



OČKO ESETU

LETNÍ VYDÁNÍ 2023

ÚVODNÍK ONDRY FEDORA

Vážení čtenáři a přátelé, vítám Vás na stránkách letního Očka. Opět zde najdete zajímavé články, jako vždy v každém čísle, kde si každý najde to své, co ho zaujme a potěší.

Vzhledem k tomu, že nám léto ťuká na dveře, tak jsme tak trochu Očko vyletnili. Na místo vaření jsme si vyrobili příjemné letní osvěžení, podívali jsme se na sportovní aktivity u Esetu, nebo jsme se s Tomášem Chramostou inspirovali ke sportovní aktivitě a měli jsme možnost zhlédnout jeho krásné milé obrázky. Posudte sami...

To a mnoho dalších témat již v tradičních Očko okénkách si můžete během příjemného letního odpočinku pročíst, nechat se inspirovat a potěšit.

přejeme krásné letní dny
Ondra Fedor



NOVINKY

Eset Help se zúčastnil 31. 5. 2023 akce Veletrh sociálních služeb Prahy 10, jenž se konal na Slávii. Byly zde organizace chráněných dílen a dalších sociálních služeb, z nichž by nás mohla zajímat organizace Protěž, která poskytuje seniorům a lidem se zdravotním postižením psychosociální a právní poradenství. Na organizaci se lze obrátit s otázkami kolem uzavírání smluv, v nepřehledných pracovně právních situacích či kolem práv a povinností spotřebitelů elektřiny, plynu či jiných zdrojů.

U našeho stánku si mohli návštěvníci koupit ručně vyráběná mýdla z centra denních aktivit Esetu. U stánku byli přítomni sociální pracovníci CDZ a já. Na akci bylo návštěvníků celkem hodně. Letáčky a propagační materiály se rozebraly téměř všechny, takže o nás určitě ví zase o něco více lidí. U našeho stánku měli kolemjdoucí zájem hlavně o letáčky se službami kliniky Eset a Eset Helpu. Například jednu paní zajímalo, kam se posunulo dění v oblasti péče o duševní zdraví, a když jsme jí o tom povyprávěli, byla hodně spokojená.

Na příští veletrh bych si moc přál více zájmu veřejnosti o služby CDZ a také vidět opět tu paní, co tam s námi strávila hodinu a fakt se zajímala o stav péče o duševní zdraví u nás, David



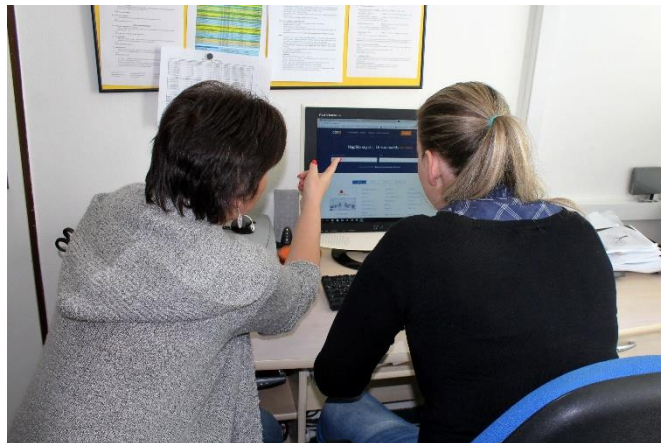
DĚJE SE V ESETU

PŘEDSTAVÍME SI S RADKOU HAVLÍKOVOU SLUŽBU PODPORA ZAMĚŠTNÁVÁNÍ

Naše služba nabízí klientům možnost rozvinout či obnovit pracovní a sociální dovednosti potřebné pro uplatnění na trhu práce, ať již chráněném nebo otevřeném. Mezi základní možnosti naší služby patří spolupráce v rámci tréninkových míst, nebo rovnou hledáme pracovní uplatnění. Služba je určena pro klienty, kteří jsou připraveni a motivováni jít do práce a přijmout změny, které tak v jejich životě nastanou.

Jak se k vaší službě klienti dostanou?

Pro prvotní informace mohou zavolat rodinní příslušníci, pracovník jiné služby, psychiatr... Vždy je však nutné, aby klient sám následně projevil zájem a kontaktoval nás. Na první schůzku může přijít s doprovodem. Během setkání s klientem se začíná utvářet prvotní vztah a současně mu předáváme informace o průběhu služby. Ve vzájemném rozhovoru mapujeme potřeby klienta s důrazem na pracovní zkušenosti, vzdělání, současnou životní situaci a na jejím základě hledáme možnosti pracovního uplatnění.



Jaké mají klienti možnosti pracovního uplatnění?

Možnosti mají jako každý jiný, pokud mají odpovídající vzdělání, zkušenosti a dovolí jim to jejich zdravotní stav, což bývá největším limitem pro uplatnění. Prakticky všichni naši klienti mají invalidní důchod, většinou 3. stupně, takže hledají uplatnění max. na poloviční úvazek, a často ještě nižší. Při hledání práce tak postupujeme naprosto individuálně podle potřeb a možností klienta. Často nejdříve absolvují rehabilitaci na našich tréninkových místech a následně hledáme uplatnění v chráněných dílnách, sociálních firmách nebo na volném pracovním trhu, a to většinou na pozicích vytvořených pro lidi se změněnou pracovní schopností, a tudíž i s omezeným pracovním úvazkem.

V čem vaše spolupráce s klienty spočívá? Jak s klienty spolupracujete, jak je podporujete?

V rámci naší služby nabízíme tři základní možnosti spolupráce, a to v rámci tréninkové kavárny, přechodných tréninkových míst a tzv. individuální podpory. V rámci prvních dvou jmenovaných si klienti na různých pozicích a v rámci různých pracovních úvazků mohou vyzkoušet, obnovit nebo získat nové pracovní dovednosti, získat sebedůvěru, znovu se nastartovat pro budoucí pracovní proces, zjistit své aktuální možnosti atd. Jedná se o pracovní rehabilitaci na dobu 6 měsíců. Po zaučení je s klienty uzavřena DPP a pracují za finanční odměnu. V rámci třetího pracoviště – individuální podpory – pracujeme s klientem již rovnou na hledání pracovního uplatnění podle jeho možností a vlastních představ. Ujasňujeme si, jakou práci hledáme, na jaký úvazek, zpracováváme společně CV, učíme je pracovat s pracovními servery, připravujeme se na pohovor atd. Není to tak, že my klientům hledáme práci, je nutná jeho aktivní účast a zájem o spolupráci.

