



OČKO ESETU

JARNÍ VYDÁNÍ 2024

ÚVODNÍK ONDRY FEDORA

Vážení a milí čtenáři jarního čísla našeho Očka ESETU, tak vás zase vítáme po třech měsících na našich stránkách.

Tentokrát se věnujeme především tématu samostatného bydlení a zahájili jsme nové téma okénka pro pohodu a klid duše, kam nám tentokrát přispívá fyzioterapeutka Štěpánka. Dozvíme se něco málo o tom, jak si lze budovat fyzickou kondici a podporovat tak také duševní pohodu. Taktéž se k nám připojil Tomáš Chramosta, kterého jsme vyzpovídali, jaké pro něho bylo začít bydlet samostatně.

Opět zde naleznete inspiraci k volnočasovým aktivitám a doufám, že si některou z nich vyberete. V nabídce je opět ping pong, pétanque anebo plavání s Kristínou z Uhřetěvsi.

Jaro už nám klepe na dveře a je ho cítit v ovzduší, jsem rád, že již nebude taková zima a těším se s vámi opět na stránkách dalšího čísla Očka.

**Za redakční radu Očka
Ondra Fedor**



<https://pixabay.com>

NOVINKY

Tři měsíce jsou celkem krátká doba, a i přes to se skoro pokaždé děje něco nového. Minulé Očko bylo mnoho odchodů a příchodů pracovníků CDZ a toto Očko sice poskrovnou, ale také tak. Přišel do CDZ nový kolega, sociální pracovník, Marek Trúsik. Ten nahradil Míšu Polákovou, jež se vydala na dlouhé cesty po světě. Také odešla Anička Škrobová z KTT Uhřetěves. A já jsem si zvýšila úvazek v ESETu, a tak bude více času a prostoru pro práci kolem Očka ESETU.

Další podstatnou změnou v činnosti CDZ je to, že budeme přijímat do centra duševního zdraví také mladší klienty. Adolescenty od 16 let výše. Tak že naše komunita bude věkově pestřejší. Již jsou zahájeny kroky ke změně na Magistrát hl. města, a tak se můžeme v nejbližší době jednoho dvou měsíců těšit na mládež mezi námi.



Plánujeme s paní Nadou a s paní Janou opět korálkové tvoření, ke kterému se můžete přidat. Zavolejte Katka tel: **725 168 107**

**Těším se na další spolupráci a
přeji krásné slunné jarní dny
Katka**



DĚJE SE V ESETU

VÝSTAVA OBRAZŮ V UHŘÍNĚVSI PANÍ ZDENKY

Důležitým slovem, které s v oblasti péče o duševní zdraví často skloňuje je síťování. Jedná se o propojování s různými sociálními a zdravotními službami (tzv. formální síťování), nebo propojování se s širší – obvykle laickou - veřejností (tzv. neformální síťování). Domníváme se, že v tom prvním způsobu jsme už udělali hodně práce, ale v druhém určité rezervy ještě jsou.

Rozhodli jsme se tedy pomoci naší klientce, paní Zdenky Ambrozové, zorganizovat výstavu jejích obrazů v našem centru v Uhříněvsi. Slavnostní otevření výstavy se konalo 29. 2. (což je mimochodem den, který jen tak v každém roce nezažijete). Výstava je zamýšlena tak, aby se na ni mohl podívat opravdu každý, od našich kolegů až po náhodné kolemjdoucí. Její podtitulek je „**když umění léčí**“, což považujeme za velmi výstižné označení. Účastníci výstavy se tak mohli seznámit jak s originální technikou tvorby zvanou enkaustika (o ní více níže), tak si i promluvit s naší klientkou paní Zdenkou o tom, co ji na tvorbě pomáhá při procesu zotavení.

Samotná enkaustika je hodně zajímavá technika, která má své kořeny až v antickém Řecku. Jedná se o malování horkým voskem (naši klienti měli už dříve v centru v Uhříněvsi možnost si tuto pozoruhodnou techniku vyzkoušet). To bylo obzvláště populární začátkem letopočtu v Egyptě, kde se technika používala při tvorbě pohřebních portrétů. Pokud jste termín 29. 2. nestihli, tak nezapomínejte. Obrazy můžete vidět v centru v Uhříněvsi (adresa - Náměstí Smiřických 42/12, nejbližší zastávka MHD Uhříněves, autobusy 226 a 227 od metra Háje, délka jízdy asi 25 min.) do konce března. Stačí se zeptat svého klíčového pracovníka, který vám rád řekne, v který čas by bylo nejlepší se zastavit, nebo se klidně můžete podívat v rámci nějaké aktivity, které pro naše klienty připravuje peer pracovnice Kristina (program na měsíc březen by měl být součástí tohoto čísla časopisu).



Libor Hejl

NAŠE MILÁ SOCIÁLNÍ PRACOVNICE MÍŠA POLÁKOVÁ SE VYDALA NA DALEKÉ CESTY

A proto se musela rozloučit s týmem CDZ ESET a se svými klienty. Tak jak je náš zvyk, zeptali jsme se ji na pár otázek.

Jak se ti Míšo odchází z ESETU?

Odcházím s těžkým srdcem. ESET pro mě byl nejen pracovním prostředím, ale i místem plných příležitostí a skvělých lidí. S odchodem se loučím se spoustu vzpomínek a vděčností za čas strávený v ESETU.

Kam jedeš pracovat?

Plánuji začít svou další kapitolu cestováním po Asii. Nejdříve se vydám do Vietnamu, kde mám již koupené letenky a hodlám se zapojit do dobrovolnických aktivit. Poté mám v úmyslu pokračovat směrem Austrálie.

Je něco, na co v práci v CDZ budeš vzpomínat nejraději?

Nejvíce budu vzpomínat na skvělý kolektiv lidí, se kterými jsem měla tu čest pracovat a také na nevšední zážitky z terénní práce, která přinášela různé výzvy a dobrodružství. Jsem moc ráda za to, že jsem měla možnost a čest podporovat lidi při vytváření jejich životní cesty.

Přejeme Míše šťastnou cestu OČKO ESETU



PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

TOMÁŠ CHRAMOSTA O TOM, JAKÉ TO JE KDYŽ ZAČNETE BYDLET SAMI VE SVÉM BYTĚ

Tomáš bydlel do dvaceti let se sestrou a s matkou v bytě, kde byly časté konflikty, tak raději šel do Prahy k Babičce, se kterou si více rozuměl. A poté prošel pár chráněných bytů až se přestěhoval do vlastního.

