ČÍSLO VYDÁNÍ 19 // 15. ČERVNA 2024

OČKO ESETU

LETNÍ VYDÁNÍ 2024

ÚVODNÍK ONDRY FEDORA

Vážení a milí přátelé a čtenáři nového Očka ESETu. Vítám vás opět na našich stránkách a doufám, že si z naší bohaté nabídky opět něco vyberete. Blíží se nám léto, čas dovolených a vysokých teplot. Kdo je má rád, ať se přihlásí. Já tyhle vedra opravdu nemusím.

Z tohoto čísla bych vás rád upozornil na rozhovor s panem Lubošem z recepce Kliniky ESET. Dlouho jsme o tento rozhovor usilovali, a nakonec se nám to podařilo. Dále se budeme věnovat tématům spojených s prací. Také chodím do práce, kde máme dobrý kolektiv, což mi velmi vyhovuje. V práci je pak lépe. David nám ukáže, jaká byla jeho cesta za prací, která mu dává smysl, a Katka nám zase nastíní, jak poznat, že podléháme pracovnímu přetížení.

Ponořte se tedy do nového Očka, a hlavně vás chci poprosit, abyste ho klidně doporučili svým známým a kamarádům. Budeme velmi rádi za odezvu.

Za celou redakční radu vám přeji hezké počtení a hlavně hezké léto Ondra Fedor



Umění v ulicích Prahy 10 - Strašnice

NOVINKY

Yellow Ribbon Run je tradiční běžecký závod, který se koná jako připomínka tématu osob s trestní minulostí ve smyslu dávání druhé šance a opětovného zapojení těchto lidí do společnosti. Náš terénní tým v Uhříněvsi ve spolupráci s tamní městskou částí utvořil čtyřčlennou běžeckou štafetu, a přestože na medailové příčky nedosáhl, tak si aspoň odnesl prima zážitek.



Z běžecké akce zdraví Libor

DĚJE SE V ESETU

ROZHOVOR S PANEM LUBOŠEM Z RECEPCE



Dnes jsem si byl popovídat s recepčním kliniky ESET panem Lubošem Podaným o jeho práci recepčního, o tom, jak to na recepci chodí, jaká je náplň práce a v čem všem může být recepční nápomocen klientům.

Jak dlouho pracujete na recepci kliniky ESET a jak jste s touto prací spokojen?

Už tady pracuji 7 let, dnes mám výročí - sedm let, co jsem 1.4.2017 na kliniku nastoupil. Je to klidná, pohodová práce s dobrou pracovní dobou.

Co všechno vaše práce obnáší?

Přijímáme telefonní hovory, přepojujeme je na další pracoviště. Klient očekává léčbu, pomoc a naději, a my mu tu naději musíme dát (že se dovolá, kam je třeba, během dvou vět musíme rozklíčovat, co potřebuje, a předat ho dál.) Dále máme na starosti budovu, kódování, příjezd aut do garáží. Sledujeme, co se v budově šustne. Máme přehled o zaměstnancích, kdo a kdy tady je. Máme na starosti objednávání kávy a hygienických potřeb. Podílíme se na tom tak, že je rozdělujeme na patra pro paní uklízečky, aby to měly všechno připravené. Volají také klienti naší kliniky, že jim došly léky a sestřička není na příjmu. Když například volají ve večerních hodinách, tak píšeme vzkazy a předáváme je doktorům, případně terapeutům. Vydávání klíčů, když si je někdo zapomene, i veškeré vzkazy předáváme my. Telefon, který někomu vyzvání, nakonec spadne k nám na recepci. My pak předáváme vzkazy osobně, aby terapeut věděl, co se děje. Lidé volají do stacionářů a my je přepojujeme na terapeuty. Kolem 40–50 % hovorů jde na sestřičky, když lidé volají, že se chtějí objednat. Je velice úzká spolupráce mezi naší recepcí a recepcí příjmových sestřiček. Když se někdo chce objednat poprvé, tak zavolá nám. My ho přepojíme na recepci sester, které mu dají termín, kdy má přijít.

Kolik přibližně telefonních hovorů musíte v průběhu směny vyřídit? Volá hodně klientů?



Když je dopoledne, tak těch hovorů je víc. Odpoledne už je to klidnější. Za dopoledne může být i 30 telefonních hovorů od 8 do 13 hodin. Úterý je nejvytíženější den, to bývá až 40 hovorů.

Jak je vaše práce přínosná pro klienty?

Očekává pomoc, třeba dlouho má nějaký problém několik dnů a když je to kritický, tak volá k nám. Nesmíme mu vzít naději. Říkám jim, zavolejte tehdy a tehdy a co a jak dál. Snažím se jim dát naději, že se do služby dostanou.

V jakých případech se na vás můžou klienti obracet?

My nejsme zdravotníci, a tak musíme spíše rozklíčovat, jaký mají volající problém, a podle toho je přepojit na konkrétní službu. Buďto mají problém psychického rázu, nebo závislostního.

Děkujeme Lubošovi za moc zajímavý rozhovor a přejeme mu, ať se mu na recepci práce líbí jako doposud – Ondra a David

PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

ROZHOVOR O PRÁCI REDAKTORKY V ČASOPISE AHOJ NA SOBOTU S DANOU SKUPOVOU

S paní Danou Skupovou jsme si povídaly o tom, jaká byla a v čem spočívala její práce v časopise Ahoj na sobotu, kde pracovala 4 roky jako redaktorka, než šla pracovat na základní školu jako učitelka cizích jazyků. Časopis se vydával v celé Praze a bylo jej možné koupit v každé trafice. Časopis vycházel jednou týdně.



V čem Vaše práce v časopise spočívala?

Byla to práce redaktorky, kdy jsem měla tým spolupracovníků. Byli to dopisovatelé do rubriky o těle a duši. Psali mi odborné články. Vedla jsem rubriku, vybírala vhodné texty podle tématu i kvality, ale také podle období v roce, ve kterém jsme se nacházeli, a podle zaměření konkrétního čísla. Na tomto pracovním místě jsem se musela umět psychologii. Také jsem musela dokázat lidi kolem sebe oslovit, zaujmout, vykomunikovat spolupráci a udržet si stálé pisatele. Někdy jsem jim volala i jen tak, abych udržovala prostý lidský kontakt.