Komu je služba určena a koho mohou v rámci služby kontaktovat?

Je určena dospělým lidem s duševním onemocněním v okruhu určitých diagnóz a musí být doporučena psychiatrem. Je potřeba, aby klient dlouhodobě žil v Praze, jeho stav byl stabilizovaný a měl zájem o spolupráci. Pokud byste měli zájem o tuto službu, kontaktujte Radku Havlíkovou na telefonu **731444134** anebo na emailu podpor.zam@esethelp.cz.

Děkujeme Radce velice zajímavé povídání a přejeme mnoho úspěchů v další práci, Katka a Patrik



PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

PŘÍBĚHY LIDÍ KOLEM KOMUNITY CDZ

Dnes jsme se pozastavili nad příběhem ze života s Patrikem Šafránkem, sociálním pracovníkem CDZ. Ale nevěnovali jsme se práci, nýbrž jeho velké zálibě, kterou rozvíjí ve svém volném čase. Hudbě...

V jaké kapele hraješ?

Hraju v kapele Orient. Na odkazu <https://orient.bandcamp.com/album/redwood> si můžete naše písničky poslechnout.

Kdy si poprvé přemýšlel, že chceš hrát?

Pravděpodobně celé dětství, ale pořádně jsem se k hudbě dostal až ve svých 14 letech. Chtěl jsem vždycky hrát na bicí, ale doma k tomu ze začátku rodiče nebyli nakloněni. Bydleli jsme v paneláku a z praktického hlediska jsem neměl kde cvičit. Celé se to otočilo v momentě, kdy jsme se spolužáky na základce založili kapelu. Původně jsem měl hrát na basu. Když jsme se dostali do zkušebny, nedalo mi to a sednul jsem si za bicí. Ostatní uznali, že bych měl být spíš bubeník, tak jsem u toho zůstal. Doma jsem cvičil na polštáře a rytmy se učil z poslechu písniček. Po delší době jsem si našel učitele.

Vystupuješ pouze s orientem nebo i s dalšími kapelami i sólo?

Dříve pro mě nebyl problém hrát ve 4 kapelách. Teď stíhám jenom Orient. Vydat sólovou desku bych jednou chtěl. Nejlépe v podobě experimentální ambientní hudby s tradičními nástroji. Jestli se někdy k tomu dostanu je ale otázka, což je hudba, která pracuje se zvuky ve světě kolem nás, jako jsou hluky, šumy... Pomocí kterých vytváříme zvukovou krajinu s určitým emočním nábojem.

Je těžký napsat písničku tak, aby se líbila lidem?

Přiznám se, že nad tím tak nepřemýšlím, protože někdy je nejnáročnější, aby se to především líbilo mě a byl jsem s tím spokojený.

Zkoušíš i skládat?

Ano, ve svých volných chvílích skládám, ale nic z toho zatím nespátřilo světlo světa.

Máš něco, co by si na sebe prozradil nějaké pikantnosti z hraní?

Pikantnosti z koncertů by se asi do Očka nehodily ☺. Každopádně mohu přiznat, že mám během hraní nejraději, když se dostanu do stavu proudění. Někteří o tom možná slyšeli pod anglickým názvem „flow“. Jde o stav, kdy člověk zapomene na sebe sama, na svoje starosti, čas i prostor a emocionálně se nechá pohltit svojí činností. Myslím, že to je jeden z nejlepších momentů, kterých může člověk během kreativní tvorby dosáhnout. Dosažení stavu Flow přeji klientům a kolegům CDZ.



Děkuji Patrikovy za moc zajímavý rozhovor a přeji, Patriku, ať se ti daří, David



PEER OKÉNKO

JAK SI VŠÍMAT HLAVNĚ SVÝCH PŘEDNOSTÍ

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 pokračuje zamyšlením nad tím, co pro nás mohou udělat naše přednosti, když jim začneme věnovat pozornost.

Domnívám se, že je i pro zdravého člověka těžké si jich všímat. Kdybyste se mně kdykoli zeptali na ulici, jaké mám přednosti, asi bych je těžce dával do kupy. Moje největší potíž je ta že jsem více orientovaný na problémy. Což mi přináší většinou pocity smutku, a deprese. Také se chcete chvíli věnovat svým silným stránkám? Mám pár dobrých typů z knížky **“Cesty k zotavení.”**

Snažím se o to, abych se tolik nevěnoval svým nedostatkům, i když na mě často doráží. Pomáhají mi v tom pozitivní myšlenky, které umí zastínit ty negativní. Zjistil jsem, že když si je vybavím, vzpomenu si na to, čeho chci dosáhnout, posílí to mou vůli k akci.

Anebo se snažím se nemyslet na příznaky onemocnění či problémy, které mi ztrpčují život. Ty, když jsou silné, lehnu si a spím. Nebojuji s nimi. Když jsou naopak slabé, věnuji se svým povinnostem a plánům což mi dává sílu jim opakovaně nepodlehout. Uvědomuji si, co potřebuji, abych naplnil své cíle. Ty myšlenky to nejsou. Jsou to mé nadání vnímat lidi, dovednosti s nimi mluvit, znalosti a schopnosti, které mám a vím o nich. Asi bych si tyto své zdroje neuvědomil, kdybych se neměl možnost inspirovat v knížce Cesty k zotavení, kde mi pomohla hlavně jedna věta: „Pro každého je důležitá zmrzlina ne tak, jak je nadaná, ale to, jak je pro něho stravitelná.” Došel jsem k tomu, že úkolem není být stejný jako ostatní, ale být sám sebou.

Myslet pozitivně mi pomohlo si uvědomit, jaké mám plány, sny a co si chci dokázat. Vždy jsem myslel na to, jak chci naplnit svůj život. Pomohlo mi především se zaměřit na tyto oblasti:

Co znám a co vím?

Časopis očko mi dává spoustu prostoru se učit od svých kolegů. A nejen Očko asi nejvíc se učím, když jsem zvědavý a jdu za něčím, co mě zajímá. Tehdy se učím v kontaktu s ostatními lidmi, s přáteli, s rodinou. Sleduji je a učím se jim porozumět, učím se vydržet a dokončit akci, učím se učit druhé.

Co umím a dovedu?