Jaké bylo odejít od mámy?

Nebylo to, že bych chtěl odejít, ale musel jsem. Chtěl jsem se vyhnout nemocnici, tak jsem šel do Prahy. Dr. Jarolímek mi doporučil komunitní bydlení Stříteže u Volyně. Tam byla dobrá parta lidí. Spali jsem v lese v týpí na Šumavě v národním parku, kde jsem také trénoval na horském kole. Byla to pěkná doba. Muselo se hodně pracovat, podávat výkony, který třeba už teď nezvládnou. Staral jsem se o zvířátka, také jsem musel dojit kozy. Další má cesta po chráněných bydleních vedla na Ondřejov, a pak Baobab, Mýto v Čechách a Bona.

Jaké to bylo, když jste byl sám ve svém novém bytě.

Od 2009 jsem bydlel ve svém bytě a v té době jsem ale udělal kiks, protože jsem si půjčil velkou částku peněz. A tak jsem dostal opatrovnici. Za což jsem rád, protože mi moc pomáhá. Protože mě občas něco snadno nadchne ke koupi a ona mi pomůže ty peníze udržet. Také se nemusím starat o složenky. Babička mi říkala, že bydlení na chráněném bytě je jako kdybych byl pořád na návštěvě. A když budu mít svůj byt, budu prostě ve svém. A tak mi pomohla, abych si mohl koupit svůj byt. Začít bydlet ve svém bylo moc pěkné, byl tam klid, pohoda, dobrý prostředí. Když jsem se přestěhoval do svého, byl jsem na tom lépe duševně. Hodně jsem uklízel, naučil jsem se starat o domácnost a také se postarat sám o sebe. Získal jsem dovednosti a zkušenost jak na to uklízení. Dnes chodím jíst do jídelny mezi babičky a dědečky, nákupy mi pomáhá dělat máma. Ale také si dělám sám menší nákupy, abych měl doma něco k snědku.

V čem tě vlastní bydlení v životě posunulo?

Měl jsem svůj klid. Zvládal jsem si tam uklízet, luxoval jsem, myl okna. To byly zvyky naučené z chráněného bydlení. Také jsem mohl začít pracovat. Chodil jsem do chráněných prací. Našetřil jsem si peníze. Pracovat jsem mohl, protože jsem měl své soukromí. Samostatné bydlení mi většinou působilo dobře na moje duševní zdraví, protože si člověk může lehnout, prospat se, nikdo ho nesleduje, všechno si dělám po svém. Avšak jak doma koukám na televizi, tak jsem často v úzkosti, a tak raději chodím ven s kamarády. Samota mi docela vadí, otravuje mě. Mám pár kamarádů, se kterými se třeba jdu projít do Stromovky, někdy chodím k nim domů. Trochu mě limitují duševní potíže, panika v MHD, ale i přes to chodím ven, když chci.

Když máš přátele, pomáhá ti to nebýt sám, nabíjí tě mít přátele?

Nabíjí mě kontakt s přáteli. Asi mě Pražáci mají rádi, říkal jeden kamarád. Mám to tu radši jak v Brně. Mám tady v CDZ možnost koukat na televizi, na internet, zajít za sociálními pracovníky. A tak mám hodně důvodů vyjít z bytu ven. Hrajeme hry, ping pong. Jsou různé akce v CDA. Mít důvod jít ven z bytu je fajn.



Děkujeme, Tomáši za moc pěkný rozhovor David a Katka



PEER OKÉNKO

NA CESTĚ K ZOTAVENÍ SE POZASTAVÍME NAD NAŠIMI CÍLI

Krásný dobrý den, milý čtenáři, čtvrt roku máme za sebou a můžeme se opět pozastavit nad cestami k zotavení. Pojdme se podívat na PŘÍBĚH cesty zotavení, který začíná vyjasněním pojmu bydlení a co znamená pro nás samostatné bydlení, pro náš život. Asi jako každý mám zkušenosti s bydlením a rád bych se s Vámi o ně nyní podělil.

Jako malý jsem vyrůstal u rodičů s dvěma bráchy v jednom pokojíčku, když jsem vyrůstal tak bráchové odešli bydlet jinam do vlastního. Byl jsem tenkrát ve třetím ročníku střední školy, kdy jsem získal pokoj sám pro sebe. Zřejmě asi proto, že jsem nejmladší, se předpokládalo, že s rodiči budu bydlet napořád. Asi po dvou letech práce jsem přišel o tátu a zůstal jsem v bytě s mámou. Celý svůj pracovní život jsem bydlel s mámou a teprve asi po dvou letech terapie jsem začal přemýšlet o změně. Respektive, byl jsem na jednom pobytu s Ondřejovem. A pak jsem přemýšlel, že v bydlení jenom s mámou mi schází možnosti trénovat vztahy a schopnost se domluvit a spolupracovat s vrstevníky. A taky jsem přemýšlel o tom, že mi je smutno bez lidí, proto jsem si podnámek jako takový nedokázal představit, takže jsem zůstával doma u mámy. Ale po pobytu s Ondřejovem jsem se svěřil své psychiatrice, že bych chtěl bydlet s více lidmi a ona mi doporučila chráněné bydlení. Asi už tušíte že tímto směrem jsem se pustil a přihlásil jsem se do komunitního bydlení Bona, kde se mi moc líbilo, ale bohužel jsem byl pro tuto službu moc dobrý a zvládal jsem povinnosti spojené s bydlením velmi dobře. Jako například úklid společných prostor, společné vaření a drobnější úkoly jako každodenní braní prášků či povídání si se sociálními pracovníky.

