



OČKO ESETU

JARNÍ VYDÁNÍ 2023

ÚVODNÍK ONDRY FEDORA

Vážení a milí čtenáři Očka, klienti ESETu, opět po nějaké době se k Vám dostává nové číslo našeho Očka ESETu. Jsem rád, že si našel své čtenáře a že se Vám stále líbí. Každopádně v tomto čísle naleznete spoustu článků a rozhovorů. Dozvíte se, jak funguje CDZ v podmínkách maloměsta, jak se to stalo, že máme v ESETu ping pong. Dozvíme se, jak začít s mindfulness čili s cvičením všímavosti, se kterým nás seznámí Johanka Benešová z dětského CDZ v Berouně. Také se opět budeme věnovat cestě zotavení, kdy se podíváme zblízka na naše postoje a smýšlení. Získáme inspiraci pro trávení volného času, kdy si uvaříme malou svačinku a v rámci nového tvořivého okénka ozdobíme velikonoční vajíčko.

**Těšíme se na další společné počtení
Váš Ondřej Fedor**



**Za dveřmi se již pomalu blíží jaro,
sluníčko a teplíčko, takže na světě
bude zase více veseleji.**

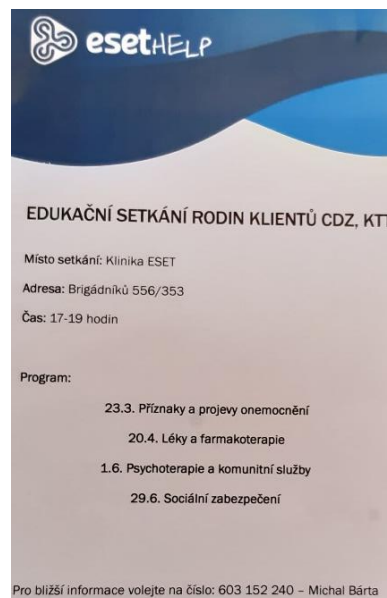


**Přejeme veselé
Velikonoce
Všem!!!**

NOVINKY

Od 23. března 2023 budou v ESETu po druhé probíhat edukační setkání rodin klientů CDZ a KTT. Pokud byste měli zájem získat bližší informace o nastavení komunitní terénní péče CDZ, přihlaste se u Michala Bártý na telefonu: 603 152 240.

Z minulého setkání byli účastníci spokojeni. Prošli všechna čtyři setkání, kde se dozvěděli o průběhu a příznacích onemocnění, o možnostech psychoterapie, komunikace, medikace a nastavení terénní komunitní péče z praktického hlediska, kdy, kde, jak a jakou pomoc hledat. Rodiče měli možnost sdílet své zkušenosti a inspirovat se způsoby řešení situací ostatními rodiči. Přišlo 10 rodičů, což vytvořilo příjemnou komorní atmosféru, kdy bylo možné v bezpečí a s důvěrou získávat potřebné informace a zkušenosti, jak od ostatních rodičů, tak z praxe odborníků z oblasti duševního zdraví. **Těšíme se na setkání s Vámi, Tým CDZ ESET**





DĚJE SE V ESETu

JAK SE U NÁS V ESETu OCITL NOVÝ PINGPONGOVÝ STŮL?

Paní Naďa Petrovová během podzimu uspořádala akci na podporu zakoupení pingpongového stolu do ESETu, a tak jsem se rozhodla jí oslovit, jestli by nám nepověděla, jaká to byla pro ni akce.

Jak vznikla myšlenka, zařídit koupi pingpongového stolu?

Občas jsem si s kamarádkou zašla zahrát ping pong, abych si procvičila nohy a ruce. Na skupině byli také lidé, kteří hrají ping pong, rádi si kamarádsky pinknou, a tak jsem oslovila pana ředitele, jestli by v ESETu nemohl být pingpongový stůl. Pan ředitel řekl, že mám sehnat podpisy, kolik lidí chce ping pong, a pak se uvidí. Tak jsme s Davidem vytiskli petici a začali sbírat podpisy.

Jak probíhal ten sběr podpisů?

Nechali jsme petici na 4 místech po ESETu, kde bylo popsáno, o co jde. Když jsem někoho potkala, tak jsem ho rovnou oslovila, jestli by se nechtěl také podepsat, a zda nemá chuť si také někdy pinknout, byla-li by možnost. Nakonec jsme sesbírali kolem 50 podpisů, na jejichž základě pan ředitel s koupí pingpongového stolu souhlasil.

Jaké bylo realizovat takovou akci?

Měla jsem motivaci. Bylo to tedy v mém zájmu a věděla jsem, že i v zájmu ostatních lidí. Věděla jsem, že mluvím také za další lidi, a to byl motor mé motivace konat. A navíc jsem věřila, že se podaří sebrat dostatek podpisů.

A jaké to bylo pro Vás, oslovit také neznámé lidi?

To bylo složitější, celkem obtížné, ale měla jsem motivaci, tak jsem se o to snažila. Musela jsem získat odvalu a překonat ostych vůči neznámým osobám.

A co Vám pomohlo to překlenout?

Podpora týmu a také Davida, že mají stejné přání. Také jsem věděla, že i pan ředitel se k tomu staví kladně. Vlastně to bylo něco, co je všeobecně prospěšné a žádané. To mě hodně posilovalo. A pak se mi naskytla možnost spolupracovat na Očku. Jak jsem tady začala sbírat podpisy, všimla si mojí aktivity Katka a oslovila mě, jestli bych nechtěla při vzniku Očka ESETu pomáhat. Přišlo mi to zajímavé, tak jsem souhlasila.