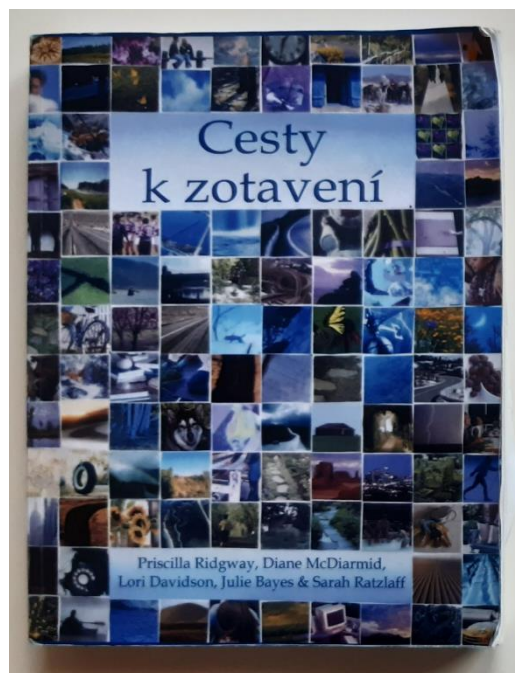
Pro mě je těžké si vzpomínat, co umím, například chodím, mluvím atd., ale i můžou to být i jiné dovednosti. Jako například, když si s chutí zazpívám s partou, i když si okolí kolem mě zakrývá uši, když zpívám sám.

Co mne naplňuje hrdostí?

To je hodně těžký nárok na sebe. Ale hrdí na sebe můžeme být i za maličkosti, jako například, že jsem dnes přišel do práce, že píši časopis

Čím mi může prospět okolní svět?

Jedním ze zásad zotavení je začlenit se do okolního světa. Což mě se daří. Vnímám, kam patřím a mám své lidi. Jsem s nimi propojen. Zážitek „patřit někam” posilují mé pozitivní myšlení, mám více dobrých zkušeností a z nich pak radost. No zkrátka to pohladí na duši, když vnímám, že jsem u svých lidí vítaný.





ANKETA PEER OKÉNKA

ZEPTALI JSME SE TAKÉ KLIENTŮ CDZ ESET, CO SI MYSLÍ O POZITIVNÍM MYŠLENÍ



Jak vnímáte sklenici? Je poloplná nebo poloprázdná? Malý test způsobu našeho myšlení... Zeptali jsme se klientů Centra duševního zdraví Eset: Jak se Vám daří naladit své myšlení pozitivně?

Myslím na někoho, s kým mi je dobře, dělám nějakou činnost, která mě odreaguje, a když mi je hodně blbě, tak si vezmu půlku Rivotrilu. Když se cítím dobře ve svém těle tak i lépe přemýšlím. **Lucka Frouzová**

Žádný nemám. No myslím na to, že budoucnost bude lepší a snažím se zařídit tak, aby to opravdu bylo lepší. Jdu na terapii, proberu to s psychologem. A hlavně ve dvou se to lépe táhne.

A myslet pozitivně: Najím se, žiju pro rodinu (pro přítele) a doufám, že budu mít dítě. A tak já mám všechno teď pozitivní. Spíše jak zahnat strach, že o všechno přijdu. Žiji okamžikem a proti stresu do sebe láduji léky. No já nevím. Prostě jsem pozitivní. Jsem šťastná a nemám negativní myšlenky. Hlavně že jsem zdravá. **Tereza Pochopová**

Jak se mně daří zahánět negativní myšlenky? No bez Pána Ježíše bych byl ztracený. Pomáhá mi metoda "inner game", tj. uvědomit si, že je věc rozhodnutí, jak na tu kterou situaci zareaguji, jaký postoj zaujmu - třeba: "To je ale hulvát, ten co do mě strčil!" versus "To je určitě nešťastný člověk; Pane Ježíši, smiluj se prosím a zahrň ho svou dobrotou, uzdravuj jeho srdce." Ano, je to věc rozhodnutí a často vlastně volím iracionálně a nelogicky, jaký postoj zaujmout. Budu žehnat, nebo zlořečit? Přát dobro, nebo mluvit jed? "Inner game" znám z knihy Konec prokrastinace (P. Ludwig), je tam i řada dalších metod pro posílení vůle, plánování času atd. **Pavel Jelínek**

Proti negativním myšlenkám je nejlepším lékem pobyt v milé společnosti či se zabavit nějakou činností. Dobré je též vnitřně si myšlenky analyzovat a negativní přeformulovávat, vymýšlet si pozitivnější varianty. Ovšem popisují ideální stav. Často se mi zahánění negativních myšlenek nedaří...

Pro pozitivní myšlení mi pomáhá víra v Boha, také jistý trénink pozitivních myšlenek, právě zmíněné přeformulování. V hlavě si vybavit pozitivnější variantu. Ovšem i zde často prohrávám. **Tomáš Tayerle**

Negativní myšlenky se snažím vyhnat, zaplašit něčím, co je zažene. Třeba, když mě napadá, že bych chtěla umřít, tak se snažím si vymyslet jinou "zábavu". Nevím přesně, co myslíš tím myslet "vědomě pozitivně", jen mě napadá, že se snažím brát všechno z té lepší stránky. Myslím si ale, že to prostě někdy nejde. **Jana Kočovská**

Negativní myšlenky se snažím zahánět tvorbou, ať už šperků nebo kreslím mandaly a teď jsem znovu zahájila tvorbu horoskopu. Ta mě hodně uklidňuje a pomáhá zjistit, jak s kým jednat a na co si např. u sebe dát pozor. Jediná negativita, která u mě převládá je ohledně zdraví, byla jsem teď dost nemocná. Snažím se znovu nabrat rovnováhu tvorbou... Vědomě myslet pozitivně? Asi když si uvědomím, na co myslím a třeba si to sepiši a snažím se najít příčinu negativity... **Petra Korgerova**



ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ OKÉNKO

DNES SE PODÍVÁME, JAK SI USNADNIT UŽÍVÁNÍ LÉKŮ, JE-LI JICH HODNĚ



<https://byznys.hn.cz>

Dnešní zdravotně sociální okénko věnujeme praktické pomůcce, která nám může pomoci ve chvíli, kdy se nám nedaří učinit z praní léků každodenní rituál. Místo toho, abychom si léky připravovali několikrát denně, lze činit jednou týdně. Než-li jsem se do tématu pustila, oslovila jsem své kolegyně sestřičky Nikol a Ladu z CZD Eset a kolegu peera Davida, jakou mají zkušenost s dávkovači léků. A daly jsme dohromady pár základních postřehů a informací na téma dávkovač ANO či NE.