Jaké byly vaše nejčastější činnosti?

Četla jsem články, opravovala je stylisticky i pravopisně. Vybírala jsem články s tématy duševní hygieny, spánku či stresu v odbornějším pojetí. Sledovala jsem, co článek přinese čtenářům, jak čtenáře v dané oblasti poučí, vzdělá je. Aby měl tento efekt, tak jsem také musela vyzpovídat jednotlivé odborníky. Získávala jsem od nich informace, srozumitelně a jasně je předat čtenářům. Chodily abych je jasně a srozumitelně mohla předat čtenářům. Jednalo se o koordinační činnost kolem témat ohledně duševního i tělesného zdraví. Hlídala jsem stálost, kvalitu příspěvků i výběr témat a pečovala jsem o vztah s dopisovateli.

Takže Váš sloupek fungoval jako poradna?

Ano. Byl vybraný článek na určité téma a na jeho základě pak lidé posílali dotazy, se kterými jsem oslovila odborníka, jenž napsal další článek, anebo jsem na základě konzultace s ním zpracovávala dotazy, což mě inspirovalo k dalšímu navazujícímu tématu. Musela jsem ale dbát také na skladbu témat. Odborníky jsem kontaktovala telefonicky, nebo osobně. Na základě konzultace s nimi jsem posílala poštou odpovědi čtenářům, kteří většinou sledovali rubriku pravidelně. Zasílali dotazy. Jako například na spánek, proč nepřichází, na metody učení ale i na duševní a tělesné onemocnění. Lidé psali do redakce docela hodně. Celý týden jsem zpracovávala dotazy, což mě inspirovalo k dalšímu navazujícímu tématu.

Co Vás na té práci bavilo?

Hledání nových lidí, kteří by napsali článek, témata, o kterých se psalo i navazování nových pisatelů a udržování současných. Také odepisování na dotazy a hledání odpovědí u různých odborníků bylo zajímavé.

Jak jste odborníky hledala?

Psala jsem dopisy na jejich adresu, znala jsem odborníky ze školy, studovala jsem andragogiku (vzdělávání dospělých) na filosofické fakultě Univerzity Karlovy. Byly to většinou psychologové, lékaři. Byli moji profesoři, kteří byli se mnou ochotní dále spolupracovat. Citovala jsem je, tak jsem jim udělala reklamu.

Děkujeme paní Daně za představení práce redaktorky v časopisu Ahoj na sobotu, a přejeme, ať zdravíčko slouží, zravím, Katka

PEER OKÉNKO

NA CESTĚ K ZOTAVENÍ SE POZASTAVÍME NAD NAŠIMI CÍLI V OBLASTI SMYSLU PRACOVNÍHO ŽIVOTA

Krásný dobrý den milí 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 práce, a co to znamená pro nás, pro náš život. V dnešním článku se s vámi podělím o svůj příběh práce.



Když jsem vylezl ze školy a sháněl svou první práci, tak vše bylo dobře nalajnované. Odmaturoval jsem a šel jsem k tátovi na brigádu kopat jámu. Asi týden poté telefonát, že by mě vzali do projekční kanceláře jako konstruktéra silnic a dálnic. No, nešlo odmítnout. Suprová práce, jen trochu finančně podhodnocená. Ale do dneška se jezdí po mých pár úsecích dálnic a silnic. Konstruovali jsme hlavně D3 tunel u Lochkova atd. Jen ty finance byly potíž. A proto jsem se rozhodl, že budu pokračovat ve studiu dál. Šel jsem na vysokou, ale tam jsem nevydržel dlouho a šel jsem opět k tátovi na brigádu. Od této doby se mi to začalo sypat. Práce nebyla, velké firmy propouštěly, a tak mi nezbývalo než u táty zůstat. Jenomže on po čtvrt roce onemocněl. Lehnul, pán, který měl spoustu energie, síly, rychlosti a čuch na lidi, najednou leží. O dalších čtvrt roku jsme zjistili, že se jedná o rakovinu, že má metastáze, a že má tak čtvrt roku před sebou.

Tehdy jsem učinil to nejhorší rozhodnutí ve svém životě. Rozhodl jsem se, že tátovu firmu na rekonstrukce domů a bytů přeberu na sebe. Někdy financí bylo víc, někdy jsem byl úplně bez peněz. Byl jsem v tom nešťastný. Lidi se rychle rozutekli a zůstal jsem v tom sám. Hrůza, děs, do toho se mi hodně objevovaly hlasy. Už nezávidím podnikatelům, je to velmi těžký „sport“. A když se mi objevila také nespavost, musel jsem s prací skončit. Ale nešlo to. Nešlo to hned, protože jsem byl u kamarádů a známých vedený jako podnikatel. Zároveň se mi objevila nedůvěra sama v sebe. Když jsem se občas dostal na pracovní pohovor, tak viděli týpka se skloněnou hlavou a toho nechtěli. Asi po dalším roce mě přijali do betonárky Prefa Praha jako přípraváře. Po chvilce jsem byl pryč, pak jsem se dostal znovu do projekce jako konstruktér panelů. Po chvilce jsem byl pryč. Tyto zkušenosti mě spíše utlumovali a nespavost stále rostla. Pak jsem byl asi půl roku doma bez práce, kdy jsem si nedokázal představit, že něco dělám. Stavebnictví jsem chtěl opustit, ale u všech jsem byl tak vedený, známý. Měl jsem pocit bezmoci, že nic nezvládnu, že nevím vlastně, co bych měl dělat.