Děkuji paní Nadě za rozhovor a za to, že se můžeme v ESETu těšit na další fajn aktivitu, Katka



PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

PETRA KORGEROVÁ NÁM VE VERŠÍCH UKÁZALA, JAK PROJÍT KRIZÍ

Zde Vám milí čtenáři přinášíme druhou část příběhu ze života Petry Korgerové. Kladli jsme si otázku, jak to Petra dokázala, že prošla krizí tak, že od největší duševní bídy došla ke spokojenosti a přijetí situace. Co jí v tom pomohlo, co pro to musela udělat a jak se jí podařilo zvládnout zjitřené emoce.

BOLEST ZTRÁTY LÁSKY

Plakala jsem, trápila se, nevěřila, bála se, cítila se pokořeně, smutně, běsivá, hloupá, unavená, vyčítám si všechno. Nevím, co s tím, nevím, jak to řešit, nevím, co udělat, jak se všemu postavit, celý mě to štvě ztratit někoho tak hodného. Pořád ho miluji, pořád vidím všechny ty procházky. Kéž by to vše byl přelud. Kéž bych vše řekla líp, líp vyslovila slova, líp se soustředila. Ze všeho jsem se zmátla, protože toho bylo moc, nemocnic mám už dost. Je to koloběh a kolo se točí. Jsem unavená a je toho na mě víc, než bych chtěla, celá jsem se v noci chvěla.

Žila jsem v zajetí, slzy dojetí, třpytí se perly, život plný lží. Stavím dům z kostek, zahnat tak smutek, modlím se o spásu. Trápím se tím, co se stalo, přesto nechci nikomu ublížit, spíš se s přáteli sblížit. Žal i bolest zaženu venku, nebudu dál na nikom závislá. Nebudu se věnovat špatným věcem, ani trochu, v srdci mám tíhu. Možná jsem hloupá, ale snažila jsem se, ať mě proklínají, není to moje vina. V životě jsem chtěla lásku, místo toho mě muži zničili. Sebrali mi spousty času, z čehož jsem měla hlavu plnou hlasů.

Lepší tady než se bát, lepší žít než spát. Možná se mi mažou vzpomínky a je to správné. Jdu dál, jdu daleko, byla jsem důvěřivá, lehkomyšlná. Všechno se úplně zvirtlo, věřit někomu, kdo lže a podvádí? V úzkostech se dál trápit nechci, nechci se litovat, ani si ztěžovat. Ale je to dlouhé, ale přeci nejsem zlá, jsem nevinná.

Cokoliv, kdokoliv, co jsem já, co jsi ty, trápit tě nebudu, dávám se osudu. Osudu, který jsem měla dávno jít, osudu, který jsem měla žít. Možná to úplně všechno bylo chybné, ale pořád můžu jít dál a těšit se z radostí, hodně emocí. Doufám, že to všechno zvládnou, možná, že mládnou. Skrz emoce a naději utíkám beznaději. Každý máme něco, jsme silní i slabí, dychtiví i sami, nebo obklopeni všemi...Celkově jsem teď úplně v jiném rozpoložení. Možná se otevřelo všechno špatným směrem, možná, že jsem daleko od reality, možná vnímám všechno naráz. Možná jsem všechno vnímala opravdu zastřeně, ale snažila jsem se o celek. O všechno, co mě trápí se podělit, najít klíč, nebát se, utekla jsem do práce. Celý se to zkomplikovalo. Jestli odcházím, nepotřebuji chválu ani slávu. Kdo nebo co jsem, je jiné než dřív. Věřím v lásku, věřím v Boha. Ať mě lidé soudí, je mi to jedno. Je mi jedno, že mě nenávidí, je mi jedno, že mě soudí. Ať si mluví, co chtějí, Boha se nikdy nevzdám. Možná mi nechtějí pomoci, možná jsem v bezmoci. Je mi to jedno, nesnáší mě, už to neřeším.

Dokážu se otrkávat, stýkat se s kamarády, chodit ven. Snažila jsem se naplnit program. Pomáhá mi to, že jsem cílevědomá, ráda něco zkouším, ráda dělám věci, které mě baví. Možnosti tvůrčí činnosti dodávají pocit, že jsem šikovná, schopná něco vytvořit, a udělat někomu radost. Využití toho času na tvorbu je pro mě zotavující. V okamžiku, kdy jsem byla v práci, pocítila jsem, že mi není nejlépe. Vnímala jsem, že lidé něco proti mně mají, že je to zvláštní. Díky zkušenosti, jak se nemoc projevuje, už vím, kdy se blíží. Dám se do klidu, odejdu ze situace. Když nic nepomáhá, zvýším si medikaci po domluvě s lékařem.



Děkujeme paní Petře za moc krásný náhled do prožití krize a těšíme se na další její texty, Katka a David



PEER OKÉNKO

CESTY K ZOTAVENÍ – JAK VYKROČIT NA CESTU PŘÍBĚHU ZOTAVENÍ?

Krásný dobrý den milý čtenáři. Čtvrt roku máme za sebou a můžeme se opět pozastavit nad cestami k zotavení. Pojďme se podívat na příběh cesty zotavení, který začíná vyjasněním pojmu PAS (postoj, aktivita a smýšlení), co znamená pro nás, pro náš život.