Při užívání léků je důležité, abychom je brali pravidelně. Abychom nevynechávali, protože se v těle vytváří léčebná hladina daného léku a pokud bychom ho zapomínali brát, hladina klesne a tabletky neléčí tak, jak by měla.

Jak nám může být v tomto směru nápomocen dávkovač léků?

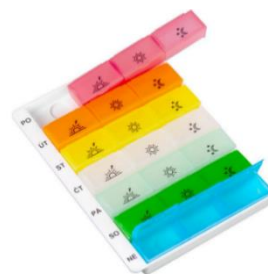
Ve chvíli, kdy jsme často mimo domov, chodíme do práce, za přáteli, na terapie a častěji se nám stává, že zapomeneme, když jdeme ve spěchu na poslední chvíli, jsme ve stresu, nestíháme, míváme často neplánované akce. Můžeme léky opakovaně zapomenout. A tady se nám hodí zmíněný dávkovač. Na trhu jsou různé druhy, které lze vybírat dle vlastních potřeb.

- **Ušetří nám čas** strávený nad každodenní přípravou léků
- **Máme potřebné léky vždy při sobě.** Můžeme si nosit léky v kabelce, v tašce den po dni. Jak vidíte první dva dávkovače lze takto rozebrat. Pokud plánujete být mimo domov máte elegantní zabezpečení, jak užít také polední a večerní dávku.
- **Občas zapomenete, zda jste vůbec léky užili?** Dávkovač je super v tom, že rovnou vidíme „aha tak za poledne jsem si léky nevzala...“ Znáte to. Některé věci děláme zcela automaticky, a pak když se zamyslíme, nevíme zda jsme je vůbec udělali a přichází nejistota. Zamkli jsme dveře, vyplli sporák, zhasli světlo či vzali léky... ?
- **Někdy může být člověk nejistý, zda si léky fakt bere dobře.** Jestli vzal všechny pilulky. V tom případě lze jednou týdně ve spolupráci s někým komu důvěřujete, léky nachystat na týden dopředu. Lze si z této činnosti udělat rituál.

V každém případě jsme se sestřičkami Ladou a Nikol shodly, že pro používání dávkovače by se měl člověk rozhodnout sám a svobodně, aby se stal jeho parťákem. A pokud má člověk svůj rituál třikrát denně a vyhovuje mu, na léky nezapomíná, má jich málo, není nutné nic měnit.

Přejeme vám, ať tak či tak s dávkovačem, ať braní léků daří vstříc úzdavě,
Katka, Nikol a Lada s Davidem

Fotografie jednotlivých dávkovačů jsme si půjčili ze stránek <https://www.benu.cz/>



Dávkovač léků OBZOR



Dávkovač na léky ANABOX



Simply Med Dávkovač léků

Dávkovač na jeden den, který máme v CDZ ESET.





PRO POHODU A KLID DUŠE

INSPIRACE K VŠÍMAVOSTI

V následujícím čtení můžete nalézt dvě krátká a rychlá cvičení mindfulness, která mohou pomoci ke zpřítomnění, zklidnění a osvěžení Vašeho těla i mysli. Cvičení provádějte vědomě, otevřeně a v přítomném okamžiku.

Ujistěte se, že máte všech pět pohromadě

Technika zvědomování jednotlivých smyslů může pomoci ke zpřítomnění, zpomalení mysli a uvědomění těla v přítomnosti. Pro začátek zaujměte příjemnou polohu Vašeho těla.

Postupně začněte procházet Vaše jednotlivé smysly, jeden po druhém.

Přiveďte pozornost k Vašemu dechu. Všimněte si, jak se Vám dýchá. Je Váš nos ucpaný, nebo volný? Jaký je proud vzduchu, který prochází Vaším nosem? Můžete cítit nějaké pachy nebo vůně? Pokud ano, jsou Vám příjemné, či nikoliv?

Všimněte si, co dělají Vaše ruce. V jaké poloze se nacházejí? Co dělají? Všimněte si, čeho se dotýkají. Dotyk si zvědomte pohybem. Přeneste pozornost k Vaším ústům. Jsou Vaše rty pevně semknuté, nebo se volně dotýkají? Jsou vaše zuby zatnuté? Pokud to jde, uvolněte čelist. Všimněte si, jakou chuť cítíte v ústech, polkněte. Je Vám příjemná chuť, kterou právě teď cítíte?

Pozornost nyní přeneste k Vašemu zraku. Oči na krátkou chvíli zavřete a zase otevřete. Vyjmenujte tři podněty, které se kolem Vás nachází. Jeden z nich si vyberte a zahleďte se do něj. Všimněte si tvaru, barev, jak na Vás vybraný podnět působí? Co Vám připomíná?

Pozornost ved'te také k Vašemu sluchu. Nejprve si všimněte, jaké zvuky k Vám doléhají z dálky. Poté si všimněte, jaké zvuky k Vám doléhají z největší blízkosti. Někáký zvuk si vyberte a zaposlouchejte se do něj. Jak vypadá místo, ze kterého zvuk přichází?



<https://pin.it/2cfCMAf>



<https://pin.it/2Sw2wXD>

Právě jste se přesvědčili, že máte všechny smysly pohromadě.

Pro zpříjemnění cvičení si vyberte libovolné místo, kde se cítíte dobře - v letních měsících může být příjemnou variantou les, příroda, místo u vody, louka anebo park.

Dechové cvičení „Pampeliška“

Pohodlně se posaďte, ideálně tak, abyste měli rovná záda. Představte si, že máte před sebou odkvetlou pampelišku s chmýřím (nebo si ji utrhnete).

Zhluboka se nadechněte nosem a přes vyšpulené rty s malinkým tvarem O pomalu vydechujte. Představte si, že foukáte do odkvetlé pampelišky a jednotlivá chmýří jeden po druhém odlétají. Cvičení opakujte alespoň třikrát až pětkrát.

Příjemné léto přeje za tým CDZ-D Beroun
Johana Benešová



LITERÁLNÍ OKÉNKO

POKRAČOVÁNÍ PŘÍBĚHU HELEZE

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 Carlsenovi, potřebuji si nějak vydělat. S tímhle přístupem bysme rovnou mohli 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.