Zkrátka po roce mi bylo doporučeno samostatné bydlení, kam jsem šel dál. Tam to ale bylo příšerné. Byl jsem v bytě sám, bez povinností a čekal jsem na práci. Ztráta režimu a určité kontroly mi vzala motivaci cokoliv dělat. Návyky, které jsem vyzískal před tím, šli do kopru. Všechno začalo být najednou těžší a stresující. Dostal jsem blud, že se musím zabít, a tak jsem skončil v nemocnici, kde jsem si našel přítelkyni. A hned poté co nás pustili se přítelkyně ke mně do chráněného bydlení přistěhovala a návyky se mi postupně zase začaly vracet. Po dalším roce přišel čas se s Bonou rozloučit. Momentálně bydlím u přítelkyně a je to super, závěrem bych řekl že jsem moc rád za zkušenosti spojené s Bonou, mámou a s přítelkyní. Protože jsem během let společného bydlení získal zkušenosti, že bydlet s někým mi dává větší motivaci pracovat na sobě a zvládat každodenní rutinu bez stresu.

Váš peer pracovník Dave



Chráněné bydlení Bona pod Čimickým Hájem



PEER ANKETK

PEER ANKETKA JAK NÁM POMOHLA SAMOSTATNÉ BYDLENÍ

Zeptali jsme se klientek CDZ, které mají zkušenost samostatného bydlení, jaké to pro ně bylo, když se do nového bytu nastěhovaly. Na otázky nám odpověděli klientky sestřičky Marty Hořejšové Eliška a Šárka, které jí tímto také velice děkují za pomoc při vyřizování žádostí a při shánění nábytku a dalších náležitostí.

Jaké pro Vás bylo, poprvé se nastěhovat do svého samostatného bydlení?

1. Nastěhovat se do nového bytu byl krásný zážitek i přes velké vyřizování. Od podání přihlášky cca. za rok po opakovaných návštěvách na Magistrátu byla moje radost po obdržení dekretu na sociální byt nepopsatelná. Na setkávání s úředníky Magistrátu nás doprovázela Marta Hořejšová, jinak bych se svojí sociální fobií nebyla schopna toto absolvovat (**Šárka**).
2. Anabáze k získání bytu nebyla jednoduchá, opakovaně jsme jednali s úředníky Magistrátu Hl. m. Praha. První dekret jsem dostala do 3. patra na Barrandově a velice jsem litovala, že jsem ho nemohla přijmout, protože nesnáším výšky. Po jednání vždy za účasti Marty Hořejšové a příslušné úřednice pro sociální byty, se pro mě našel krásný byt v 1. patře, nízko nad terénem. Když jsme s dcerkou do něj vstoupily, obě jsme měly v očích slzy radosti. Máme každá svůj pokoj a dcerka byla unešená (**Eliška**).

Co Vám pomohlo období stěhování zvládnout. Jak jste ho zvládaly.

1. Období stěhování bylo náročné, nebýt p. Hořejšové a její velké pomoci tak bych to těžko zvládala. Na úřadě jsme byly několikrát, ale i přesto jsme to zvládly, (**Šárka**).
2. Zařizování bylo obtížnější, neboť trpím soustavným nedostatkem finančních prostředků, neměla jsem téměř žádný nábytek, ani peníze na ledničku. Postupně jsem s pomocí Marty Hořejšové a rodičů bydlení zprovoznila a zabydlela se (**Eliška**).

Co jste vnímali, že potřebujete vše umět či vědět, abyste to zvládli?

1. Dokázat si současně zařídit kompletní byt se spotřebiči a s nábytkem (**Šárka**).
2. Trápil mě i dcerku nedostatek finančních prostředků, ale to netlumilo naši radost, že máme vlastní bydlení. Problém nastal při velkém nedoplatku za energie, málem jsem o byt přišla, protože při ukončení smlouvy po 2 letech nesmějí být dluhy na nájmu. S pomocí týmu CDZ Marty a Terezy jsme situaci vyřešily a k mé velké radosti tak mohu bydlet ve stávajícím bytě nadále (**Eliška**).

Jaké změny vlastní bydlení přineslo do vašeho života.

1. Je to dobré, mohu mít místo, kde se můžu před okolním světem ochránit, můj život se pozitivně změnil kvalitou, navštěvuji univerzitu 3. věku, mám čas se zajímat o své zájmy, např. mám ráda historii (**Šárka**).
2. Nikde se necítím tak bezpečně, jako ve vlastním bytě, můj život se tím změnil. Naučila jsem se být samostatnější, zodpovědnější a posílilo se mé sebevědomí. Také dcerka je úspěšnější, studuje a nám oběma se zlepšil psychický stav (**Eliška**).

Je patrné, že bydlet ve vlastním je velmi důležitou potřebou člověka, od které se odvíjí další potřeby jako jsou seberealizace, pocit klidu a pohodí, jistoty ale také dává lepší sociální vnímání i vnímání sama sebe, a tudíž usnadňuje cestu vstříc společnosti a společenství lidí, přátel, pracovního prostředí, školy, kultury, a zájmových činností.

Děkujeme Martě Hořejší a jejím klientkám Elišce a Šárce za sdílení zkušeností se samostatným bydlením a přejeme jim, aby se jim dobře bydlelo a Martě, aby byla nadále tak optimistická při své práci.



ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ OKÉNKO

„PŘÍTEL JE JEDNA DUŠE VE DOVU TĚLECH“ ARISTOTELES

Když začneme bydlet sami ve svém bytě, potřebujeme mít také za kým zajít, s kým se setkat, popovídat si, s kým nám bude dobře. A tak v tomto okénku Očka věnujeme tématu přátelství, protože co jiného je léčivé ze své podstaty, jsou přátelské vztahy. A o tom nám povyprávěla Kristina se svou kamarádkou.

Známe se od dětství, když použiju tvoje slova „jsi tam, kam moje paměť sahá“. Je to téměř celý náš vědomý život. Napadlo by tě, že naše přátelství vydrží s přestávkami až doted?

Nepřemýšlela jsem o tom, prostě to tak je.

Prošly jsme společně několika mými psychózami? Změnila jsem se? Vůči čemu?

Jaká jsem byla před nemocí a jaká jsem teď? Ne, jsi pořád stejná.

Je pravda, že si se musela vyrovnat s mojí nemocí. Jakou adaptační strategii si zvolila?

Asi jsem nevolila žádnou strategii, protože jsem o tom takhle nepřemýšlela. Byla si to ty, moje kamarádka. Bylo to spíš o tom, jak se naučit pracovat s tím, abych ti neublížovala a aby náš život mohl fungovat dál. Nebylo to tak, že bych se na to musela nějak adaptovat.