Na začátku svého příběhu bych začal s úryvkem z knížky cesty k zotavení:

„Čím déle žiji, tím více si uvědomuji, jaký dopad má na člověka jeho postoj. Ten je důležitější než minulost, než vzdělání, než peníze, než vnější okolnosti, než prohry, než úspěchy nebo cokoli jiného, co si lidé myslí, říkají nebo dělají. Je důležitější než fyzická podoba nadání či um.“

„Postoj je pozitivní či negativní hodnocení a reakce jedince vůči nějakému aspektu světa.“

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Postoj>

„Postoj lze chápat také jako názor nebo připravenost k činu ve vztahu s určitým problémem nebo volbou.“

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Postoj>

Za sebe bych řekl, že s jakým postojem přicházíme, tak i s takovým také odcházíme. Nikdy bychom se neměli vzdát naděje, ta je pro mě nejdůležitější, naděje, že mi prodlouží smlouvu v ESETu, naději, že se nám podaří, co chceme, že budeme žít v míru anebo prostě jen, že mi bude lépe. A aby si mohl člověk vyzkoušet, že bude lépe, chce to odvalu do nových situací vcházet. A odvážnému prý štěstí přeje. Odvaha je pro mě štěstí, i když za odvahu u sebe považuji jen to, že se ukážu na ulici a v práci. Asi to tak nevypadá, ale jsem stydlín, a tak pro mě i toto může být překážkou, kterou každý den úspěšně překonávám. A tak prokazuji opakovaně odvahu, kdy chodím mezi lidmi, do práce, nakoupit, s vírou, že se bude dařit.

Přijetím rizika s vědomím, že to mohu změnit a být aktivní jako například přečíst knížku, napsat článek, popovídat si o tom s někým. Takže jak vnímám, je to velká odvaha být aktivní a vydat tento článek. Obrat ke kladnému myšlení je velice důležitý, kladně o sobě smýšlet, protože jak se lidově říká, „jak o sobě smýšlíme, tak i o nás smýšlejí ostatní“. Sám jsem si to vyzkoušel na vlastní kůži, proto je pro mě obrat ke kladným myšlenkám velice důležitý, a tak si aktivně zkouším sám dávat do hlavy kladné myšlenky.

A teď je tu důležitá otázka: Co jednotlivé body jako jsou postoje, odvaha, naděje, aktivita a smýšlení znamenají pro Vás, naše čtenáře a pro naši kolegyni Naďu?

David Košťálek



www.fungate.cz



ANKETKA PEER OKÉNKA

NOVINKOU JE V OČKU ANKETKA K TÉMATŮM PEER OKÉNKA, DNES ODPOVÍDÁ PANÍ NAĎA

Nad otázkou postoje a jeho vlivu na životní spokojenost se zamyslela paní Naďa, která říká, že nemůžeme změnit to, čemu není vyhnutí. Je však důležité, jak se k tomu stavíme. Jsou zde důležité dva pilíře: naděje a odvaha. Vnímám překážky jako výzvy anebo jako klacky pod nohama? Mám odvahu zkusit něco nového i přes dojem, že se právě nevede, ale do budoucna je možnost, že se bude dařit?

Naděje je pocit, že lze dosáhnout toho, co si přejeme a že věci v našem životě dobře dopadnou. Je nezbytná pro větší životní spokojenost. Naději čerpám, pokud vím, že někdo ve mně věří, čímž cítím podporu. Cesta od beznaděje k naději je důležitá, vede přes pozitivní zkušenosti, podporu, vzor někoho, kdo měl podobnou zkušenost a dostal se z toho. A tak se časem odehrávají **změny** k lepšímu pozitivní změnou postoje. Potkáme-li více dobrého než zlého, začneme i víc věřit. Důležité je i vědomí, že v nás vkládají naději lidé, s nimiž máme přátelské vztahy plné důvěry. Pro mě jsou důležití lidé v okolí, mít s nimi pozitivní vztahy, a to mě vede k tomu, že na těchto vztazích pracuji, přemýšlím nad nimi a snažím se s těmito lidmi udržovat kontakty.

Samota je obtížná, tak považuji za důležité mít blízké osoby, které by při mně stály. Mluvit s nimi a učit se od nich pozitivnímu pohledu na svět. Učit se od nich věřit, že věci budou lepší. Učit se někomu udělat radost. Učit se smát. Věřit si.

A abych si mohla věřit, musím mít i odvahu. Odvaha nám umožňuje zvládnout zdánlivě nepřekonatelné překážky, je to odvaha k pozitivní změně ve vlastním životě. Že mohu věřit v budoucnost. A tak mohu mít odvahu vyjít z nemoci. Měla jsem problémy s nohama, chodila jsem o berlích. Zkusit chodit bez berle bylo obtížné, nyní chodím. Děkuji za svou odvahu. Ztrácela jsem víru, ale odvaha mě vedla k tomu udělat první krok bez berle, a tak jsem překlenula obavy, že nebudu chodit bez berlí. A tak má víra byla posílena zkušeností, že to mohu zvládnout.

Pro mě znamená aktivita práci s tělem (chození...), duší (víra, psychické zdraví, lidi kolem mě). Riskovat, což pro mě znamená měnit k lepšímu (Kdysi pro mě bylo obtížné vstát z postele.) Nyní překonávám jiné překážky. Za odvahu považuji i bydlet sama, ale i bydlet s někým. Obojí vyžaduje odvahu vždy nějak jinak. Důležité je i pozitivní smýšlení. Uvědomovat si to kladné: „Mám se ráda a vážím si sama sebe. Mám svojí hodnotu.“ Takto smýšlet jsem měla potíže, ale učím se. Důležité je pro mě vážit lidí kolem mě, kteří to se mnou myslí dobře a kteří si to zaslouží.

Nemůžeme změnit minulost, něčí chování. Důležitá je přítomnost, víra v budoucnost, podpora okolí, očekávání v dobrém duchu, jít cestou „zotavování“.