Ilustrace: Anna Neubauerová

13

Pepa Xiroxar si vydělal slušné peníze, když vykradl zastavárnu v ulici Nad Potokem a plánoval, že konečně otevře vlastní pekárnu. Ukázalo se, že má mimořádný talent pro řízení podniku a dašputskou filosofii stravování a brzy jeho pekárna zásobovala celé Zanychrovice. Mezi spokojené zákazníky patřili admirál Gonto a jednoho dne Pepovi řekl: „Vaše housky nejsou vůbec špatné, co byste řekl na státní zakázku pro Kromhoranskou flotilu?“

Pepa moc dobře věděl, že je to v rozporu s dašputskou filosofií, ale vidina tučného zisku teď měla větší váhu než bláboly zamindrákovaných mnichů. Z nervozity lehce škulbl pravu nohou a s předstíranou pošetilostí odvětil: „Jedna houska za 20 lotunů, takovou cenu vám nedá ani Enigmatic Bread. Navíc jejich pečivo obsahuje střepy a syntetické chlupy, no fuj.“

„Dohodnuto, ale nevím, proč předstíráte pošetilost. V dané situaci to působí docela uboze.“

Bylo potřeba rozšířit podnik, zaměstnat pět nových pekařů a naučit se hrát šachy. Prvním, kdo odpověděl na inzerát, byla sympatická bottilanka Agnes Hill s šestnáctidenní praxí z výroby kosmických čističek. Na přijímací pohovor dorazila o deset minut pozdě a takřka vztekle vysvětlovala Pepovi: „Dobrý den, to už je taková moje tradice chodit všude pozdě. Určitě to vyhovuje i vám, protože během těch deseti minut jste se mohl flákat.“

Pepu zaujaly její předpažené modro žluté ruce a byl si jistý, že bude velkým přínosem pro firmu.

„Vyplňte prosím na počítači jednoduchý test. Musíme se ujistit, že naši zaměstnanci nejsou dementní.“ Agnes znejistěla, zasedla k plastovému stolu a odplivla si. „Proboha co to máte za zvyky, plivat mi po kanceláři?“ „To není můj zvyk, udělala jsem to vůbec poprvé.“ „Tak už sakra pište a nedělejte furt hovadiny.“ Jaká je nejprůměrnější věc na světě? Nevím.

K čemu je dobré, když vám někdo ukradne antihmotu? Může za to jít do vězení, což se hodí bachařům, kteří mají nedostatek klientů.

Autor: Mark Jordan



TVOŘIVÉ OKÉNKO

TVOŘIVÁ INSPIRACE NA VLASTNORUČNĚ VYROBENÝ PODTÁCEK NA HRNEK ČI HRNEC



Naše letní tvořivá inspirace si vzala na mušku papír, který by pravděpodobně skončil ve sběru anebo v odpadkovém koši. Technika, kterou Vám nyní představíme, se jmenuje Papírový pedig.

Pomůcky: Papír, špejle, lepidlo Herkules, štětec, vodévzdorné barvy a popřípadě i lak máte-li.

Postup:

1. Papír namotáváme na špejli, tak že jemně zachytíme jeho cíp a pevně omotáme kolem špejle tak, abychom mohly špejli vytáhnout. Čím je papír měkčí, tím se nám s ním bude lépe pracovat – papír z časopisu, novinový papír, volební lístky... My použily nepoužité předtištěné faktury a katalog na dovolenou.
2. Konec papíru natřeme lepidlem, a nalepíme tak aby se nenalepil na špejli, kterou následně vytáhneme a jdeme na další ruličku.
3. Vzniklou tenkou ruličku nejprve zploštíme nějakým předmětem a pak ještě polámeme, aby se stala poddajnější. Následné motání a lepení je pak lehčí.
4. Ruličku namažeme lepidlem a začneme smotávat do šneka. Namotáváme na stole, proti rovné hladké podložce, aby vzniklé kolečko bylo rovné.
5. Nalepujeme jednu ruličku za druhou, dokud nemáme kolečko žádané velikosti. Vzniklého šneka vždy chvíli držíme, aby lepidlo přilnulo a drželo.
6. Vyrobené kolečko můžeme nabarvit akrylátovými barvami a nalakovat lakem. Pak mu neublíží, když bude hrneček mokrá a bude také pevné.



Když si najdete způsob, jak na to, je tvoření z papírového pedigu celkem snadné, a tak jsme měly čas a sílu si během práce také jen tak povídat, zasmát se a vytvořit si příjemnou atmosféru. A nakonec jako třešnička na dortu, radost z vyrobeného dílka.

Těšíme se na další tvoření, kterého se můžete také zúčastnit, stačí zavolat Katce Neubauerové **tel: 775168 107**.

Katka, Nad'a Jana a Lucka, Lucka



KULTURNÍ OKÉNKO



NA PLANETĚ ZEMI

STUDOVAT, ŽÍT, VYPRÁVĚT
A DOBŘE SE MÍT.

LÁSKA CLOUMÁ PLANETOU,
NENÁVIST JDE V RUCE S NÍ.

NAJDI LÁSKU A BUĎ S NÍ.

NAJDI NEBE, SLUNCE, HVĚZDY
A ŽIVOT TAKOVÝ, JAKÝ MÁ BÝT.

JAKÝ? -KRÁSNÝ

-VESELÝ

-SMUTNÝ

-A BUJARÝ

ŽIVOT KREATIVNÍ, SE VŠEMA POCITY.

NENÁVIST JE PRYČ.

A LÁSKA DUNÍ NA PLANETĚ ZEMI.

ZEMĚ VZKVÉTÁ A TY S NÍ.

TEXT A ILUSTRACE: LUCIE FROUZOVÁ

FILMOVÁ RECENZE ONDRY FEDORA

SPOLEČNOST MRTVÝCH BÁSNÍKŮ

Film USA 1989, 123 minut.

Hlavní roli: ROBIN WILLIAMS

Režie: PETER WEIR

Hodnocení 80%

Začíná nový školní rok a na prestižní chlapeckou školu nastupují noví studenti. Také zde začíná učit nový profesor JOHN KEATING. Svými neobvyklými metodami začne porušovat zdejší tradiční metody výuky. Začne studenty učit poezii jinak, svým způsobem moderně. Studenti si ho hned oblíbí a mají ho rádi. Profesor KEATING, jak se dozvíme, je také bývalým studentem této školy. Prý ale mu výuka tolik nešla. Jako student založil skupinu jménem Společnost mrtvých básníků. O co šlo? Studenti se scházeli v nedaleké jeskyni, kde si předčítali oblíbené básně a autory a debatovali o básních, sami je skládali a tak podobně. Noví studenti jeskyni objeví a začnou se také scházet, jako KEATING zamlada. Školní rok plyne dál, až se stane jedna velmi nepříjemná věc ohledně jednoho studenta, ale nebudu nic prozrazovat! Dopadne to tak že profesor KEATING bude muset nakonec odejít ze školy. Film je zajímavý, dlouho jsem ho neviděl, tak mě po těch několika letech příjemně potěšil.