Po delší době bez práce jsem se dostal do agentury Student jako skenerista. Konečně se mi podařilo opustit stavebnictví, ale nespavost mě dohnala a skončil jsem poprvé v nemocnici v Bohnicích. Tam jsem zjistil, co se se mnou děje. když vím, že to bylo kvůli té nemoci, tak je pro mě teď snazší život. Dává mi větší smysl, když vím, s čím zápasím. Poté se všechno začalo lepšit, už jsem na nespavost dostal prášky a bludy ustupovaly. Po nemocnici jsem začal chodit do stacionáře, kde jsem trénoval docházku. Půl roku na to jsem se dostal do chráněné dílny jako skenerista. V této chráněné dílně jsem zatím vydržel nejdéle. Ale prozatím jsem teď již 3 a půl roku v ESETU (1.6.2024 to budou čtyři roky). Je strašná škoda toho podnikání. Ale bez těchto zkušeností bych měl asi pořád nedůvěru v to, co dělám. Takto jsem si jistý, že mám tu nejlepší práci, jaká pro mě existuje.

Váš peer David Košťálek

Vyprávěl jsem vám svůj příběh práce. Jak jsem prošel přes vysněnou práci z dětství pár zaměstnáními, až jsem našel to, které mi sedne a vidím v něm velký smysl. Pak se práce daří mnohem lépe a nabíjí. V peer anketce jsme se s Kristínou podívali na to, jak může člověk i přes onemocnění najít práci svých snů.

PEER ANKETKA



Úplně na začátek, kým jsi chtěl být jako dítě? Chtěl jsem být zedník po tátovi.

Splnilo se ti to? V podstatě ano. V době, kdy jsem přestal studovat na vysoké škole, protože mi studium nešlo a měl jsem divný pocity ze spolustudentů, začal jsem pracovat u táty na stavbě jako brigádník. Táta ale bohužel po čtvrt roce onemocněl a zemřel, a já jsem se pokusil jeho živnost převézt na sebe.

Dařilo se ti? A jak dlouho jsi pracoval ve stavebnictví? Vůbec. Byly to strašný nervy. Byl jsem hrozně nervózní, abych všechno zvládl. Od rána od šesti do devíti večer jsem byl každý den v práci. Podařilo se mi odejít přibližně ve 26 letech.

Kdy ti do „profesního“ života vstoupila nemoc? Paradoxně nemoc vygradovala v době, kdy jsem se dostal ze stavebnictví ven. Dostal jsem se do skenovací firmy, kde se osm hodin skenovalo. Polovina osazenstva byly ženy. Já jsem v té době neměl žádné partnerské vztahy. Tato zkušenost převrátila celý můj život naruby.

Pamatuješ si na nějaký konkrétní zážitek, který byl taková poslední tečka před tím, něž se ti rozjela psychóza? U mě to bylo takové trápení životní, nemoc se mi paradoxně rozjela tehdy, až když sem byl tam, kde jsem chtěl být.

Co se s tebou po té zkušenosti dělo a jak jsi se cítil po první hospitalizaci? Začal jsem mít halucinace. Stávalo se, že jsem třeba hodinu brečel a nemohl jsem to zastavit. Nebo jsem se hodinu řehtal tak, až mě začalo bolet břicho. Když jsem měl tyhle stavy, tak jsem zalezl do postele a nechtěl jsem vylézat ven. Máma i bráchové se snažili mě dostat z postele, ale já jsem nemohl. Nešlo to. Po první hospitalizaci jsem měl pocit, že nic neumím, nic nezvládám. Měl jsem hodně nízké sebevědomí.

Kdy se to všechno zlomilo a ty jsi uvěřil sám v sebe a napadla tě myšlenka, že bys mohl dělat peera? Ta sebedůvěra je někdy špatná do dneška. Občas mám noční můry o tom, že zase podnikám, pak se probudím a bojím se, že nic neumím, ale v práci mě milí kolegové utvrzují, že to není tak úplně pravda. Peerství se věnuji už 5 let. Začal jsem s tím přibližně 4 roky od první hospitalizace, kdy mě o tom řekl můj spolubydlící z chráněného bydlení.

Peerství pro tebe konkrétně znamená co? Peerství pro mě znamená možnost pomáhat druhým lidem. Tím, jak sdílím svůj životní příběh, poznávám také víc sám sebe.

Ještě mě napadlo, že každé zaměstnání vyžaduje určitou schopnost a dovednost. Co by podle tebe měl peer umět? Správný peer by měl umět přizpůsobit tempo a být v jednom duchu s člověkem, kterému pomáhá.

Jak se ti pracuje v kolektivu? Pořád nemůžu uvěřit tomu, že se nebude opakovat zkušenost z minulých prací a já nedostanu výpověď. Stále nemůžu uvěřit, že jsme opravdu dobrý kolektiv a nic mi nehrozí. Že nebudu muset znova do té živnosti. I po těch letech je to pořád živý.

Máš před sebou nějaké pracovní výzvy? Třeba práce na neklidu? Na neklidu ne. Teď mám klientku, kterou mám doprovázet, která na neklidu je a bojím se, aby se mi nepodřezala. Tak neklid ne. Ta naše práce je také o velké zodpovědnosti.

Poslední otázka, měnil bys něco? Ne. V ESETU panuje vřelá a přátelská atmosféra.

Děkujeme Davidovi za rozhovor, a pokud si budete chtít o práci a životě z peer pohledu popovídat, neváhejte nás kontaktovat, zdraví Vás Kristína a David

ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ OKÉNKO

JAK PŘEDEJÍT PRACOVNÍMU PŘETÍŽENÍ

David se s námi podělil o svou pracovní zkušenost, jak se mu povedlo najít vysněnou práci. Také nám ukázal, jak se snažil zvládat úskalí pracovního života. Při čtení jeho příběhu mě napadá otázka, jak pod tíhou pracovního vytížení poznat, že je toho už dost? Protože pracovní přetížení se rádo schovává za pocity nedostatečnosti a neschopnosti.