Tak že si tu moji nemoc nějak zvlášť neřešila? Že bych ji neřešila vůbec to asi ne. Je pravda, že jsem si něco načetla, hlavně v začátku. Ale nikdy jsem tě nebrala skrze nemoc, ale jako tebe.

Co ti v té době, kdy mě spousta lidí odepsala, dávalo naše přátelství? Co mi to dávalo? Proč probíha jsem za tebou chodila? Nevím (smích). Byla jsi přítel, blízký člověk. Vnímala jsem tě jako součást své rodiny. Neznamená přece, že když se něco stane, někdo onemocní, že odejdeš. Pro mě si to byla pořád ty, i když jsi málo mluvila, nebo si byla ustrašená.

Musela si se vypořádat s mojí slabostí žít a to, že si do našeho přátelství musela investovat víc, než jaká byla „návratnost“, lze-li takto uvažovat... Byly extrémní situace, kdy bych tě s chutí „zabila“. Byly to ale opravdu jen okamžiky. Mluvíš o investici, ale myslím si, že tam pořád byla nějaká oboustranná výměna. Povídalý jsme si. Ty jsi ale nebyla úplně mimo (smích). Ale tou zkušeností si do našeho vztahu přinesla něco nového. V některých okamžicích se změnil poměr sil. Vždycky jedna z nás byla praktická, druhá chytrá a najednou jsem musela být já ta chytrá i ta praktická, když tobě k tomu chyběla kapacita. Ty jsi tam, ale přinášela i jiné věci. Myslíš, že to byla pro tebe škola tolerance? To bych neřekla. Ale v jistém smyslu mě to rozvíjelo. Tak že ne škola, ale rozvoj.

Byly momenty, kdy si cítila, že můj kříž je tak těžký, že už nebyla síla ho nést společnými silami? Bylo to jen jednou, a to při druhé atace. Ta byla fakt blbá.

A naopak co ti tu sílu ho nést dodávalo? Teď si říkám, proč jsem se tenkrát na tebe nevybodla. Sehrála tam roli i moje přirozená vytrvalost a jistý pocit zodpovědnosti. Nebylo to pak už ani tak o tobě, ale spíš o mně. Hlavou mi jelo to, že tě znám už tak dlouho, že tě tam nemůžu nechat. Vnímala jsem tu situaci tak, že to přejde, že to není trvalý stav.

Při té druhé atace, bylo nejhorší, že tam nebyla podpora dalších lidí. Trvalo docela dlouho, než tě odvezli. Máma tvoji nemoc nepřijímala, doktorka stála za nic. Muselo se jen počkat, až okolí dozraje k tomu, že se začne něco dělat. V té době jsem se o tebe fakt bála, aby se ti něco nestalo nebo aby sis něco neudělala. Nebyla si schopná dojít do krámu. Moc si nejedla. Paradoxně se mi fakt ulevilo, až když tě odvezli. Ale věděla jsem, že to je jen dočasný stav.

Měla si ve mně důvěru ... Ano. Budu se opakovat, ale věřila jsem tomu, že to takhle nebude napořád.

Toho si na tobě cením! Tvůj nezdolný optimismus. Já vím. (smích)

Existuje něco jako zdravé a nezdravé přátelství? Určitě ne. Nepřemýšlím v těchto kategoriích. Asi bych ti na to řekla nějaké to moudro, že normálnost je relativní. Každý je trochu cvok.

Moc děkujeme Kristině a její kamarádce za krásné sdílení pevného přátelství, Katka a David.



PRO KLID A POHODU DUŠE

VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH

Milí čtenáři,

nedávno mě oslovila redakce Očka, abych Vám napsala něco o fyzioterapii. Fyzioterapie se u nás rozvíjí od roku 1913 a během století prošla několika názvy – od fyziatrie přes rehabilitaci, posléze ji přejmenovali na léčebnou rehabilitaci, až v 80. letech dostala současný vznešený název, který už nese prvenství ve vytrvalosti. Fyzioterapie se v současnosti studuje na vysokých školách a stala se součástí téměř všech zdravotnických oborů. Klientům nabízí kromě diagnostiky i nejrůznější léčebné procedury – elektroterapii, magnetoterapii, termoterapii, kryoterapii nebo léčebnou tělesnou výchovu či manuální terapii, která sice může připomínat masáže, ty jsou ale jen malou součástí široké škály manuálních technik, mezi nimiž fyzioterapeut volí tu nejvhodnější pro konkrétního pacienta.

Ač je fyzioterapie primárně zaměřena na pohybový systém, překvapivě přináší zároveň i duševní prožitek. Je to tím, že každý vjem v těle, který prožíváme, ovlivňuje naši mysl a naše rozpoložení. A stejně je to i obráceně – naše mysl ovlivňuje i naše tělo. Z tohoto hlediska je dobré, když vyváženě pečujeme o obojí – o tělo i o duši. A tak nabízím 3 kroky, které může pro své blaho udělat každý, kdo se chce cítit dobře.

1. Otužování

Po teplé sprše si na 10 vteřin pusťte studenou vodu. Zpočátku jen na nohy a ruce a teprve po několika dnech postupně sprchujte i další části těla, až se zvládnete osprchovat studenou vodou od hlavy (krku) až k patám.

2. Hluboké dýchání

Najděte si činnost, při které se zadýcháte – např. jízda na kole, plavání, chůze do schodů, běh a provádějte je alespoň 10 minut každý den.

3. Chůze

Věnujte čas chůzi zpočátku alespoň 30 minut denně. Příležitostně čas navyšujte, aby se zlepšovala Vaše vytrvalost a dobrá nálada

Chůze je složitá pohybová schopnost, kterou využíváme jen o rok méně, než kolik nám je let. Je základem našeho života, umožňuje nám nesetrvávat na místě. Chůze je veliký dar, o který je třeba pečovat. Díky chůzi si jsme vědomi sami sebe, máme možnost být sebe-vědomí. Střídání kroků je blahodárné nejen pro svaly nohou, ale i pro páteř, horní končetiny a pro celý oběhový systém – srdce a cévy. Díky chůzi se všechny svaly více prokrví a tím se občerství. Při chůzi se občerstvuje i mozek, a tak přijdeme na nové myšlenky. Díky dýchání při chůzi začne jinak pracovat i naše bránice a orgány v břišní dutině mění svoji činnost. Díky svalům zapojených při chození pracuje rychleji i lymfatický systém, a tak se zvyšuje imunita. Celý ten zázrak chození má obrovský vliv na naše zdraví, prožívání a na naše nálady. A proto – nenechte si vzít chůzi! I když se o to sociální sítě, hry, internet nebo práce budou snažit. **Nedejte se!**



Děkujeme Štěpánce Pospíšilové za podnětnou inspiraci k začátkům podpory fyzické zdatnosti. Kdo by se rád dozvěděl více anebo chtěl začít cvičit, může Štěpánce zavolat či napsat. Kontakt naleznete na jejích webových stránkách <https://fyzio-stepanka.cz/>.