Naďa Petrovová

KAMARÁDSTVÍ NENÍ O TOM,
JAK DLOUHO SE ZNÁTE, ALE
O TOM, KDO ZA TEBOU
PŘIŠEL, ŘEKL TI „JSEM TU
PRO TEBE“ A DOKÁZAL TI TO

© BEZPRATEL

FB.COM/BEZPRATEL

www.Loupak.cz



ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ OKÉNKO

CDZ VE MĚSTĚ A NA VESNICI, JAKÝ JE ROZDÍL - ROZHOVOR SE SESTŘIČKOU LADOU

Již půl roku u nás pracuje sestřička Lada Balická, která k nám přišla z CDZ na malém městě. A tak se se nabízela otázka, jak probíhá terénní práce v CDZ na malém městě? Lada souhlasila a o své zkušenosti se s námi podělila.

Jaká je práce v CDZ na malém městě a v Praze?

Moje práce je zde sdílená s někým jiným. Ulevilo se mi od nároků, které na mě byly kladeny. Tady mám na starosti jen klienty. Ale pokud je na tuto činnost nabaleno mnoho dalších nároků, které nesouvisí s přímou prací, je to mnohem náročnější. Člověk tam byl dost ve vnitřním konfliktu mezi tím věnovat se klientovi a té práci, která nebyla spojena s přímou prací s klientem.

V čem je jiná práce na malém městě oproti velkoměstu?

CDZ v malém městě nemá konkurenci, je tu nutná úzká spolupráce přidružených organizací, kterých je málo, tak po jednom. Je třeba, aby sedla komunikace. Někdy je náročné hlavně prosazování některých přání klientů, jde to těžko a chce to hodně úsilí.

Jak se odrážely tyto podmínky na spolupráci s klienty?



<https://www.atlasceska.cz/>

Péče pracovníků CDZ je intenzivnější. Jezdí se za klienty celkem dlouhé vzdálenosti, i 80 km. Každý neměl řidičák, tak se řešil rozvoz pracovníků ke klientům. Když se schůzka protáhla, tak jsme se museli umět vrátit zpátky. Byli jsme flexibilní, ale bylo to na úkor naší energie. Tak například každý měsíc se konaly celodenní výlety, kdy se vzalo více klientů, kteří se tak mohli spolu seznamovat. Bylo to však nad rámec pracovní doby. Klienti měli v CDZ svou společenskou místnost, ale dojezdy byly daleko, tak nechodili tak často. Byla třeba schopnost se domluvit a zintenzivnit spolupráci. Obnášelo to také to, že u jednoho klienta se často střídali různí pracovníci CDZ.

Jak to vnímali klienti?

Některým klientům střídání pracovníků nevadilo, někomu ano. Na jednu stranu je fajn, když klient pracuje s vícero pracovníky. Zde je člověk zastupitelný. Vytváří si pocit bezpečí. Lépe se udržují hranice v komunikaci, vymezují se kompetence a rozloží se požadavky péče o klienta na vícero lidí. Je to úleva, být zastupitelný. A uleví se také klientovi, protože ví, že se může s důvěrou obrátit ještě na někoho jiného. Na malém městě jsme také dokázali navázat terapeutický vztah s klientem a stavět na něm spolupráci. Ale bylo nebezpečí z organizačních důvodů, že za čas dostane klient jiného pracovníka. Klienti pak nemají možnost dlouhodobého ukotvení v důvěryhodném vztahu. Což jsem také vnímala jako nerespekt k odvedené práci s klientem, kdy dojdeme spolu do nějakého bodu, můžeme na dosavadní spolupráci stavět a musíme spolu skončit.

Děkujeme Ladě za moc zajímavé vyprávění a přejeme jí, aby se jí v ESETu líbilo dál jako doposud, Naďa a Katka





PRO POHODU A KLID DUŠE

MINDFULNESS S JOHANKOU BENEŠOVOU Z CDZ PRO DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ V BEROUNĚ

Technika všímavosti je v současné době velmi populární a je na cvičení nenáročná. A tak jsme oslovili Johanku Benešovou, která všímavost cvičí s klienty cvičí, aby nám ji přestavila a dala pár typů, jak začít a vytrvat. Souhlasila a nyní se můžeme těšit na seriál 4 článků na toto téma.



<https://cz.pinterest.com/pin/611363718177696321/>

Prostřednictvím techniky mindfulness (neboli všímavosti) se učíme věnovat pozornost tomu, co se děje kolem nás a uvnitř nás v právě přítomném okamžiku. Techniku provádíme záměrně, otevřeně a bez hodnocení. V období jara, kdy příroda a my lidé jako součást přírody začínáme po zimním zpomalení opět pozvolna nabývat na energii, se nám k praktikování mindfulness přímo nabízí cvičení všímavé procházky.

Jak na všímavou procházku

Na všímavou procházku si vyhradte tolik času, kolik je ve Vašich možnostech, bez obav postačí i 10-15 minut. K nácviku můžete zvolit Vaše oblíbené místo nebo trasu, ale stejně tak dobře se dá cvičení praktikovat i při běžné cestě z práce, schůzky, od lékaře.

Během všímavé procházky je důležité, že právě **cesta je cílem**, proto je pro začátek vhodné záměrně zpomalit tempo, všímat si jednotlivých kroků a vědomě dýchat. Zaměřte se na podněty, které můžete vnímat Vašimi smysly. Všímejte si, jak se Vám dýchá, jak dech proudí Vaším nosem. Uvědomte si, co cítíte ve vzduchu, jaké pachy a vůně k Vám doléhají a jestli jsou Vám příjemné - dokážete čichem zachytit tu specifickou vůni jara? Všimněte si pocitu ve Vašich tvářích, možná Vás studí, cítíte jemné štípání nebo na ně dopadají sluneční

paprsky. Vnímejte, jaké zvuky k Vám z okolí doléhají – slyšíte zvuky města, přírody? Vyberte si nějaký Vám příjemný zvuk a do toho zvuku se zaposlouchujte. Věnujte pozornost vizuálním podnětům ve Vašem dosahu, jaké barvy, předměty se nacházejí ve Vašem okolí, jestli nějaký z nich přitahuje Váš zájem.