Přetížení může nastat nadměrnou pracovní zátěží, kterou může zapříčinit velké množství úkolů, na které člověk již nemá kapacitu, nebo příliš náročné úkoly. K přetížení vede kvůli zvýšené zátěži smyslů, zraku, sluchu, ale i mysli. Je zde nárok na soustředěnou pozornost. Jednostranné zatížení monotónní činnosti může znamenat větší zátěž. Pamatujete, jak se říkalo, že děti na online výuce to mají těžší? Tak proto. Stejný vliv má také nepravidelný režim spánku a odpočinku, práce s fyzickým přetížením, stále v sedě či ve stoje.



Pro zvládání pracovního vytížení je důležitá emocionální a fyzická pohoda. Ta je podporována dobrým spánkem, motivací k práci, jenž nám dává sílu k akci. Hlavně předcházet stresu. To si lze zajistit tak, že si dokážeme pracovní vytížení nastavit na základě svých dovedností, fyzických i psychických možností. Důležitá je také dobrá atmosféra v kolektivu a přátelské vztahy na pracovišti.

Pod vlivem únavy a psychické nepohody se do té doby snadné úkoly mohou stát obtížnými. To, že máme náhle pocit, že nezvládáme, není proto, že nemáme nedostatek schopností. Je to vlivem snížení sil k jejich zvládání. Ve chvíli přetížení člověk začne dělat více chyb, sníží se jeho schopnost plánovat a přestává být pozorný ke svému okolí. Celkově se tak snižuje pocit pohody a schopnost se vypořádat s emocemi.

Jak minimalizovat přetížení?

1. Stanovte si realistické cíle, jejich prioritu, co je třeba udělat nejdřív.
2. Vypusťte nepodstatné úkoly. Zhodnoťte své možnosti.
3. Stanovte si konkrétní krátkodobé cíle – pro psychickou pohodu a předcházení stresu je důležité, že úkoly dokončíme. Pokud se táhnou dlouho, mohou být příčinou stresu, nehledě na časový tlak.
4. Plňte si jeden cíl, a ne více cílů naráz. Než si naplánujete plnění dalšího úkolu, je dobré mít předešlý hotový. Když se více úkolů sejde najednou, nastane časový pres, kdy úkoly už redukovat musíme.
5. Dopřejte si pravidelné přestávky během práce. Pracujeme-li nepřetržitě a dlouho, snižuje se naše výkonnost. Nakonec strávíme nad činností více času, ale jsme méně efektivní a máme pocit, že nám práce nejde, že nemáme schopnosti.
6. Stanovte si hranice, neděláte úkoly za někoho jiného? Přebírání zodpovědnosti za druhé je jednou z nejčastějších příčin přetížení lidí, kteří neumí říci NE jak už v pracovním či soukromém životě.

Pracovní přetížení může nastat také tehdy, pokud práce nekoresponduje s našimi hodnotami, dovednostmi a zdroji. Proto hledání „práce snů“ může někdy trvat delší dobu. Přetížení nemusí nastat pouze v rámci pracovního vytížení, ale také pokud na člověka naléhá mnoho pracovních úkolů v soukromém životě. Zde je dobré také myslet na to, že každý člověk má své omezené zdroje jak osobní, tak časové a také na to to, že má své potřeby a cíle.

Citováno z:
https://is.muni.cz/th/u14pg/DIPLOMOVA_PRACE_-_JANA_KOVALCIKOVA_23.4.2013.pdf

https://www.welcometothejungle.com/cs/articles/prace-kognitivni-pretizeni

Tak že zdar práci, ať se daří, Katka

PRO KLID A POHODU DUŠE I TĚLA

VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH – USADIT SE, ČI NE?

Sed je nejčastější polohou, ve které člověk během bdění setrvává. V minulosti tomu tak nebylo, sedělo se mnohem méně než nyní, většina denních činností probíhala spíše ve stoji. V současné době velké množství lidí (bohužel i dětí) sedí 8-16 hodin denně, což je mnohem více, než páteř bez následků vydrží. Protože sed patří mezi nejméně vhodné polohy, a to hlavně z hlediska páteře, bránice, orgánů břicha a pánve a také žil dolních končetin, snažíme se dlouhodobému sezení vyhýbat. Pokud musíte denně sedět několik hodin, doporučuje se každých 20 minut vstát a někam dojít, nebo se alespoň protáhnout.

V některých případech paradoxně využíváme sed i pro cvičení, ale děláme to pouze tehdy, když má člověk potíže cvičit ve stoji. V první řadě je nezbytné zaujmout polohu vzpřímeného sedu tak, že se maximálně prohneme v bederní páteři. Tím vysadíme pánev vzad (vystrčíme zadek dozadu) a pak ubereme prohnutí o 10 %. V této vzpřímené poloze budeme cvičit:

1. úklony s oporou o jednu ruku na sedáku, druhá ruka je zvednuta ve vzpažení (6x na každou stranu)
2. otáčení – vytvoříme z prstů háček a rotujeme trupem doprava a doleva (6x na k.s.)
3. pohyby hlavou – všemi směry včetně záklonu (3x na k.s.)
4. pohyby pažemi – uchopíme se za lokty a provádíme krouživé pohyby rameny (6x)
5. pokrčíme lokty a provádíme pohyb jako kdybychom rychle běželi (12x)
6. zakroužíme v zápěstí oběma směry (6x na k.s.)
7. pohyby nohou – natahujeme kolena a opět je krčíme (20x na k.s.)
8. zakroužíme v kotnících při natažených kolenech (6x na k.s.)

Sed také můžeme využít k tréninku vstávání. To je někdy docela obtížné, obzvlášť pokud vstáváme z nízké stoličky nebo nižší postele. Pokud vám dělá potíže vstávání s nohama v paralelním postavení, můžete zkusit nastavení nohou tak, že se vsedě jednou nohou opřete chodidlem pod židlí a druhou položíte mírně vpřed. V ideálním případě se můžete něčeho přidržet, stolu či skříňky. Nedoporučuje se opírat o kolena, pohyb je pak veden více dopředu, a to není žádoucí. Za zmínku stojí i vzpřímení hlavy – díváme se lehce vzhůru. Při vstávání vedeme pohyb směrem ke stropu, ne dopředu ke stěně. Zpočátku nacvičujeme pouze start pohybu, zvedáme se s rovnými zády nad sedák třeba jen 5 cm. Tento cvik opakujeme alespoň 12x.