LITERÁLNÍ OKÉNKO

POKRAČOVÁN PŘÍBĚHU LUHE DAMOHE DAT

„Ano, už musíme jít, musíme stihnout jarní sklizeň. Kdykoliv jindy bychom s vámi rádi poklábosili, ale dnes to bohužel nejde.“

Přízrak beze slova odešel a měl velké štěstí, protože po chvíli narazil na skupinu Womtoneho služebnic a pár minut s nimi probíral svoje nízké sebevědomí, než se misionářky musely vrátit do chrámového komplexu na tradiční úterní tancovačku.

Čaroděj s princeznou se vydali do osady Euwuj, kde se nacházelo ústředí cechu pragmatiků, a cestou diskutovali hlavně o nedávné aféře arcidruida Pufinta.

„Nechápu, proč z toho všichni dělají takovou vědu. Kdybych byla na Pufintově místě, nejspíš bych udělala to samé, ti trpaslíci si to zasloužili. Už několik desetiletí potají uctívají démony z ladchunu a v těch jejich pevnostech je hrozná špína. Nemůžou se divit, že Pufint přerušil dodávky ebenových žebříků.“ řečnila rozzlobená So, zatímco míjeli sopku Denisu.

„Naprosto s tebou souhlasím. Trpaslíci to tu kurví už pěkně dlouho.“

„Celé to začalo, když do Cvinonu přišel ten úchylný mudrc s brašnou plnou

mazlavých serepetiček. Nejdřív oblbнул guvernéra Kokmausera, pak založil Spolek pokojných vizionářů, a nakonec formuloval teorii o původu neviditelných pařátů. Od té doby je celý Gulikontinent nějaký divný.“

Čaroděj nahodil pózu ušlechtilého hřebce a s přiměřenou naléhavostí se zeptal: „Nemohli bychom nechat toho žvatlání a rozdat si to?“

„Ale ano, zajisté. Miluji tě od první chvíle, co jsem tě spatřila tam v Krvavém údolí. Taková krása se jen tak nevidí. Aaah uaah, oj oj oj.“

Čaroděj poskočil o čtyři úrovně, princezně slíbil, že jí čas od času navštíví na Leknínovém zámku a jeho dalším úkolem bylo zabít deset vlků, kteří ohrožovali farmáře v provincii Nové Zougo.



Anna Neubauerová

Toto byl poslední díl příjemného relaxačního vyprávění našeho autora Marka Jordana, kterému tímto moc děkujeme za jeho příběhy, které nás doprovázely dva roky. Přejeme mu, hodně štěstí a radosti do další tvorby, a kéž ho neopouští Múza,

Katka a David za Očko ESETU



TVOŘIVÉ OKÉNKO

JARNÍ KORÁLKOVÁ DEKORACE PRO RADOST



Jaro, očekávání tepla, barev a velikonočních svátků. A tak jsme se rozhodly, že si vyrobíme velikonoční zápich do květináče a ozdůbku na pověšení ve tvaru vajíčka zdobeného korálky. Titěrná ale veselá práce, při které byla dobrá nálada. Chvilé pekelného soustředění.

Pomůcky: Kleštičky, silnější drátek, tenčí drátek, sklenička či hrneček na vytvoření tvaru dílka. Korálky různých druhů. Průhledné korálky například mohou proti slunci pohládit oko i duši svými jasnými barvami.

Postup:

1. Silnější drát, pokud je stále slabý a nedokáže držet tvar zdvojíme a smotáme, jak vidíte na prvním obrázku se skleničkou.
2. Omotáme kolem skleničky a vytvoříme tak kruh, z něhož snando vytváurujeme vajíčko.
3. Na pevnější drátek lze navléknout korálky a pak jej natvarovat, jak vidíte na výrobku paní Nadi.
4. Anebo můžeme obrys dílka omotat tenkým drátkem navléknutým korálky, jak vidíte na fotografii dílka paní Jany.
5. Také lze vybarvit vnitřek vajíčka průhlednými korálky, jak můžete spatřit na obrázku výrobku Katky.

Meze fantazii se nekladou. S drátky a korálky si lze moc pěkně vyhrát. A jak nás práce zaujala, tak jsme se domluvily ještě na jednom setkání, kdy budeme společně vyrábět stromečky z drátků.

Ve tvoření se chystáme pokračovat, kdy budeme vyrábět stromečky z korálků a drátků.

Kdo by se rád přidal, neváhejte zavolat Katce Neubauerové **tel: 725 168 107**



Katka



Naďa



Jana



Těšíme se na další tvořivé setkání
Katka, Naďa a Jana



KULTURNÍ OKÉNKO



VĚŘ

PRAVDA NEBO LEŽ?

CO SE SRÝVÁ V TOBĚ?
DOBRO NEBO LEŽ?
NAJDI JEN TO DOBRÉ.
A VĚŘ, ŽE ŠTASTNÝ BUDEŠ.
MINUTU, DVĚ A CELÝ ŽIVOT JE JEN TVŮJ.
JE VE TVÝCH SNECH
TU MŮZU NECH PLOUT.
ŽIVOT JE PŘEDSTAVA NEBO OSUD?
KDO VÍ?
ŠTĚSTÍ SE TU SNOUBÍ S NEČESTNOSTÍ.
VĚŘ
VŠE DOPADNE, TAK JAK MÁ.
A HURÁ DO ŽIVOTA.
VĚŘ, ŽE VŠE DOPADNE DOBRĚ,
ŠTĚSTÍ SI TĚ NAJDE.

