebou. „Následujte mě prosím, čeká nás totiž...“ Podezřele prvotřídní průvodce to nedořekl, protože mu do řeči skočila Haleze: „Dovolím si položit vám zdánlivě jednoduchou otázku. Než na ní odpovíte, ujistěte se, že nelžete svému vlastnímu srdci, v sázce je totiž úspěch celého Nálepkova projektu. Tak tedy: Kdo je ruským prezidentem?“

„Dovolím si neodpovídat.“

„Jak si to mám vyložit, že nechcete odpovídat? Opět se ujistěte, že nelžete svému srdci.“

„Jasně z toho vyplývá, že ruským prezidentem není nikdo jiný než Adam Kratochvíl.“

„To z toho vůbec nevyplývá. Pokud bychom měli přistoupit na takto prvoplánově lehkovážný způsob konverzace, můžeme říct, že nezáměr o ruské zboží vyplývá z americké propagandy.“

„Dyť to jsou šmejdy.“ vložil se do konverzace hrubě proamerický frajer, zatímco se mazlil se svým taktéž proamerickým nevlastním strýcem.

„Drž hubu. Nikdo se tě na na nic neptal.“ řekla klidným hlasem Haleze.

Pak nastalo trapné ticho, které bylo jen tu a tam narušováno nepřírozeným povzdychnutím víceméně všedního pána, který jen nepatrně vyčníval nádhernou kšiltovkou. Po necelé půlhodině plné zmatených pohledů a vnitřních nepokojů se rozječela dáma s defektní pánví: „Tak to bychom měli. Pokud nikdo nebude nic namítat, začneme se mezi sebou zase bavit, jakoby vůbec nedošlo k této situaci. Jednoduše to celé hodíme za hlavu a jedeme dál, jako to udělali Němci po první a druhé světové válce.“

Na krátký okamžik se všem ulevilo, ale sotva se atmosféra uvolnila, hned každému došlo, že je teď potřeba zase něco říct. Každý si říkal, že čím dřív promluví, tím líp a mezitím jim vhodný moment upláchl s takovou drzostí, jako když pytlák upláchne před rozrušeným stádem bizonů.

„Nezlobte se, ale na tohle nemám čas. Ticho v čekárně u doktora bych pochopila, ale tohle je demence.“ řekla Haleze a odkráčela. Dementi se na sebe podívali způsobem, který je vlastní astrofyzikům na vysokých dávkách Xanaxu a konec jejich martyria byl v nedohlednu.

„Místo prohlídky jsme tam jenom stáli a mlčeli, za tohle přece nemůžete chtít peníze.“ vysvětlovala Haleze nechutně ctižádostivému pokladnímu.

„Ale můžeme. Jestli se vám to nelíbí, můžete podat trestní oznámení.“

„To nebude třeba, je daleko víc způsobů, jak se pomstít.“

Obvolala síť elitních Nálepkových čumilů, kteří pak každé druhé pondělí vystávali před pokladním a šeptali si: „Tak kopneš do toho míče?“

„Možná.“

„Jak možná.“

„Prostě možná.“

Pokladní si byl takřka jistý, že se baví o bitvě u Lepanta, ale když si všiml, že po něm pomrkává čumil v bílém fraku, musel připustit, že dost možná jsou nerozhodní a vybírají mezi zkrácenou prohlídkou, zkrácenou prohlídkou bez Dvořákovy jeskyně a zkrácenou prohlídkou bez Budilovy jeskyně. Moc nerozuměl, proč nenápadně pokukují po brožuře Největší jeskyně světa, kterou ještě nikdo nekoupil, ale to se dalo snadno vysvětlit jejich naléhavým nutkáním utrácet na výletě peníze.

„Co tam tak blbě čumíš?“ zařval nafoukaný čumil na pokladního ve chvíli, když vzpomínal na svůj první školní den. Jako medvěd nad skoleným muflonem se chystal zasadit rozhodující úder nevítaným návštěvníkům a pronést vítěznou mantru: „V těchto podmínkách není možné pracovat. Opusťte prosím prostory informačního centra.“ ale viděl, že odcházejí sami. Až při inventuře si všiml, že chybí 2 turistické známky.



Text: Mark Jordan / Ilustrace: Anička Neubauerová



KULTURNÍ OKÉNKO



ČEKÁNÍ

Život je jedno velké čekání.

Na lásku, na práci.

Miluj život, miluj lásku.

Nedej život v sázku.

Miluj život, miluj lásku.

Krásné žití.

Ať Tě láska, v Tvém šťastném životě provází...

Text a ilustrace Lucie Frouzová

BÁSNÍKOVA EVOLUCE

Básníku, zrodil ses,
tak jak kapka v listu,
slova v celek jsi skládal.
Básníče, tys umělec!
Sám o světlo ses hádal.

Počals milovat, ne však ženu,
nýbrž život naší Země.

Láska ta přišla z nenadání,
když vysels její sémě,
věncila cestu k zrání,
to býval vzácný čas.