Pokud máte potíže při vstávání ze sedu, svědčí to o nedostatečné síle ve svalech stehen, anebo o onemocnění kloubů nohou. Svalovou sílu dolních končetin můžete posilovat buď ve stoji s přidržením a provádět 3x denně 20x podřep (míru pokrčení v kolenou přizpůsobte svým možnostem), anebo vsedě cvik č.7. Při cvičení vsedě je třeba zvýšit dávkování alespoň na 50 opakování nejméně 3x denně.

Při onemocnění kloubů dolních končetin nestačí trénovat svaly, zátěž je potřeba přizpůsobit konkrétnímu onemocnění. Každopádně se nedoporučuje sedat na nízké stoličky, ale naopak využít vyšších židlí či pořídit lůžko ve zvýšené poloze. U lidí s endoprotézou kyčelního či kolenního kloubu je úprava sezení a ležení do vyšších poloh nezbytností a nemá smysl se pokoušet operovaný kloub rozhýbat do většího rozsahu, než je povětšinou 90-100°, což sezení na nízkém sedáku bohužel vyžaduje.

Schopnost vstávání ze sedu stoupá s úrovní kondice, stoupá s výškou sedáku a klesá s nadbytečnými kilogramy. I proto má smysl dodržovat pravidelný pohybový režim, optimálně se stravovat a balancovat v blízkém okolí své ideální váhy. To vše se rozhodně lépe daří při radostném přístupu k životu, kvalitních vztazích s blízkými lidmi a očekávání dobrých věcí. A tak hleďme vzhůru, chceme-li vstát a jít.

Děkujeme Štěpánce Pospíšilové za další podnětnou inspiraci pro procvičení těla. 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/.

LITERÁRNÍ OKÉNKO

DOMOV

Domov je slovo,
pro každého znamená
něco jiného.

Pro Tebe teplou
večeři,
pro mne pocit
bezpečí.

Domov se musí
teprve vytvořit.
Láskou, vůní, hezkým
pocitem.

I vůli zůstat,
nebo najít někoho,
kdo pomůže
domov utvořit.

Je to tak a ty to nesmíš vzdát!



Text a ilustrace Lucie Frauzová



Ilustrace: Katka Neubauerová

ČAS DNE

Lidé jsou společenský tvor,
spolu chodí po kraji a koukají na obzor.
Procházka po městě
nebo v místě svého bydliště.

Někdo se žene do centra obchodního,
utišit svého ducha nákupního.
Každý zrovna něco dělá,
kam ho jeho mysl volá

S přáteli se posedí na lavičce,
třeba při venčení jezevčice.
Každý má jinou rasu,
být s psím plemenem není ztráta času.

Text: Daniel Tomeš

TVOŘIVÉ OKÉNKO

TVOŘIVÁ INSPIRACE PRO RADOST A UVOLNĚNÍ

Fotografie: Martin Masopust



1. Potřebujeme nůžky, tužku, lepidlo Herkules, papírovou ruličku, čtvrtku a barevné ubrousky.



2. Podle zevního obvodu kolečka obkreslíme na čtvrtku dva kruhy a vystřihneme je. Do jedné z ruliček vlepíme proužek čtvrtky tak, aby přesahoval přes výšku ruličky (obrázek).



3. Kolečka přilepíme k ruličkám, ke každé pouze z jedné strany. Papírový ubrousek má tři vrstvy. Ty musíme od sebe oddělit. Pak ho roztrháme na malé kousíčky.

Jednoduché tvoření s barevnými, veselými a povzbuzujícími materiály potěší oko i ducha. A zároveň si člověk při tvořivé činnosti odpočine. Tvoření však musí být jednoduché. Tak trochu rutina. Jako například pletení, háčkování anebo ubrousková technika Deqube, která se dá použít mnoha způsoby.

My jsme se s paní Naďou rozhodly pro použití ubrouskové techniky. Nejprve jsme vyrobily krabičku a poté ji nazdobily. Ale dá se použít jakákoliv krabička. Například malá krabička od zápalek, pevnější krabička od zakoupeného produktu. Barevnou krabičku nejprve přelepíme bílým papírem. Ubrousky jsou přeci jen průsvitné. Anebo použijeme krabičku z výtvarných potřeb. V galanterii Stoklasa na Skalce jich mají mnoho různých tvarů i velikostí.





4. Naneseme lepidlo na krabičku, pokládáme na ni kousek po kousku natrhaných ubrousků. Jemně vyhladíme štětcem namočeným v lepidle. Ubrouskem takto zpevňujeme také dno a víčko krabičky.



Dílka jsou tak krásná jako použité papírové ubrousky.



6. Krabičku můžeme zavřít až ve chvíli, kdy bude opravdu vyschlá. Ztvrdlé lepidlo ji pěkně zpevní.



5. Takto postupujeme, dokud není pokrytá celá krabička, tak jak potřebujete. Můžete zdobit také vytrhanými obrázky z ubrousků.

Přejeme příjemné tvoření,
Naďa a Katka

MALÉ OKÉNKO ZÁBAVY A SPORTU ESETU

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 ČERVEN 2024
s peer Kristinou Fišerovou

20. 6. 13.00 hod. Pétanque Petrovice

21. 6. 13.30 hod. Deskovky Uhříněves

25. 6. 9.00 – 11.00 hod. Čajovna s Hnozou

26. 6. 13.30 hod. Plavání Chodov s Kristínou

RECENZE ONDRY FEDORA

STROJ ČASU, FILM USA Z ROKU 1960

V hlavní roli: Rod Taylor, hodnocení: 68%
Délka: Film USA: 99 minut
Režie: George Pal

Na silvestra roku 1899 přesvědčuje vynálezce George své přátele o možnostech cestování časem. Nikdo mu ale nevěří. Až odejdou domů, tak se George pomocí vlastního vynálezu vydá na cestu do budoucnosti. Navštíví roky 1917, 1944 a 1966. Všude je ale svědkem válečných hrůz. Nakonec se dostane do roku 80 271. Pozná zde skupinu lidí, co žijí na povrchu Země. V podzemí sídlí naopak zrůdná rasa Morloků. George se s nimi později utká v souboji, a nakonec se vrátí zpět do roku 1899.