V hlavní roli exceluje: Robin Williams, který už bohužel není mezi námi, spáchal v 63 letech sebevraždu, což je to velká škoda. Film je vhodný pro celou rodinu, je to zajímavé drama ze školního prostředí a jistě si najde své diváky.

Vřele film všem doporučuji, a přeji vám příjemnou zábavu, Ondra Fedor



<https://www.csfd.cz/film/9558-spolecnost-mrtvych-basniku/galerie/>



VOLNOČASOVÉ OKÉNKO

S TOMÁŠEM CHRAMOSTOU OD SPORTU K MALOVÁNÍ

S Tomášem jsme se pozastavili nad jeho sportovní činností, kterou musel časem kvůli zdravotním potížím nechat, ale dokázal si místo ní najít jinou zálibu, kterou se mu stalo malování.

Kdy jste začal sportovat?

Od mala, kdy jsem dostal kolo. Taťka mě učil jezdit po parku a učil mě držet rovnováhu. To mám dobré vzpomínky, že jsem to dobře zvládl, překonával jsem se a měl jsem z toho dobrý pocit. Hrál jsem fotbal s kamarády a házenou s klubem Tělovýchovná jednota Tábor Brno. Házenou jsem hrál několik let od druhé třídy. Dostali jsme se do národního kola házené přes drobnější soutěže po České republice. Byli jsme dvakrát mistři republiky společně s kamarády.

Co Vám ten sport dává do života?

Vzpomínám na sport jako na velkou dřinu, ale sport držel náš tým pohromadě a rozuměli jsme si. A měli jsme radost, že jsme dobří. Měl jsem tam kamarády také z jiné třídy ze základky. Byl jsem dobrý v běhání na vytrvalost na učňáku. Do 17 let jsem se snažil sportovat, běhat, jezdit na kole, plavat. Díky sportu jsem se snažil si udržet zdraví pohromadě. Vyplavovat endorfiny a zdravě žít. Sport mi dával pocit, že mi to jde, že jsem v něčem dobrý. Vnímám, že se učím. Například na bruslení, kdy mě učil nevlastní děda, jsem cítil, jak se učím rovnováhu.

A jak se proměnilo vaše sportování po tom, co přišla nemoc?

Když jsem více přibral, tak jsem tolik nesportoval. Ale snažil jsem se ještě plavat, běhat a jezdit na kole. Jezdil jsem do kopců a snažil jsem se sportovat na čerstvém vzduchu, držet si určitou úroveň fyzicky a rovnováhu. Chodil jsem plavat se sestrou. S dědečkem a s babičkou jsme sjížděli Sázavu, Lužnici. Jezdil jsem také Vltavu s DPS Ondřejov, kterou vedl Michal Bárta. Do 36 let jsem se snažil sportovat přes všechny zdravotní překážky. Cvičil jsem, dělal jsem kliky ...

Kde se u Vás bere láska ke sportu?

Sport mi dělal dobře, že jsem vypadal lépe. Měl jsem vytrénované svaly. Zvyšoval jsem si fyziku, šel jsem za výkonem, na kole opakovaně do kopců. Bylo fajn, že něco dokážu, že se můžu překonávat.

Jak vnímáte, že teď nemůžete tolik sportovat?

Bylo mi z toho častěji smutno. Ale pomohlo mi, když jsem tady v ESETu našel lidi. Radku Havlíkovou, Lenku Čumplovou, to že se mi tady dařilo. Kolektiv mi dal oporu. Tím, že jsem sem rád chodil, získal jsem denní režim, být tady mi pomáhalo duševně. Začal jsem chodit malovat na ergoterapii, což mě baví a těší.

Vnímám, že i přes všechny překážky si najdete cestu ke sportu.

Ano. Snažím se s kamarádem chodit rychleji na procházkách. S panem doktorem ladíme léky, abych na tom byl lépe, když mě tolik léky netlumí, mám sílu se více hýbat. Chodím na stacionář, na docházkovou skupinu, abych měl režim. To mi dává možnost být v pohybu, někam zajít. A tady jsou příjemní a hodní lidé.



Děkuji Tomášovi za rozhovor a za milé obrázky, které potěší oko i duši. A ať se Vám daří, Katka



VAŘÍME LEVNĚ RYCHLE A ZDRAVĚ

LETNÍ JAHODOVÉ OSVĚŽENÍ



Máme tady léto, a ač se naše rubrika jmenuje, vaříme... My dnes nevařily, ale mrazily. Očekávání horkého počasí vyzívá k přípravě osvěžujících studených nápojů a dobrůtek. Tak že nás s Danou napadla malá inspirace na letní dny, jak se příjemně zchladit.

Pomůcky:

Vyšší nádoba, šťouchátko na brambory či mixér, zmrzlina bude jemnější, plastové nádobky na výrobu zmrzliny, prodávají se v Pepku za 35 Kč, forma na led, konev na pití.

Dobřůtky:

Jahody, borůvky, na nápoje citrusy a máta...



1. Jahody umyjeme, očistíme, zbavíme zelených lístečků a popřípadě a bílé, nezralé části pod stopkou. Nezralé tvrdé jahody do zmrzliny nedáváme.

2. Jahody dáme do vyšší nádoby řádně rozšťoucháme pomocí šťouchače na brambory anebo rozmixujeme.

3. Můžeme přidat borůvky, aby byla zmrzlina sladší, kdo chce, může podle chuti osladit.

4. Rozšťouchané či rozmixované jahody nalijeme do plastové nádobky na výrobu zmrzliny.

5. Dáme do mrazáku a necháme pořádně zmrazit.



NAŠE DALŠÍ TIPY NA LETNÍ OSVĚŽENÍ

Do forem na led dáme lístečky máty, můžeme přidat malinu či borůvku. Než se voda promění v led, získá chuť máty a dobrůtka je na světě.