Ona vykvetlá z nenadání,
spadlá v klíně slávy,
pro tebe, vkrádá se v nás.

Katka Neubauerová



Procházka Kunratickým lesem, fotil pan Martin Masopust



TYPY A RADY DO DOMÁCNOSTI

VAŘÍME LEVNĚ, ZDRAVĚ A RYCHLE s Danou Kaplanovou

Potraviny:

Okurka, rajčátka, vajíčka, žlutá a červená paprika, ledový salát, rukola, cibule, bílý jogurt. Všechny potraviny nakoupíte v potravinách.

Postup:

1. Nakrájíme zeleninu na malé kousky
2. Smícháme, můžeme přidat sůl podle chuti
3. Lze přidat bílý jogurt, my jsme ho nepoužili, ale jindy našemu salátu dal smetanovou chuť bílkovin. Takže je to možnost.
4. Můžeme přidat bílý jogurt, ale nemusíme, dle chuti a přání.
5. Rukola má výraznější chuť a hodně železa, takže na únavu může být právě ta pravá, která Vám dodá trocha síly.
6. Nemusíte rozkrájet všechnu zeleninu, stačí půlka papriky, okurky a zbytek můžete nechat na příště.

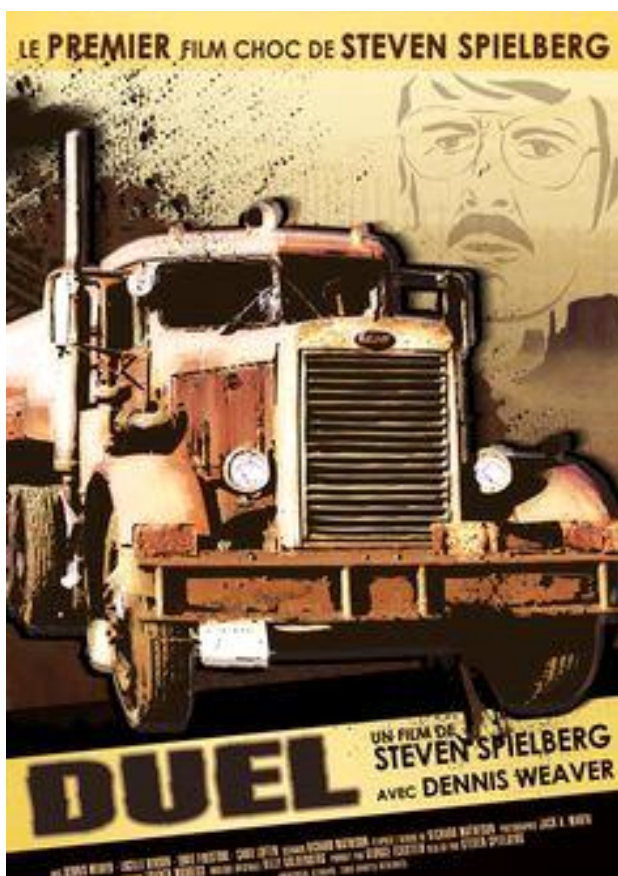


Proč nevybočit z tradičních nezdravých, vánočních pokrmů a neposílit zdravíčko lehkým zeleninovým salátem? Mňamka!!

Přejeme dobré chutnání Dana a Katka



RECENZE NA FILM- DOMÁCÍ VIDEO



FILMOVÁ RECENZE ONDRY FEDORA

Film byl původně natočen pro americkou televizi. Byl poprvé uveden 13. listopadu 1971. V roce 1973 byl snímek uveden jako snímek v Itálii, Evropě a v Japonsku. Byl natočen za pouhých 16 dní. Přičemž náklady nepřesáhly 375 000 dolarů. Scénář obsahoval asi 50 řádků dialogů a to jenom proto, že producent nechtěl přijmout původní nápad natočit film jako němý. Filmová verze byla prodloužena o 15 minut třemi dalšími scénami a komentářem hlavního hrdiny Dennise Weavera.

A o co tedy ve filmu jde?

Je to příběh cestáka, který je na své služební cestě ohrožován záhadným řidičem nákladáku, jehož tvář zůstane až do konce neodhalená. A jeho motivy tak nevysvětleny. Strhující příběh nabitý nepřetržitou akcí a neustále rostoucí napětí si získalo i kritiky, kteří film oslavovali jako dílo, jemuž náleží čestné místo mezi nejlepšími filmy všech dob. V televizi ho moc nedávají, ale na internetu ho naleznete. Určitě stojí za vaši pozornost.