LUCIE FROUZOVÁ

RECENZE ONDRY FEDORA

REQUEIM PRO PANENKU Z ROKU 1991

Režie: Filip Renč,

Hrají: Anna Geislerová, Bára Hrzánová, Eva Holubová, Jaroslava Hanušová, Eduard Cupák a další....

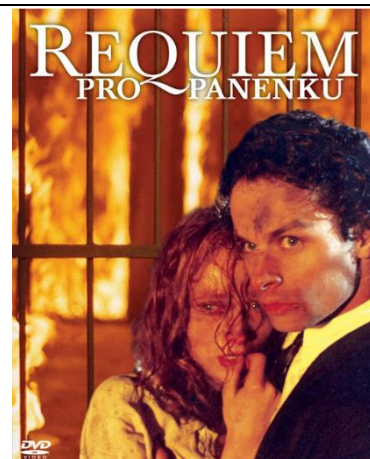
Natočeno podle reportáže z knihy Josefa Klímy-Brutalita

Hodnocení filmu: 80 %,

Náš příběh začíná v roce: 1984, kdy se vinou nedopatření mladá dívka jménem.: Marika dostane místo do dětského domova do ústavu pro postižené dívky. Filmový debut tehdy 24letého Filipa Renče je jeho nejlepším filmem. Na konkurs na roli Mariky přišla 15. letá Anna Geislerová s kamarádkou, která jí původně měla hrát, ale režisérovi se víc líbila Anna.

V době natáčení spolu Renč a Geislerová dokonce nějaký čas chodili. Film je napínavý od začátku až do konce, sadistické vychovatelky nevěří Marice, že tam nepatří a také jí týrají. Jediný doktor se jí zastává a je mu jí líto, ale nic nezmůže.

Příběh není nic pro slabé povahy a je celkem drsný. Výbornou hudbu k filmu složil: Ondřej Soukup. Film je také zajímavý také tím, co se mohlo vlastně v minulém režimu stát. Musím pochválit herecký výkon všech herců. Nejlepší je asi Bára Hrzánová v roli postižené chovanky, a Eduard Cupák coby zdejší doktor, který i v menší roli odvedl dobrou práci. U příští recenze na stránkách Očka se budu opět těšit,



<https://www.csfd.cz/film/7633-requiem-pro-panenku/galerie/plakaty/>

přeji pěknou zábavu, zdravím, Ondra Fedor...



VOLNOČASOVÉ OKÉNKO

TRÁVÍME SPOLEČNÝ ČAS S CDZ ESET

Tentokrát se Kristina a David vydaly s klienty na bezplatnou exkurzi do poslanecké sněmovny České republiky. A jak návštěva probíhala nás informovala Kristína. Proč by měla být návštěva poslanecké sněmovny něčím výjimečná?

Téměř dva měsíce trvalo, než jsme mohli jít na bezplatnou, komentovanou prohlídku Poslanecké sněmovny ČR. O prohlídky je velký zájem, proto ty dva měsíce čekání.

Prohlídka začala v prostorech paláce Smiřických, kde jsme v konferenčním sále shlédli krátký animovaný film o historii českého parlamentarismu, který začíná hluboko v minulosti do 13. století v podobě zemských sněmů.

Sněmovna se nachází ve třech blocích domů a paláců. Architektonicky jsou nádherné. Postupně jsme je všechny prošli. Podívali jsme se do předsálí, do galerie hostů v hlavním zasedacím sále, do hlavního jednacího sálu, do prostorů poslaneckých klubů a tiskového střediska. Nevynechali jsme ani velmi podstatnou část politického života „kuloáry“, které ve francouzštině doslova znamenají chodby. Jsou místem, kde se poslanci scházejí mimo jednací sály. V hlavním zasedacím sále jsme měli možnost se postavit za řečnický pult.

Celý sál vypadá úplně jinak, než jak ho známe z televizních přenosů. Sedadla jsou při dlouhém sezení značně nepohodlná. Mnozí poslanci tudíž řeší tuto situaci polštářkem.

Poslanecká sněmovna má klíčovou úlohu ve schvalování zákonů, stvrzování rozpočtu a dohledu nad vládou, její členové reprezentují různé politické strany. Je klenotem demokracie, ve které poslanci reprezentují voliče, kteří tímto způsobem mohou sledovat demokratický proces a skrze své reprezentanty se podílet na fungování státu. Politika není vždy procházka růžovou zahradou, ale pořad má smysl o demokracii usilovat. Jak napsal Churchill „Demokracie je nejhorší způsob vlády na světě. Mimo těch ostatních způsobů.“ Zdá se, že demokracie v kontextu konfliktů je nezbytná k udržení míru, posilování svobody a spravedlnosti. Pro nás jako pro občany, je návštěva PS unikátní příležitostí, jak získat hlubší vhled do fungování demokratického politického systému, a to i tím, že se dostaneme do přímého kontaktu s místem, kde se odehrávají klíčová politická rozhodnutí. Závěrem dodávám, že se nám prohlídka moc líbila, bylo fajn nakouknout pod pokličku.



Palác Smiřických



Poslanecká sněmovna



VAŘÍME ZDRAVĚ, LEVNĚ A RYCHLE

VAŘÍME S CHUTÍ KOŘENÍ A BILINEK



Měsíc s měsícem se sešel a máme tu další vaření s Očkem. Tentokrát v Dřevěnce, kde jsme s paní Danou připravily kuřecí maso s rajčatovou omáčkou ochucenou kořením na kuře. Vaření je jednoduché, kdy můžeme využít pouze chutě ingrediencí, protože vařená rajčata mají výbornou kyselejší chuť a cibule ji má naopak nasládlou. Pokud chceme trochu koření, je možné přichystat obědy různých chutí podle toho, jaké koření použijme.



Ingredience:

Rajčata a cibule, které dáme málo či hodně podle chuti. Jako přílohu můžeme použít těstoviny anebo rýži. Dále potřebujeme kuřecí maso, sůl a olej. Lze dochutit máslem.