Kdysi dávno jsme v Maďarsku dostali na stáži jako osvěžení čistou, studenou vodu a v ní pomeranč. Tak jak to vidíte na obrázku. No doma by mě nenapadlo, že voda získá i tak chuť citrulu. Tak že další fajn typ na letní příjemné osvěžení. Vždyť dostatek tekutin je jednou z nejdůležitějších zásad zdravého životního stylu.

Na zdrav, přejeme krásné léto, Dana a Katka



SPORTOVNÍ ČTVRTKY V ESETU

ESET ŽIJE SPORTEM, POJĎTE SE HÝBAT S NÁMI! JEN TAK PRO ZÁBAVU A PŘJEMNOU SPOLEČNOST

PETANQUE - S příchodem (doufejme) teplejšího počasí dochází k návratu tradičních turnajů v pétanque, které se už od loňska konají od dubna do září vždy jednou za měsíc.

V tomto roce jsme se poprvé sešli 20. 4. od 13h na našem tradičním místě v Praze Petrovicích. Počasí ale moc nepřálo.

Foukal studený vítr, teplota okolo 5 stupňů celsia, to není zrovna nejlepší pozvánka ke sportovním výkonům. Koneckonců i účastníků se sešlo o poznání méně než minule... Vše však vynahradilo příjemné občerstvení, které obstarali pracovníci z KTT Uhříněves. Unavený sportovec si tak mohl pochutnat na domácím čaji, či lahodně křupavé oplatce. Na vítěze turnaje, pana K. B. navíc čekal jako už tradičně-prestižní diplom.



Jarní (i když podle teploty spíše podzimní) atmosféru může dobře dokládat přiložené foto. Termín dalšího setkání je 11. 5. (to už snad bude teplota této hře více nakloněna) a následný 22. 6. (oba od 13h). Červnový termín bude specifický tím, že se poprvé turnaj uskuteční mimo Petrovice, a to konkrétně na zahradě u našeho centra v ulici Hekrova č. 805, kde kolegyně ze služby CDA pořádají tradiční Letní setkání a my jsme se společně rozhodli obě akce spojit.

PING PONG - Hrajeme každý čtvrtek od 14 do 16 hodin před Dřevěnkou, pojďte se přidat k nám!



Už začal ping pong!!!

Se stolem se dá dobře manipulovat, tak se dá přizpůsobit podmínkám. Sluníčko, stín. Scházíme se zatím většinou po 4 hráčích. Je tu dobrá zábava, během hry, anebo koukání na hru se člověk uvolní. Má dobrý pocit ze hry, která nás vtáhne do přítomného okamžiku, který si pak fakt užijeme, je legrace a dobrá zábava. Tak že když půjdete kolem a my budeme hrát, tak se v pohodě přidejte k nám. Většinou se střídáme po chvilkách, žádný nárok na výkon, cílem naší hry je pouze to, abychom si ji užili.

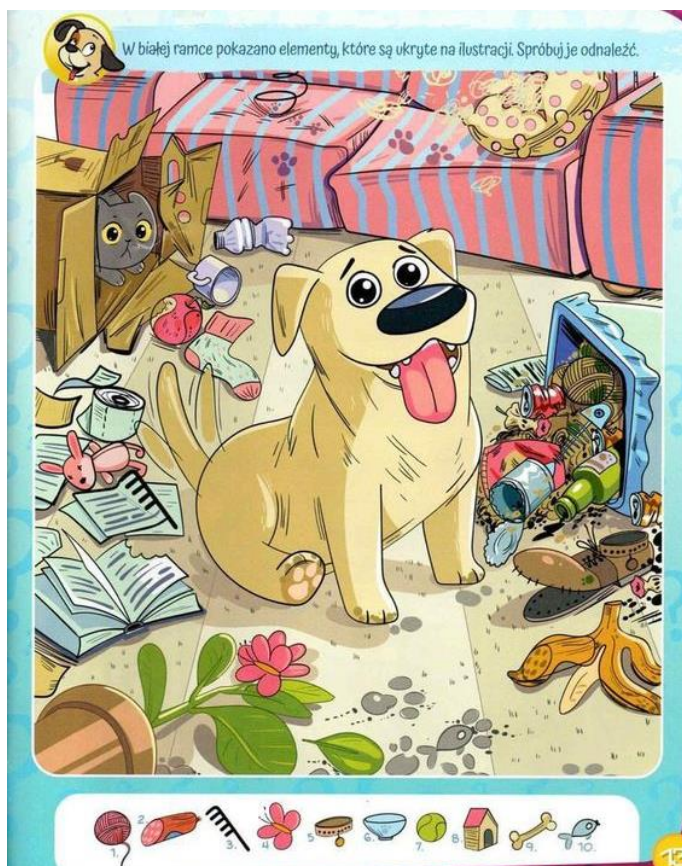
Vítáme všechny fanoušky i "sportovce" (jsou vítáni i začátečníci, hrajeme pro zábavu a radost ze hry) Budeme rádi, když nás přijdete podpořit a i si s námi zahrát. Ping pong se koná před Dřevěnkou.

Těšíme se na vás Naďa a David

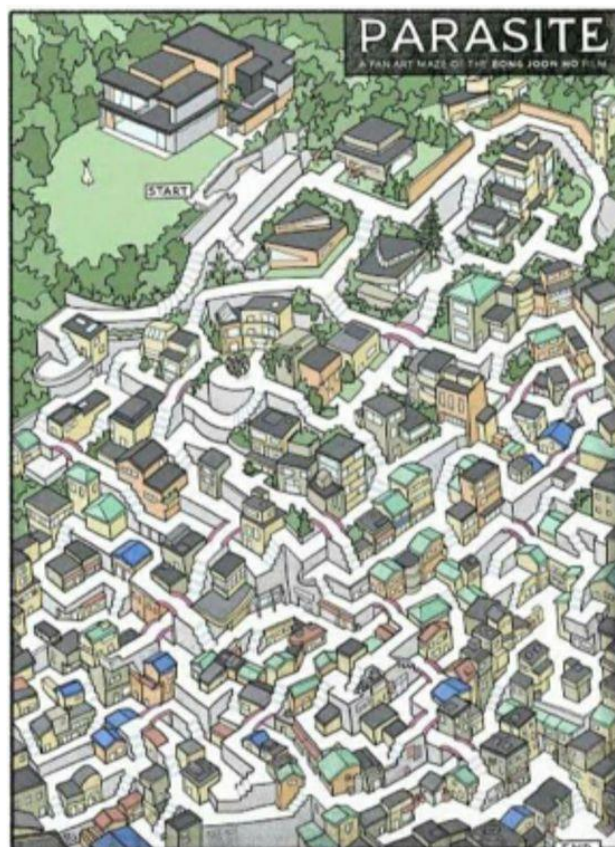


KRÁTÍME ČEKÁNÍ V ČEKÁRNĚ

POMŮŽETE PEJSKOVÍ NAJÍT PŘEDMĚTY POD OBRÁZKEM?