Film byl natočen podle románu H. G. Wellse z r. 1895. Film byl divácky úspěšný a získal dokonce Oscara za speciální efekty. Snímek se mi líbil, ale čekal jsem trochu víc. Rád se na něj ale podívám znovu.
Ještě byla natočena novější verze s hercem Guyem Pearcem. Ta měla již slabší hodnocení. Kdo má rád napětí a cestování časem, bude spokojen. Doufám, že v budoucnu vyjde na DVD zase nějaký pěkný dobrodružný film z 50. nebo 60. let. Uvítal bych třeba Cestu do středu Země od Julesa Vernea. Uvidíme, co na to distributor Magic Box. Tak snad se k vám tento film někdy dostane, příště se podíváme zase pro změnu na nějaký zajímavý český film.

https://www.csfd.cz/film/13542-stroj-casu/galerie/plakaty/



Mějte se fajn a mějte rádi filmy, zdraví Ondra Fedor

VOLNOČASOVÉ OKÉNKO

INSPIRACE PRO TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU NAD TVOŘIVOU ČINNOSTÍ

Foto archiv autora











Pan Václav Puchmertl se s námi podělil o fotografie svých modelů lunárních vozidel, které tvoří ve volném čase. Možná se povede a budeme se na ně moci podívat také na živo na výstavce na Klinice, ale to zatím vyřizuje Marek, sociální pracovník z CDZ. Držíme pěsti, ať to vyjde. Zatím můžete modely zkouknout pouze na papíře. A v příštím Očku nám pan Václav poví, jak je začal vyrábět, kolik času a práce zabere sestavit jeden model a jak je vlastně vyrábí.

Děkujeme Václavovi za možnost nahlédnout do jeho dílničky a těšíme se na rozhovor



VAŘÍME ZDRAVĚ, LEVNĚ A RYCHLE

VAŘÍME RYCHLE, ZDRAVĚ A LEVNĚ S CHUTÍ PŘÍRODNÍCH SUROVIN

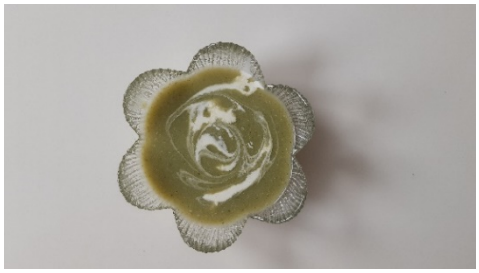


Kdo má rád polévky, ať zbystří. Tentokrát jsme se totiž s paní danou rozhody uvařit lehkou brokolicovou polévku bez masa, tak že potěšíme také vegetariány.

Potřebovaly jsme pomůcky:
Hrnec, vařečku, nůž, mixér a samo sebou sporák.

Vařily jsme z ingrediencí:
Brokolice, brambory, cibuli a sůl. Dle chuti jsme doladily máslem a smetanou.











Postup:

1. Nejprve omyjeme brokolici a oloupané brambory.
2. Brambory a brokolici nakrájíme na menší kousky. Je výhodné si dopředu připravit všechny ingredience, aby se člověk nedostal během vaření do stresu. Jako ku příkladu, když je již voda ve varu. Nemáme nakrájeno vše, co potřebujeme. Tlačí nás čas. Voda vře varem … Ufff…
3. Do osolené vody vložíme nakrájenou cibuli, brokolici a brambory a přivedeme k varu. Vaříme do měkka.
4. Kolik brambor? Moc ne, tak dvě tři brambory, my jsme je použily, aby byla polévka vydatnější, co se týče výživové hodnoty, a aby byla také více hustá.
5. Máslo a šlehačku můžeme a nemusíme použít. Ale obojí dodá polévce smetanově jemnou chuť.

Doufáme, že vás naše malé vaření inspiruje k domácímu kuchtění. A pokud byste měli nápad na recept, tak budeme moc rády, pokud se s námi o něj podělíte.

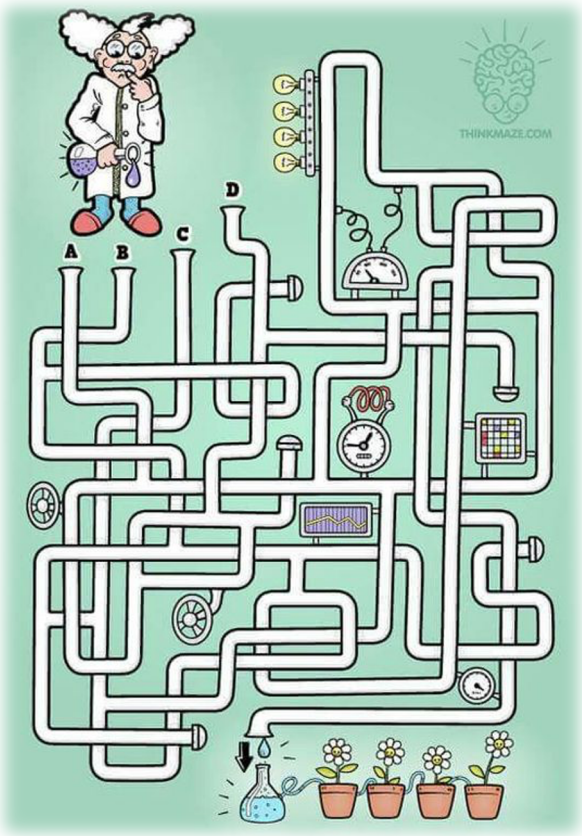
Přejeme Vám dobrou chuť, Dana a Katka

Náš malý typ na závěr:
Nejen polévku si můžete uskladnit v mrazáku na další dny, pokud ji uvaříte větší množství. K tomuto účelu jsou super plastové nádoby s víčkem, které můžete koupit v domácích potřebách anebo kousek od ESETU v potravinách u parku Solidarita mezi cukrárnou a restaurací.