Pokud Vám během nácviku všímavé procházky začnou myšlenky utíkat někam jinam (a to je zcela běžné), vraťte se pozorností zpátky ke svým krokům a ke svému dechu. Zkuste být během nácviku **tady a teď**, všimněte si, jaké to pro Vás je. Nácvik si užijte, vnímejte, co je Vám příjemné.

Pokud budete mít po všímavé procházce chuť a prostor, sepište si Vaše osobní poznatky, co zaujalo Vaši pozornost, jak se Vám cvičení praktikovalo a jaké pocity ve Vás rezonovaly.

<https://cz.pinterest.com/pin/321937073371665332/>

**Příjemnou jarní všímavou procházku přeje za tým CDZ-D 21
Johana Benešová**



LITERÁLNÍ OKÉNKO

11. A 12. POKRAČOVÁN PŘÍBĚHU LUHE DAMOHE DAT

Zastavili u nákupního centra a rozeběhla se k nim rajcovní bohyně sladkokyselosti v poloprůhledné sukni. „Tak co na ní říkáš?“ zeptal se android manželky Dajde.

Bohyně sladkokyselosti se na moment proměnila v chovatelku piraň a s průhlednou zkažeností odvětila: „Na první pohled je dostačující, rozhodně o dost lepší než ta z předchozího týdne. Tahle by mohla vydržet i dva roky, než jí vypískaj.“ Otočila se na Haleze a pokračovala ostrým tónem: „Přesně tak, budeš atrakcí v lidské ZOO.“

„Co děláte s těma, který vypískaj?“

Ted' už se Dajde neubráníla úsměvu čirého zla a vykřikla: „Prodáme je jiferiánským odchylovačům.“

Manželé zavedli Viloglu k osmipatrovému paneláku a vyjeli výtahem do pavilonu D. Šoupli jí do klece k roztěkanému pseudolemplovi, který seděl na nizoučké lavici a dělal zvláštní pohyby pravou dlaní.

„U nás v Dubaji tomu říkáme Bílý oheň. Stačí to udělat párkrát za den a získáš tím přízeň Nebeské urozenosti Jach. Navíc získáš i přízeň všech sedmi Nebeských hrbolů, ale hlavní je přízeň Nebeské urozenosti Jach“, vysvětloval Viloglu mrzutý podvraták.

„Tyhle sračky mě nezajímaj.“

„A co tě tedy zajímá?“ „Nevím.“

U jejich klece se zastavil zálesák s nezvykle křivou bradou a tajemnýma očima, chvíli si prohlížel Viloglu a pokračoval k další kleci, kde afektovaný mládenec sváděl souboj s vnitřními démony.

„Povídám ti, že to byl jenom úlet, nic víc,“ řval na pobaveného výrostka, který si ho dobíral: „Si ubohej!“



Viloglu se pár minut nudila a zavolala Igoru Mullerovi. „Představ si, co se mi stalo za haldu. Nejdřív si mě vyhlídl jeden z těch asimilačních androidů.“

„A jéje, nenechala si ho, aby ti vnutil myšlenku o nadřazenosti cikánů že ne?“

„K tomu se zatím nedostal, ale sem ted' v kleci s nějakým magorem, kterej se snaží zkombinovat esoteriku s utajenou masturbací.“

„Musím končit, za chvíli se s jednotkou přesouváme na plavečák. Měj se a pamatuj: cikáni jsou sice dobrý šachisti a taky uměj hrát na housle, ale nejlepší rasa jsou čmeláci.“

12.

Kamarádky Dehpo a Ivana si prohlížely děcka na perníku zaměstnaná studiem sociologie. Spanilá Ivana se zachvěla a tichým hlasem řekla: „Podle mě to není správný zavřít mimina do zoo a dělat jakože vzděláváš společnost.“

„Musíš ale taky myslet na manžele Karlsenovi, potřebujou si nějak vydělat. S tímhle přístupem bysme rovnou mohly kritizovat bankéře nebo reklamní designery.“

Čtyřletý Juf Koudelka přestal koukat do telefonu a prdnul si. Pak pokračoval v konverzaci s europoslancem Danielem Takahašim a zvažoval výhody progresivního zdanění. V kleci naproti cikánská kapela Tarasov Brothers hrála svůj největší hit Is This Love, který ukradli na YouTube, a Alfred poskakoval vcelku zdařile. Dalším dějinným zvratem, který budeme zkoumat a analyzovat, je taneční vystoupení Jennifer Karasové.

Pokračování příště, Helze



TVOŘIVÉ OKÉNKO

VELIKONOČNÍ TVOŘENÍ S NAĐOU A KATKOU

Velikonoce jsou za dveřmi, a tak přinášíme tvořivou inspiraci, jak si vytvořit jednoduchou výzdobu do domácnosti v podobě zdobeného vajíčka jako závěsná dekorace, anebo zápich do květináče zdobený ubrouskovou technikou – Decoupage.



Materiál a pomůcky:

1. Vyfouknutá, omytá vajíčka
2. Nůžky, lepidlo Hekules, štětce
3. Ubrousky s velikonočním motivem, špejle, ozdobná mašle



Postup

1. Nahoře a ve spod vajíčka uděláme špičatými nůžkami drobné otvůrky, kterými obsah vajíčka vyfoukneme. Vajíčko opláchneme a osušíme.
2. Ubrousky jsou vyráběny ve třech vrstvách, je třeba horní vrstvu s obrázkem oddělit od ostatních.
3. Obrázky vystříháme, anebo vytrháme, zejména pokud mají barvu pozadí jako vajíčko.
4. Jdeme lepit! Na plochu vajíčka, která odpovídá velikosti obrázku, nanese lepidlo.
5. Přiložíme obrázek, vůbec se ho nedotýkáme prsty, aby se na ně nelepil a neroztrhal se.
6. Plochým štětcem jemně hladíme obrázek od jeho středu k okrajům a po částech jej přilepujeme na vajíčko. Je dobré si techniku vyzkoušet nejprve na malém obrázku. Plochý, pevný štětec je stále od lepidla.