POMŮŽETE TURIATŮM NAJÍT VÝCHOD Z MĚSTA?



Oba obrázky jsou staženy z webu: <https://cz.pinterest.com/pin/70437487465758/>, kde naleznete spoustu podobné zábavy.

PRO ZASMÁNÍ PŘI ČEKÁNÍ

**Půjčili jsme si pár fakt vtipných vtipů o Alíka ze stránek
A my jsme se zasmáli, tak snad vás pobaví také...**

Doktor mi řekl, že ranní rozcvička mi přidá pár let života...
A měl pravdu. Po dnešních třiceti dřepch se cítím na 85.

Dnes jsem běhal 5 minut na pásu...
Pak přišla ochranka a vyhnala mě z pokladny.

Miluji knihy, které vás rozberečí už na první stránce
Teď čtu učebnici matematiky pro devátý ročník

Telefony jsou dneska tak drahé, že když upadneš
a slyšíš křupnutí, tak doufáš, že to byla noha.

Staženo z: <https://www.alik.cz/v/nejlpsi>

NEZLOMÍTE SI JAZYK?



**Byl jednou jeden Řek, a ten mi
řek, abych mu řek, kolik je v
Řecku řeckých řek.**

JEDNOU ČTĚTE NAHLAS
3X PŘEČTĚTE NAHLAS
OPAKUJTE ZPAMĚTI



PLUS BONUS NA KONEC

CO SE NEVEŠLO DO OČKA A PŘESTO TO STOJÍ ZA TO, ABY TO V OČKU BYLO



Maltézská pomoc,
o.p.s.

Program

Pomoc lidem v sociální nouzi

Telefony
Koordínátor: 736 620 894
Klíčový pracovník:

lidevnouzi@maltezskapomoc.cz
www.maltezskapomoc.cz

Podporují nás:



Sociální služba pro osoby v nepříznivé sociální situaci

Terénní sociální pracovník Vám nabízí:

Individuální poradenství

Zaměřujeme se na řešení aktuálních problémů. Společně hledáme řešení Vaší situace. S klienty se setkáváme tam, kde skutečně žijí.

Informační servis

Poskytování informací klientovi. Vysvětlíme Vám kroky vedoucí k řešení Vašich problémů a v případě potřeby Vás nasměrujeme na příslušné instituce.

Sociální práce

Pomoc s vyplíváním listin, doprovod klienta na úřady, zprostředkování kontaktu s okolním prostředím podle potřeb a přání klienta, komunikace s poskytovateli sociálních služeb ve prospěch klienta

Srazové místo

Každou středu od 14:00 do 15:00, Karmelitská 385/9, Praha 1 (před kostelem Pražského jezulátka)



Chcete zdarma navštívit zajímavá místa
na Praze 10 a okolí?

Pojďte s námi za duševní pohodu na Praze 10 -
se Spolkem KOLUMBUS

**Pokud máte duševní obtíže a jste z Prahy a okolí, náš
projekt je určen právě Vám.**

A co nás čeká v červnu?

Zdarma návštěva poutního místa Svatý Jan pod Skalou. Sraz v sobotu 1. 7. 2023 v 10:00 na metru B stanici Smíchovské nádraží (dole na nástupišti metra). Pevnou obuv s sebou. Občerstvení si každý platí sám.

Kontakt: 602 685 607, daniel.novak@spolekkolumbus.cz (Využívá: Daniel Novák ze spolku KOLUMBUS.)



PROTĚŽ PRÁVNÍ PORADNA Akademie Protěž

Poskytujeme bezplatné právní konzultace
pro seniory a osoby v nouzi.

- Potřebujete poradit s nevýhodnou smlouvou?
- Nacházíte se v nepřehledné pracovněprávní situaci?
- Dostali jste se do právního problému a nevíte kam se obrátit?
- Máte spotřebitelský spor a nejste si jisti dalším postupem?
- Nevíte si rady ohledně vypořádání pozůstalosti?

Neznalost zákona neomlouvá... proto vám rádi poradíme!

Konzultace probíhají
na základě předchozího objednání.

tel.: 737 842 879
e-mail: suchy@dcprotez.cz
web: www.dcprotez.cz

Poradenství poskytuje nezisková organizace
Dobrovolnické centrum Protěž, z.s.

podporují nás



Symbolicky chceme přicházet k potřebným lidem a být jim pomocí PROti TĚŽkostem
v jejich životě. Pomáháme Rádi a Ochotně TĚm, kteří poŽádají.



REMEDIUM
PRAHA

SLUŽBA PRO SENIORY

Každý se může dostat do složité osobní situace, kdy potřebuje informace, odbornou radu či rozhovor a hledá, kam se obrátit. Lidem v **duchodovém věku** nabízíme naši pomoc a podporu v rámci sociálně aktivizační služby.

Příklady situací, kdy je dobré nás vyhledat:

- cítíte se osamělí
- hledáte kontakt se společností
- řešíte složité životní situace nebo problémy
- těžko zvládáte životní události vlastními silami
- pečujete o blízkou osobu
- čelíte zhoršujícímu se zdravotnímu stavu
- ztratili jste blízkou osobu

ŘEKNĚTE SI O POMOC

Jak postupovat

Osobně nebo telefonicky oslovte sociální pracovníci Klubu REMEDIUM a domluvíte si schůzku. Společně potom naplánujeme další kroky ke zlepšení Vaší situace. Pokud Vám nebudeme umět pomoci, doporučíme Vám, kam se dále obrátit.

SLUŽBA JE POSKYTOVANÁ BEZPLATNĚ.



Píšete, tvoříte, malujete, něco zajímavého víte,
máte zkušenosti, Vaříte?
NAPIŠTE NÁM!

OČKO ESETU JE NAŠE SPOLEČNÉ DÍLO!!!

Těšíme se na spolupráci s Vámi!!!

Tým 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: Johanka Benešová,

Stálí peer autoři: Lucie Frouzová, Dana Kaplanová,

Fotografie: Martin Masopust

Jazyková korektura: 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