Hodnotím 80%

Duel USA 1971

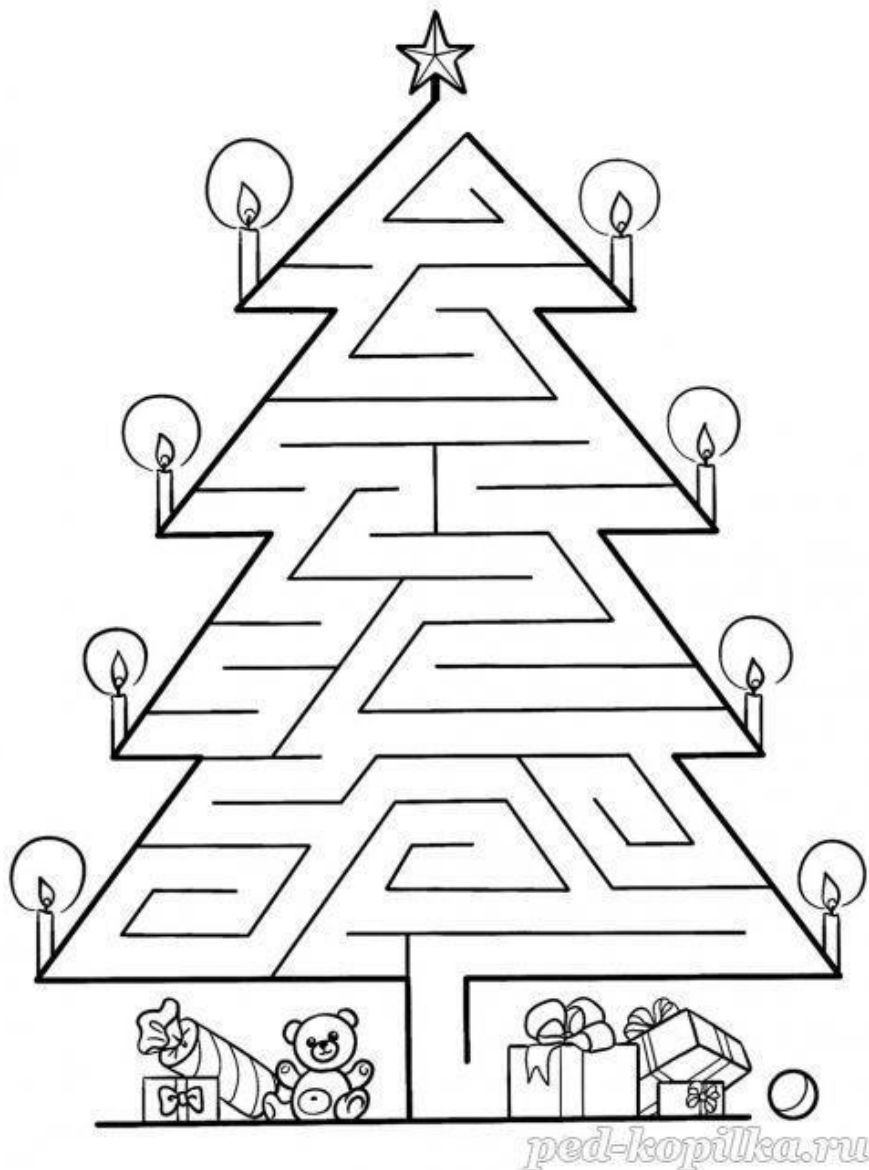
85 minut

Příjemnou zábavu plnou napětí přeje Ondra



KRÁTÍME SI DLOUHÝ ČAS V ČEKÁRNĚ

Najdete cestu od kmínku k hvězdě? Bez tužky, prstem jen, se dostanete ze stromečku ven.



Staženo z: <https://cz.pinterest.com/>

VTIPY - SMÍCHEM KU ZDRAVÍ



<https://czvtipy.cz/snehova-koule/>

JAZYKOLAMEM K HBITÉ MLUVĚ

Na otorinolaryngologii ordinuje otorinolaryngolog.

JEDNOU ČTĚTE NAHLAS

3X PŘEČTĚTE NAHLAS

ZOPAKUJTE ZPAMĚTI



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



Najděte rozdíly? Je jich minimálně 5.



Staženo z: <https://cz.pinterest.com/>



PLUS BONUS

CO NÁS ČEKÁ V ROCE 2022?

Inu, nebude toho málo...

- od jara 2022 budeme pořádat edukační skupinu pro rodiče (popř. jiné rodinné příslušníky) našich klientů
- uvedeme do provozu komunitní centrum v Uhříněvsi
- představíme nové pracovníky
- budou pokračovat procházky a deskové hry s peer pracovníkem obohacené o vaření chutných pokrmů
- rovněž se bude pokračovat v pravidelných sezeních nad tématem zotavení (recovery)
- a samozřejmě tu i nadále bude Očko 😊 - a barevně!!



*Přejeme Vám poklidné prožití vánočních svátků,
plných pohody, radosti a splněných přání
a do nového roku 2022 zdraví, lásku, štěstí
i osobní spokojenost*

CDZ ESET a Očko ESETu

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.

Těšíme se na spolupráci s Vámi, ti co za OČKEM ESETU stojí:

David Košťálek, Ondřej Fedor, Katka Neubauerová a Libor Hejl

A pravidelní autoři

Lucie Frouzová, Dana Kaplanová, Petr Klímek

Kam můžete zasílat své podněty: kontaktní email: ocko.esetu@seznam.cz

Časopis v online podobě na: WWW.CDZESET.CZ