7. Vajíčka lze zavěsit na mašli. Vyrobíme si na drátku očko, jako u jehly, aby prošlo vajíčkem.
8. Nasadíme na očko jako do jehly drobnější mašli a protáhneme otvory ve vajíčku. Dole jen zajistíme, aby nám mašle nevyklouzla a můžeme zavěsit třeba do okna.
9. Anebo můžeme vajíčka nasadit na špejli jako zápich do květináče.
10. Anebo je pouze položíme do košíku. Záleží na Vás a na tom, jak si své vajíčko nazdobíte.

Snad Vás bude článek inspirovat k tvořivé činnosti. My si tvořivou aktivitu v Dřevěnce CDZ opravdu užily. Pokud budete mít chuť a čas, plánujeme letní tvoření v květnu.

Těšíme se příště, Naďa, Jana a Katka





KULTURNÍ OKÉNKO

Otazník

Život je jako sen,
který pluje tobě, ven.

Najdi lásku, přátelství,
a nic nenech v sázku.

Láska je tu, či není.
Chyť jí, nepuť a zůstaň s ní.

Lidi Tě milují,
lidi Tě zbožňují.

Je to tak, či není?
To je otazník.

Text a ilustrace: Lucie Frouzová



RECENZE ONDRY FEDORA

ZAHRANIČNÍ DOPISOVATEL

film USA 1940-115 minut

Režie: Alfred Hitchcock

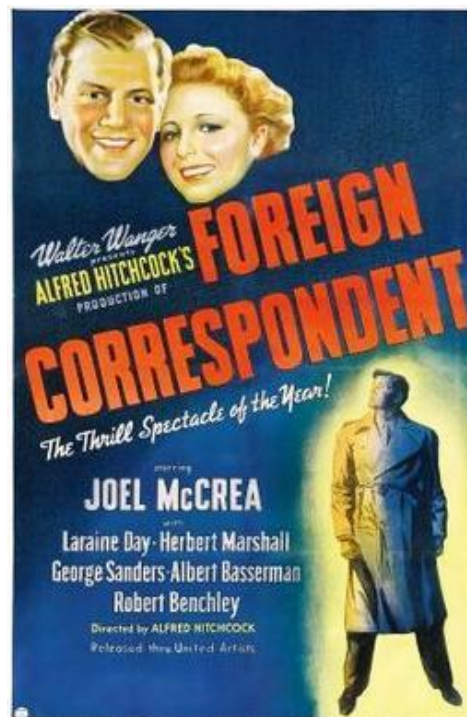
Hodnocení stejně jako na ČSFD je: 76%

Hlavním hrdinou tohoto špionážního thrilleru je americký novinář jménem Johnny Jones. Je zaměstnán jako novinář v jedné redakci. Náhle a zcela nečekaně je vyslán do Evropy, kde má pozorovat tamní válečnou situaci a zaplete se do složité špionážní hry. Dále se stane svědkem falešných atentátů a politicky motivovaných únosů. Takže tento nevinný člověk se najednou ocitne ve světě lidí, kteří mají do nevinnosti hodně daleko. Tento thriller jsem viděl poprvé a musím uznat, že se povedl.

Je to Hitchcockův první hollywoodský film. Takže kdo má rád filmy z prostředí tajných agentů, bude myslím spokojen. Hitchcock zde spojil aktuální téma druhé světové války s atraktivní a záměrně zcela nepravděpodobnou špionážní zápletkou. Film byl zajímavý, napínavý a plný zvratů. Vyšel na DVD kolekci spolu s dalšími 6 filmy z Hitchcockovy rané tvorby. Některé filmy jsou němé, některé, jako tento, už mluvené. Tato kolekce vyšla v roce 2007.

V televizi ho zřejmě neuvidíte, ale na internetu by se někde mohl najít a Vy si ho můžete stáhnout a podívat se na něj.

Tak snad na tento film někde narazíte. Hodně štěstí a u další recenze se budu opět těšit.



Váš Ondřej Fedor

<https://www.csfd.cz/film/>



VOLNOČASOVÉ OKÉNKO

Pétanque-zajímavosti

Bedlivý čtenář našeho listu si již bezesporu všiml, že se snažíme věnovat hře pétanque.

Od 20. dubna, kdy už snad bude příhodné počasí, se k tomu chceme vrátit. Jen připomínám, že hřiště se nachází v Praze – Petrovicích, nedaleko základní školy u autobusové zastávky Jakobiho.

Pojďme si tak tento relativně dlouhý čas čekání zpříjemnit různými zajímavostmi, které se vážou k této krásné hře (nebo klidně sportu, chcete-li).