Postup:

1. Nejprve nakrájíme maso na malé kousíčky, cibuli a rajčata také. Je dobré si vše připravit dopředu, nežli začneme smažit cibulku.
2. Na pánev nalijeme olej, po jejím celém dně, nasypeme cibulku a osmahneme do zlatova za občasného míchání.
3. Na rozpálenou cibulku nasypeme kuřecí maso nakrájené na malé kostičky, osolíme a přidáme koření. Promícháme, aby se všechny kousky masa osmahly.
4. Osmažené masíčko podlijeme vodou, aby se nám nepřipálilo
5. A jako poslední přidáme nakrájená rajčátka, která necháme s masem dále vařit.
6. Ve chvíli, kdy se maso a omáčka vaří za občasného míchání na pánvi, přidáme, můžeme postavit na plotnu také těstoviny. Ty se vaří cca 15–20 minut.
7. A je hotovo



Dobrou chuť přeji Dana a Katka

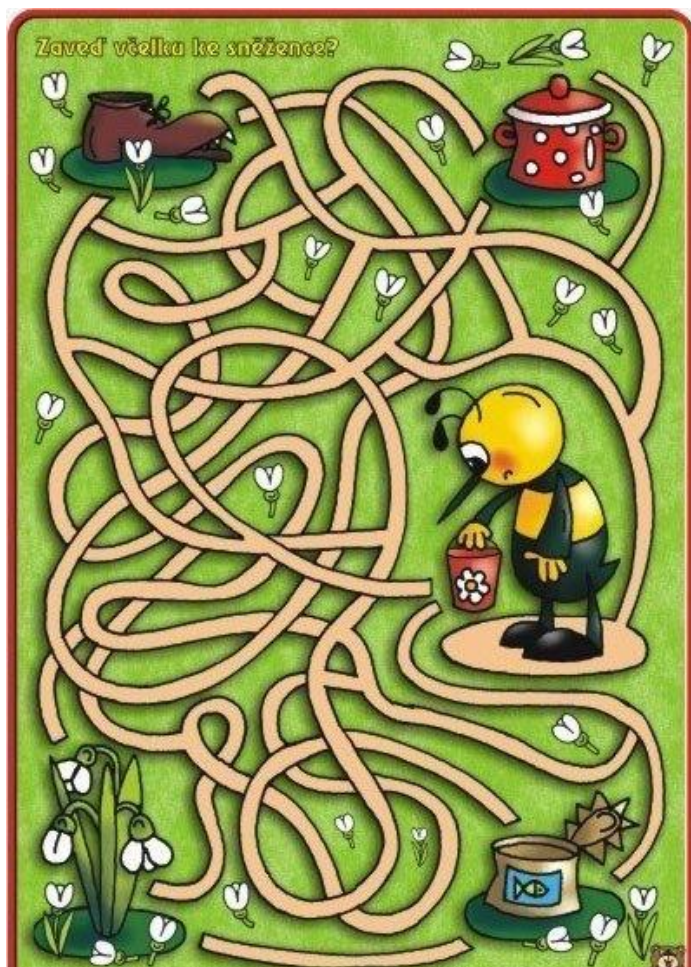


Malý tip na závěr. Na kuřecí či krůtí masíčko můžete použít k dochucení různá koření. Lze tak vykouzlit jednoduché, dobré omáčky.



KRÁTÍME ČEKÁNÍ V ČEKÁRNĚ

KUDY K HRNEČKU S MEDEM?



<https://cz.pinterest.com/pin/306596687133245247/>

Tati, jaké je to mít perfektního syna? Nevím, zeptej se dědy.

K Novákům přijde prodavač vysavačů. Na zem vysype spoustu odpadků a říká: "Všechno, co ten vysavač nevysaje, sním."

"Tak to vám přeji dobrou chuť, od včerejška nám nejde proud."

Telefonát dcery s matkou:

„Mami, manžel mi nechce jíst rejži.“

„Tak mu řekni, že jsi ji vařila s láskou.“

„Cože? Ona se musí vařit?“

<https://www.alik.cz>

JAZYKOLAMEM K HBITÉ MLUVĚ



Dichlordifenyltrichlorethan

JEDNOU ČTĚTE NAHLAS

3X PŘEČTĚTE NAHLAS

ZOPAKUJTE ZPAMĚTI

Sledujte, jakou strategii volíte, abyste dokázali slovo správně říci.



NAJDETE 6 ROZDÍLŮ?



<https://cz.pinterest.com/pin/4714774600762660/>



SPORTOVNĚ ZÁBAVNÉ OKÉNKO

NEMÁTE CO DĚLAT? HLEDÁTE FAJN LIDI? POJĎTE SPORTOVAT S NÁMI!

Pojďte s námi za sluníčkem, přichází čas, kdy můžeme společně trávit více volného času venku na čerstvém vzduchu. A tak zde máme opět ping pong i pétanque, ale také spoustu zábavy při kreativních činnostech, povídání o cestách k zotavení, anebo si zahrát společenské hry.

S novým rokem je tu opět hraní pétanque, přidejte se taky!



Kdy? 25. 4. od 13:00

Kde? Jako loni, tedy hřiště v Praze – Petrovích (viz mapa). Od metra Háje se k nám dostanete autobusy 226, 227 do zastávky Jakobiho, nebo autobusem 154 do zastávky Morseova.

Pro více informací a případné dotazy volejte na 734 596 536.



Ping pong v DŘEVĚNCE. Je zase tady!!!

Zveme všechny začínající i pokročilé hráče, i ty, kteří si chtějí ping pong jen zkusit.

Ve čtvrtek po velikonocích 4.4. 2024 a všechny následující čtvrtky od **14.00 hodin do 16. hodin** se uskuteční hra ping pongu venku před Dřevěnkou.

Jste všichni zváni si zahrát. Můžete přijít také **během ostatních pracovních dní od 13. do 17. hodin.**

Pro dobrou hru jsou nejlepší vlastní pátky a míček. Stůl vám vydají pracovníci CDZ. Po ukončení hry prosíme o navrácení stolu pracovníkům CDZ příp. peerovi Davidovi. Čas jedné hry je max. 1 hodina, nebudou-li další zájemci, může trvat i déle. Také prosíme o pravidelné střídání, aby si mohlo zahrát co nejvíce zájemců.

Na všechny zúčastněné se těší Naďa a peer David.