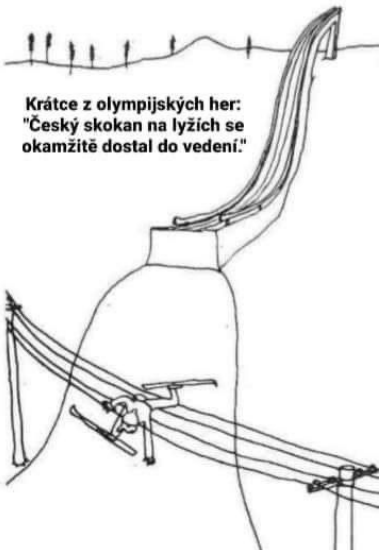
KRÁTÍME ČEKÁNÍ V ČEKÁRNĚ

KAM MÁ PAN VĚDEC KÁPNOUT KAPKU LEKTVARU, ABY SE DOSTALA DOBAŇKY?



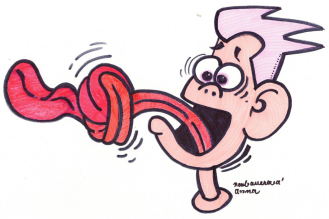
https://cz.pinterest.com/pin/8092474324744970/

VTIP, CO POLECHTÁ BRÁNICI



https://cz.pinterest.com/pin/216172850856707577/

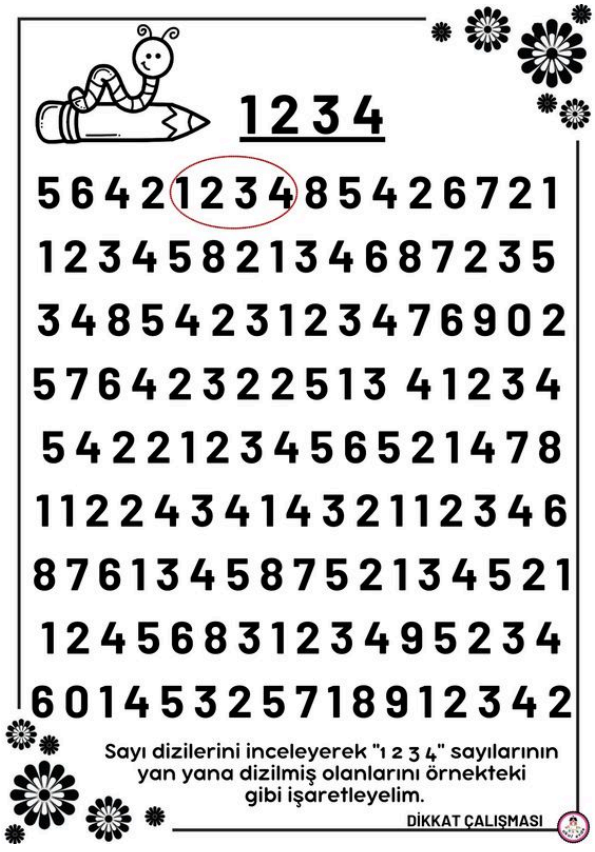
JAZYKOLAMEM K HBITÉ MLUVĚ



Máma má málo máku.

JEDNOU ČTĚTE NAHLAS
3X PŘEČTĚTE NAHLAS
KOLIKRÁT ZOPAKUJETE ZPAMĚTI?

KOLIKRÁT JE V RÁMEČKU NAPSÁNO ČTYŘČÍSLÍ 1234?



https://cz.pinterest.com/pin/68744764728/

SPORTOVNĚ ZÁBAVNÉ OKÉNKO

ZASE PO MĚSÍCI SUEPER ODPOLEDNE S PETANQUE V PETROVICÍCH







PŘÁTELSKÉ KLÁNÍ V PÉTANQUE V PETROVICÍCH

25. 5. 2024 ve čtvrtek se konalo další klání Pétanque v Petrovicích, kam vyrazil tým z KTT Uhříněves a tým z centra denních aktivit Eset Helpu. Jak je vidět na fotografiích, účastníků bylo opravdu hodně. Tentokráte nechybělo ani Očko Esetu. Za Očko se akce zúčastnil Martin Masopust, který fotografoval, Katka, David a paní Naďa, která se přímo zúčastnila hry za tým Přátelé. Takže se s námi mohla podělit se zážitkem ze hry.

Počasí nám přálo, a tak jsme mohli zažít příjemné jarní odpoledne u Pétanque, kdy jsme hráli v týmech po čtyřech hráčích. Týmy se jmenovaly: Přátelé, Šelmy a Borci. Rozhodčí byl jako obvykle Libor. V týmech vládlo nadšení ke hře, dobrá přátelská atmosféra. Navzájem jsme se podporovali a fandili si, aniž bychom sledovali, kdo je v jakém týmu. To měla na starosti hlavně Markéta z KTT Uhříněves, která výsledky bedlivě sledovala a zapisovala.

Nejdůležitější pro nás byla zábava ze hry. Takže nadšení nechybělo. Byla dobrá atmosféra, a to, že kolem nás chodila spousta školáků, vůbec nevadilo. Nemělo to vliv ani na míru soustředění jednotlivých hráčů, jak vidíte na obrázcích. Zápal do hry byl patrný u všech. V hodech jsme se střídali po jednotlivých hráčích z týmů. Takže člověk měl v mezičase vždy dost času sledovat průběh hry, kdo má jaký styl a taktiku, a připravovat se na další svůj hod. Ale také to, který tým je momentálně ve „vedení“. A to bylo celkem napínavé, protože stačil jeden šikovný hod a v tu ránu bylo vše jinak. Například odsunout malou kuličku od koulí v tu chvíli vyhrávajícího týmu, to byl teda kousek.