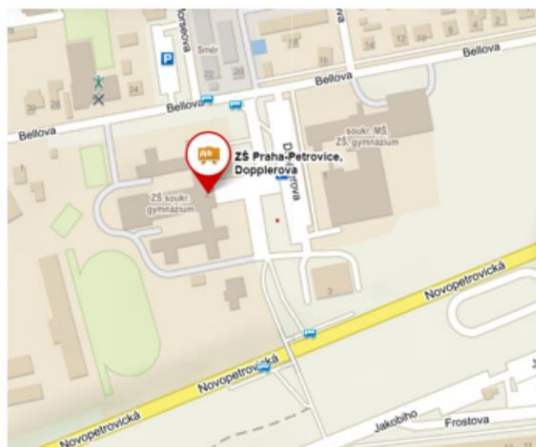
- Začneme trochu smutně. Pétanque není fyzicky náročný sport, na tom bezesporu panuje většinová shoda, nicméně i u něj může dojít k nepříjemnostem, které třeba končí smrtí. Osudnou se tato hra stala místnímu šéfovi cestovního ruchu v Pyrenejích, který byl v zápalu hry zasažen koulí do hlavy a na následky tohoto zranění zemřel. Nedošlo však k žádnému zatčení a nebyla vznesena ani žádná obvinění.
- Jen ve Francii jej hraje více než 17 milionů lidí! To je slušné číslo, nejvíce hráčů se ale stejně nachází v Asii (statistikám vévodí Thajsko a Čína).
- Mezi současné české nejlepší pétanquové kluby patří PK Kolová, což je malá obec u Karlových Varů s asi 800 obyvateli.

Pojďte si s námi zahrát Pétanque 😊

Kdy? 20.4.2023

V kolik? Od 13h do 14h.

Kde? V blízkosti ZŠ Praha – Petrovice, ulice Dopplerova (viz. Mapa)



<https://cs.wikipedia.org/wiki/P%C3%A9tanque>

I přes mnohé zvěsti je tato hra úžasným zdrojem zábavy a prostředkem k příjemnému strávení volného času ve společnosti přátel a známých. A tak každopádně není nad to si hru samotnou vyzkoušet na vlastní kůži. Všichni budete 20.4. srdečně vítáni!

Spoje: autobusem na zastávku Jakobiho nebo na zastávku Morseova

Pro všechny zúčastněné máme připravené drobné ceny. 😊

Kontakt: 734 596 536 – Libor Hejl (KTT – Uhříněves)

**Těšíme se na setkání s Vámi,
Libor a tým KTT Uhříněves**



VAŘÍME LEVNĚ, RYCHLE A ZDRAVĚ

VAŘENÍ S DANOU KAPLANOVOU A KATKOU

Máme tady jaro, sluníčko a Velikonoce, a tak propojujeme vaření s tvořením, kdy jsme se s paní Danou rozhodly uvařit chleba ve vajíčku se spoustou zeleniny a s paní Nad'ou jsme poté vyfouknutá vajíčka nazdobily ubrouskovou metodou. Ale teď k tomu vaření.



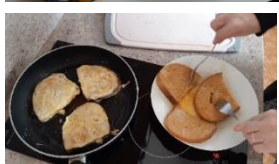
Budeme potřebovat:

Chleba, 4 vajíčka na 6 půlek krajíců chleba, sůl, papriku, okurku, rajče, cibuli a kdo má rád, může použít hořčici.



Postup:

1. Vyfoukneme vajíčka tak, aby nám zůstala celá, pokud je budeme chtít později ozdobit (viz. tvořivé okénko). Takže vytvoříme otvory nahoře a dole vajíčka špičatými nůžkami či nožem, abychom neudělali příliš velké otvory.
2. Pak do vajíčka silně foukneme a jeho obsah vyteče do talíře.
3. Vajíčka osolíme dle chuti a vidličkou pěkně promícháme.
4. Nakrájíme zeleninu, abychom mohli po usmažení ihned zdobit a abychom mohli podávat teplý pokrm.
5. Půlky krajíců chleba obalíme ve vajíčku, necháme je nasáknout.
6. Když je vše připravené, můžeme v klidu, pomalu péct dozlatova.
7. Upečené chleby můžeme nazdobit zeleninou
8. Dobré jsou obalované chleby s hořčicí a cibulkou nejemno nakrájenou na kostičky či na kolečka.



A MŮŽEME PODÁVAT NA STŮL!!!



Doufáme, že Vás naše vaření inspiruje k domácímu vaření. A pokud sami vaříte, a máte jednoduchý, dobrý a celkem zdravý recept, budeme rády, když se o něj s námi podělíte a popřípadě si jej s námi uvaříte.

Dobrou chuť přejí Dana, Nad'a a Katka



KRÁTÍME ČEKÁNÍ V ČEKÁRNĚ

NAJDETE CESTU DO GARÁŽE?



<https://cz.pinterest.com/pin/611715561900565797/>

PRO ZASMÁNÍ PŘI ČEKÁNÍ

„Doktor mi říkal, že se mám začít starat o svou váhu. Tak jsem z ní utřela prach.“

<https://www.alik.cz/v/nejlepsi>



Ale Vaše vtipy už nejsou tak vtipné, čím to?
Jak jste chtěl, pane redaktore. Jsou korektní, slušné, vyvážené...

<https://dikobraz.cz/vtip>

JAZYKOLAMEM K HBITÉ MLUVĚ



Řízni dřív dřevo z bříz.

JEDNOU ČTĚTE NAHLAS
3X PŘEČTĚTE NAHLAS
ZOPAKUJTE ZPAMĚTI

NAJDĚTE 5 ROZDÍLŮ?