Peer David Košťálek

**vždy pondělí až pátek jsem
v DŘEVĚNCE v 13:00-17:00 hodin
Náš pravidelný program:**

Pondělí 13:00-15:00 hod. Sezení nad tématy společné výzvy „Pojďme se zotavit!“

Čtvrtek 14:00-16:00 hod. Nově místo Ping pongu hrajeme karetní a deskové hry

Čtvrtek 13:00-14:00 hod. Procházky po okolí Dřevěnky

Není nutné se objednat, prostě přijďte!!!
Těším se na Vás David

Kontakt a adresa:
Úvalská 3411/47, 100 00, Praha 10
e-mail: peer@esethelp.cz
telefon: 731 808 822

KTT UHŘÍNĚVES Březen 2023 s peer Kristinou Fišerovou

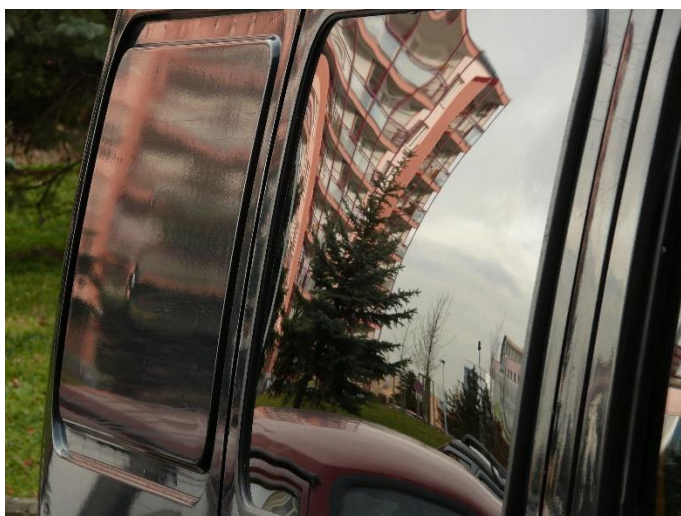
- 8. 3. od 13:30 h. DESKOVKY, hra DIVUKRAJ
- 11. 3. od 10.00 h. RUDOLFINUM veřejná zk SOČR
- 13. 3. od 13.30 h. PLAVÁNÍ, Chodov
- 15. 3. od 13.30 h. VÝSTAVA KÁVY
- 18. 3. od 10.00 h. HUDEBNÍ DOPOLEDNE
- 20. 3. od 10.00 h. VÝSTAVA Od pravěku do fraku
- 22. 3. od 13.30 h. DESKOVKY + ŠACHY
- 25. 3. od 10.00 h. ORIGAMI, soutěž ve skládání
- 27. 3. od 13.30 h. PLAVÁNÍ Chodov
- 29. 3. od 13.30 h. TVOŘENÍ, technika Stringart



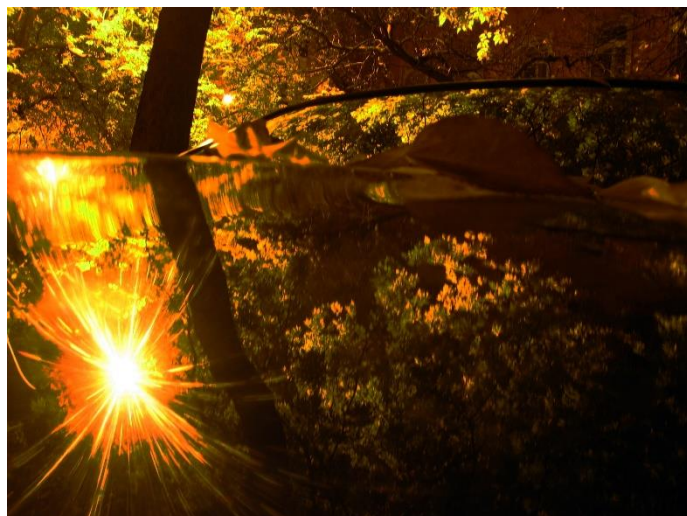
PLUS BONUS

GALERIE MARTINA MASOPUSTA – REALITA V ODLESKU AUT

Během procházky po Praze jsem si udělal ruličku z dlaně a sledoval jsem okolí jako dalekohledem. Tak jsem narazil na moc zajímavé odrazy obrazů na kapotách aut, jak byly pokřivené a pěkně zbarvené sluníčkem. Druhý den jsem vzal fotoaparát a šel na lov pěkných snímků. Měl jsem štěstí, protože sluníčko mi přálo, osvětlovalo kapoty aut a jejich okolí tak, aby celkový obrázek pohladil svým kontrastem a barvami oko i duši.



Když jsem se procházel noční Prahou, již záměrně jsem sledoval kapoty aut a odrážejících se světel. Nedalo mi to, a tak jsem se rozhodl, že takhle zajímavě vypadající detaily aut vyfotím. To bylo přímo umělecké nutkání. Přichystal jsem si stativ, protože k nočnímu focení je třeba delší expozice, aby se fotka nerozmazala. Ale opodál si mě už vyhlídli policisté. Číhali a čekali, co budu dělat. Asi jsem vypadal jako tipař. Nedalo jim to, a rozhodli se mě zkontrolovat. Mysleli si, že jsem vykradač aut a obhlížím svůj budoucí lup. Naštěstí si nechali vysvětlit, že se zde snažím pouze o umělecké dílo.



Fotografie a příběh: Martin Masopust



Kouzlo okamžiku v detailech. Foto Martin Masopust

**Píšete, tvoříte, malujete, vaříte,
něco zajímavého víte, anebo jste zažili?**

NAPIŠTE NÁM!

OČKO ESETU JE NAŠE SPOLEČNÉ DÍLO!!!

Těšíme se na spolupráci s Vámi!!!

Člověk a AI

Máte vcelku hodně k podobnu,
aby se zotavil musí být v temnu.
Když spíš máš rád zatmění,
počítač, když se opravuje, jde do resetování.

Procesor potřebuje hodně elektřiny,
Duše se časem nabíjí, třeba z posilovny,
Nebo při jiných sportech.
Pak tělo znáš reaguje na tlačítkách entrech.

Taky hodně záleží na počítačovém taktu
A u osoby na softwarovém temperamentu.
Celkově vzato jsme si hodně o ně podobní,
ale umělá inteligence nemá citové chování.

Daniel Tomeš

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

Externí autoři, pracovníci CDZ: Štěpánka Pospíšilová (fyzioterapeutka)

Stálí peer autoři: Lucie Frouzová, Dana Kaplanová,

Jazyková korektura: Kristina Fišerová a Libor Hejl

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