PLUS BONUS

ČAS PRIMA ZÁBAVY V PŘÍJEMNÉ SPOLEČNOSTI





Libor byl rozhodčím, který vše přísným a přesným okem měřil. Při čemž se akce měření účastnili všichni hráči. Ti s napětím sledovali, která koule je nejblíž. V tu chvíli věděla jen Markéta, která zapisovala průběžné výsledky, kdo vede, a také to, zda se hra blíží ke svému konci. Konec hry byl ve chvíli, kdy jeden tým dosáhl 13cti bodů.

Soutěživost, která ke hře patří v tuto chvíli však tak nějak šla stranou a vládla spíše přátelská atmosféra s oceněním výkonu každého z hráčů. Bylo docela jedno, jestli je z mého týmu, anebo od protihráčů. Přesto však radost týmu, který vyhrál, byla patrná a zasloužená. Byli to Přátelé. Na závěr se rozdávaly diplomy a ceny, takže si každý hráč vedle příjemného zážitku odnesl také maličkost a diplom.

Jak už jsme zmínili, počasí nám vysloveně přálo. Účast byla hojná, nálada příjemná a veselá. Takže, když budete mít chuť a čas trávit volný čas v příjemné společnosti a zahrát si celkem jednoduchou, ale zábavnou hru plnou napětí, přijďte. Hraje se jednou měsíčně, vždy ve čtvrtek a přesný termín Vám poví náš Peer David, anebo pracovníci z týmu KTT Uhříněves.

Jste srdečně zváni a těšíme se
na společně strávený čas, Naďa a Katka

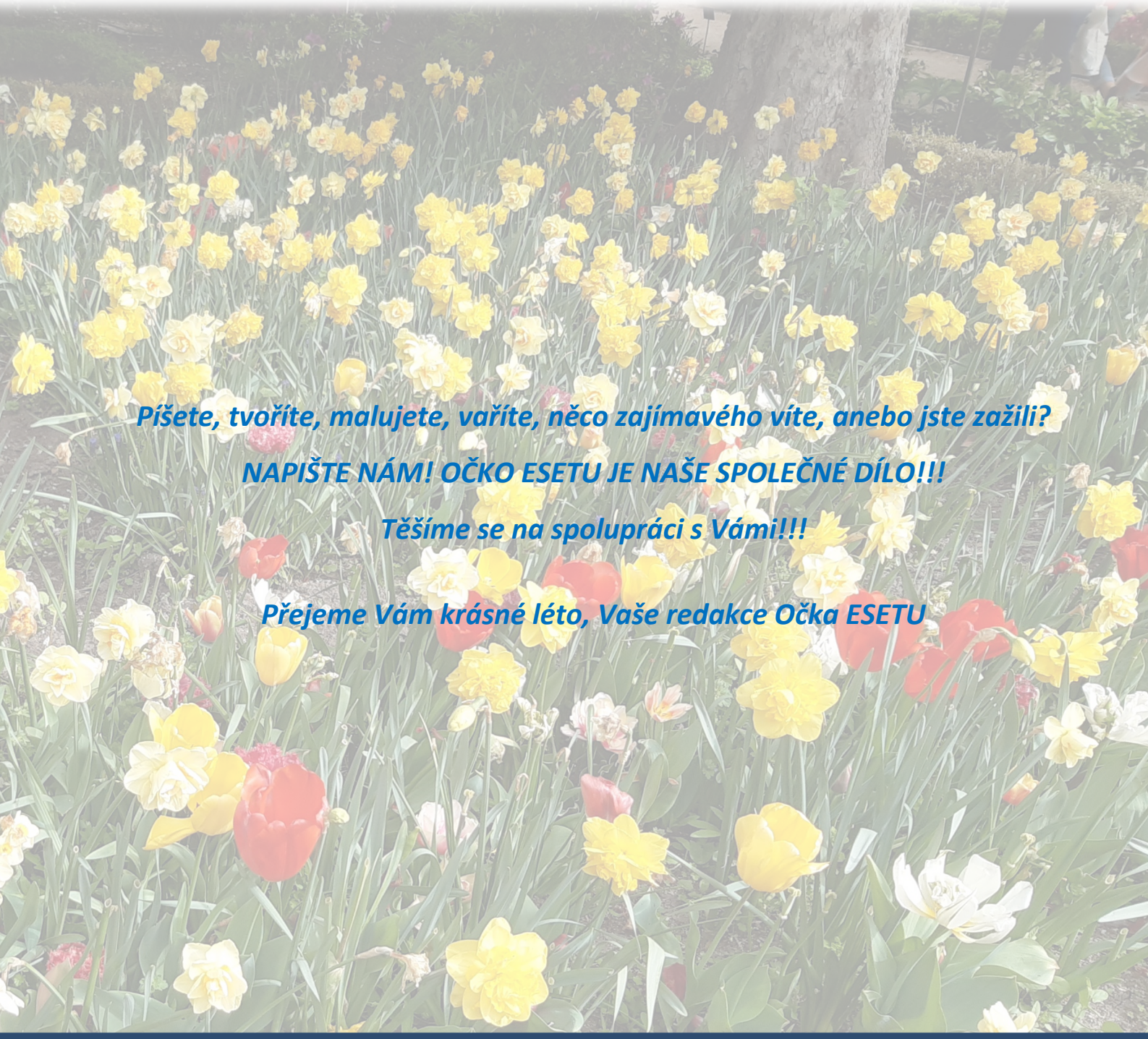


Fotografie: Martin Masopust

ČÍSLO VYDÁNÍ 19 // 15. ČERVNA 2024

OČKO ESETU

TĚŠÍME SE ZASE PŘÍŠTĚ…



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

NAPIŠTE NÁM! OČKO ESETU JE NAŠE SPOLEČNÉ DÍLO!!!

Těšíme se na spolupráci s Vámi!!!

Přejeme Vám krásné léto, Vaše redakce Očka ESETU

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, Daniel Tomeš

Jazyková korektura: Neubauerová Katka

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