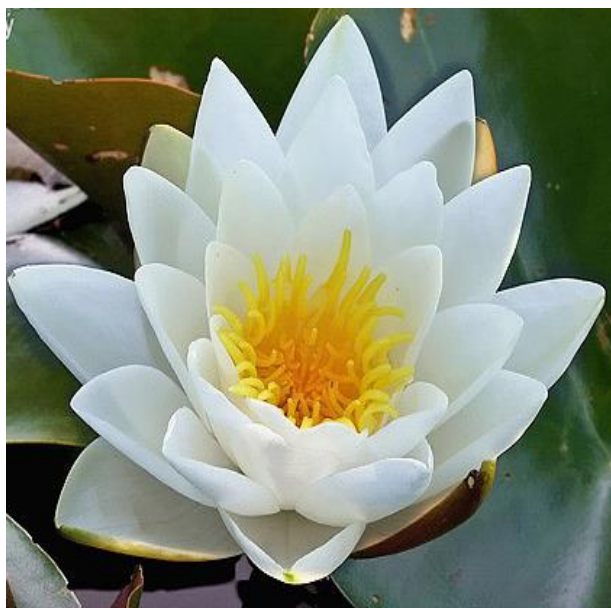


<https://pinterestcompin673288213063462753>



POPULÁRNĚ NAUČNÉ OKÉNKO

PSYCHOLOGIE BAREV V MANDALÁCH S MARTINOU – DÍL 7. – BÍLÁ



<https://www.sbazar.cz>

Pojďme si tedy postupně říkat něco k jednotlivým barvám v mandalách.

Bílá je barvou světla. Dodává mandale zářivé vnímání. Sama o sobě však bílá není barvou, protože obsahuje celé barevné spektrum. Cokoliv je v přírodě bílé, je krásné, čisté, jedinečné. Při pohledu na bílé květy v přírodě, čistá bílá oblaka, bílého koně, bílou labuť, cítíme tajemnou hřejivost čistoty a přirozené čistě krásy. Uklidňuje nás i utěšuje, symbolizuje světlo a naději.

V západní kultuře je barvou nevinnosti a přirozenosti, v orientu symbolizuje smutek, pro Tibeťany je barvou hory Meru, která je středem světa a symbolizuje poznání, pochopení a vědění, znázorňuje konec a začátek něčeho nového.

Negativní může být na bílé barvě její rezervovanost a chlad. Bílá mandala může na někoho působit, že si udržuje určitý odstup, je rezervovaná, lhostejná a bez emocí.

Jak na vás působí bílá mandala přímo z přírody? Při tvorbě svých mandal stavte bílou do kontrastu s jinou barvou. Mandala tak bude více zářit.



Těším se s Vámi na další setkání, při kterém si rozebereme barvu černou, šedou a stříbrnou
Martina Kusáková



PLUS BONUS

Do chráněného bydlení v ESETu nastoupila nová kolegyně Petra Tesařová. Jak je naším zvykem, tak jsme jí také položili pár otázek na přivítanou, na které nám odpověděla.

Kde a kdy jste se poprvé dozvěděla o chráněném bydlení v ESETu?

O chráněném bydlení v ESETu jsem se dozvěděla až v okamžiku, kdy jsem začala hledat pracovní místo. Jsem srdečně ráda, že se tak stalo.

Co Vás zaujalo na této pracovní pozici?

Především cílová skupina, s níž jsem chtěla pracovat.

Jaké máte hobby? Co ráda děláte?

Ačkoliv to může znít úsměvně, jedno mé velké hobby je studium. Mám ráda fakultu, vědu, jazyky a svět, který společně objevujeme. Uvidím, kam toto dobrodružství dále povede. Rovněž mě velmi baví vaření, což se hodí i při práci s klienty. Dále ráda cestuji s přáteli i s rodinou, čtu, chodím s mými blízkými do čajovny, kde vedeme sáhodlouhé dialogy, zpívám aj. V podstatě oblibuji dělat cokoliv, pakliže jsem ve vřelém prostředí a s lidmi, kteří mají úsměv na tváři.



Máte zajímavou zkušenost z nového pracovního prostředí? Popřípadě jaký byl přechod sem ze školy?

Upřímně je pro mě zajímavá spousta věcí, jelikož se s mnoha z nich setkávám poprvé a osahávám je. Každý den mě klienti učí, jak být správným sociálním pracovníkem. Tím mohu plynule navázat na druhou otázku. Ptám se: Vystupujeme někdy opravdu ze školy? Není to přechod pouze „formální“? Má zkušenost mi říká, že jsem vlastně školu neopustila, i když již nesedím ve školních lavicích a neposlouchám přednášky. Vyučující jen změnil své působiště a jeho tvář se mění v závislosti na tom, s jakým klientem vedu rozhovor. Možná, že právě tento dialog je více než tisíc přednášek.

A nyní trochu prakticky. Musím říci, že přechod byl plynulý. Nepozorovala jsem žádné velké překážky, a to i díky milému prostředí. Almu mater jsem však zcela neopustila. Přestože jsem již dokončila studium sociální práce, stále ještě na fakultě pobývám, což je i důvodem, proč pracuji na zkrácený úvazek.



Děkujeme Petře za její sdílné odpovědi a přejeme jí, aby byla v ESETu nadále spokojená jako do nynějška,

David



**Píšete, tvoříte, malujete, něco zajímavého víte,
máte zkušenosti, Vaříte?**

NAPIŠTE NÁM!

OČKO ESETU JE NAŠE SPOLEČNÉ DÍLO!!!

Těšíme se na spolupráci s Vámi!!!

Očko ESETU



Napište nám, jak se Vám OČKO ESETU líbí, krátká anketka pod QR kódem:



Anebo přímý odkaz na dotazník:

<https://www.surveio.com/survey/d/E7H2X3M0C5C9B8O4W>

Redakční rada: David Košťálek, Katka Neubauerová, Libor Hejl, Ondřej Fedor a Naďa Petrovová

Stálí autoři, pracovníci CDZ: Martina Kusáková, Johanka Benešová

Stálí peer autoři: Lucie Frouzová, Dana Kaplanová

Jazyková korektura: Daniela Teplá

Své podněty zasílejte na: ocko.esetu@seznam.cz

Očko v elektronické podobě na: WWW.CDZESET.CZ

Chcete s Očkem spolupracovat? Volejte Davidovi na tel: 731 808 822

