



OČKO ESETU

PODZIMNÍ VYDÁNÍ 2022

ÚVODNÍK ONDRY FEDORA

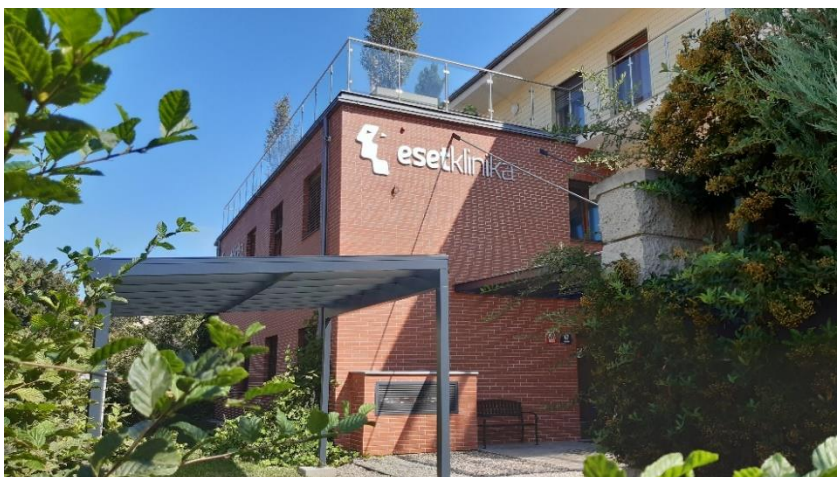
Vážení a milí čtenáři, opět Vás vítáme na stránkách Očka. Doufám, že jste si všichni užili čas dovolených a letního rozjímání. Přichází barevný čas podzimního listí a pavučin babího léta.

Dále pokračuje spolupráce s neziskovou organizací Kolumbus, kdy máme možnost se zúčastnit společných akcí zadarmo. Již se konalo koupání v Hostivaři, výlet na zámek atd.

Nadále v Dřevěnce probíhají rozmanité deskové hry společně s klíčovými pracovníky a klienty. Atmosféra bývá velice uvolněná a přátelská a každý den od 13. hodin se zde můžete po domluvě setkat s našim peerem Davidem.

Doufám, že se Vám bude nové číslo opět líbit a zachováte nám svou přízeň.

**S přáním krásného podzimu
Ondra Fedor**



NOVINKY

Kolem ESETu a Očka se stále něco děje. Tak teď nám například před vchodem na Klinikou vyrostl přístřešek a věříme, že příští rok na jaře tam přistanou lavičky a stůl a vznikne tak velmi příjemný prostor k odpočinku, čekání a povídání. Vytváření veřejného prostoru pro společné setkávání je velmi užitečný krok pro podporu mezilidských vztahů. Kdy jindy si můžeme s někým jen tak popovídat, aniž bychom ho znali, nežli na takovém příjemném místě, kde všichni čekají, nikam nespěchají a mají chuť se pozastavit a s někým si jen tak poklábosit. A není to čekárna u doktora, tam si moc člověk nepopovídá. Musí šeptat, aby nerušil a aby ho neslyšeli ostatní. To tady to bude super...

Všimli jste si, že lůžka v CDZ trvají nově 4 dny? Místo od středy do pátku začínají v úterý. Zajímalo by mě, jak by mohl takový zájemce vnímat význam jednoho dne navíc. Já si představuji den klidu navíc, den změny prostředí, více prostoru pro podporu a terapii i vyladění léků s lékařem, pobývání ve společnosti, z čehož lze také čerpat sílu a pozitivní zážitky.



Zdravím a přeji krásné babí léto, Katka



DĚJE SE V ESETU – VAŘENÍ VE STACIONÁŘI

Dnes jsme se setkali se sestřičkou denního psychotického stacionáře ESETu Radkou Voskovcovou, abychom se více dozvěděli o společném vaření klientů, jak probíhá a v čem je přínosné.

Jak vaření probíhá a jak jej plánujete?

Vaříme od pondělí do pátku od půl jedné. Každý pátek během komunity společně naplánujeme jídelníček na příští týden. Pak každý den dáme dohromady seznam, co bude třeba nakoupit a jeden z účastníků jde místo přestávky do obchodu. Když se člověk nechce přímo učit vařit, nevadí, je to opravdu o tom, jak spolupracovat se skupinou. Je nás maximálně 7. Na každého by měly vyjít 2–3 služby za týden. Plánování služeb je o spolupráci mezi členy klienty. Dohlížím na to, aby byly služby spravedlivě rozděleny s tím, že každý klient má právo si vybrat, kterou aktivitu si zvolí – nákup, vaření anebo mytí nádobí. Stane-li se, že někomu není v den služby dobře, tak si službu vymění s někým jiným.



Jak služby kolem vaření mezi členy skupiny rozdělujete?

Klienti si svépomocí ve skupině najdou recept, který chtějí uvařit, zvolí si postup a domluví se na něm. Během této činnosti nejsem většinou přítomna. Má to své výhody. Klienti se učí domlouvat a vzájemně se podpořit. Pokud má například někdo obavu jít na nákup, jde s ním další účastník. Anebo v průběhu stacionáře získá větší sebejistotu a pak má odvahu to zkusit. Pokud má klient obavy z nákupu, má právo odmítnout. Zároveň však může využít mou plnou podporu, anebo podporu ostatních účastníků. První měsíc klienti vědí, že se nemusí ničeho zúčastnit a spíše se zatím rozhlíží a na nové prostředí si zvykají. Ale od druhého měsíce je třeba, aby se začali zapojovat. Pokud jim právě není dobře, tak se domluví, kdo si službu vezme místo nich.

Takže tě u vaření ani nepotřebují?

Nepotřebují. Dá se říct, že si tak trénují svou samostatnost. Když tam nejsem, více spolupracují, více se učí jeden od druhého a je to jako by tam nebyla „paní učitelka“. Otáčí se místo na ni na ostatní členy skupiny, a tak spolu mnohem více mluví a spolupracují, učí se od sebe navzájem. Uvědomují si, jak v situacích reagují a mohou své uvědomění probrat na skupině. Dění mezi členy je intenzivnější. Ve chvíli, kdy mají klienti vařit, raději jsou bez sestřičky. Od sebe navzájem získávají informace, které nevěděli a na které by se ptali mě, kdybych tam byla. Tak by nemluvili tolik spolu.



Čemu se mohou při vaření klienti naučit?

To že si uvaří a nají se, je pouze přidaná hodnota. Hlavní smysl této činnosti je podpora spolupráce ve skupině. Při vaření trénují, hlavně schopnost umět si říct o pomoc, vyjádřit, co potřebují, učí se koordinovat činnosti. Učí se vnímat své potřeby, co zvládnou a co ne. Sledují, jak se někteří účastníci vyhýbají službám, jiní jsou akční a zastanou skoro všechnu práci. A jak se začínají přirozeně vymezovat v průběhu setkávání a při společné práci, tak si začnou uvědomovat, že to tak vlastně nechťejí. A v prostředí plném důvěry a přijetí si osvojují dovednost odmítnout požadavek a zastat se svých potřeb.

**Děkujeme Radce za rozhovor a přejeme ať se dál daří tak dobře jako do teď
Katka a David**



PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA - CYKLO PŘÍBĚH TOMÁŠE CHRAMOSTY

Strýc Mojmír mě naučil jezdit na kole a přivedl mě k cyklistice. Když jsem byl na tom psychicky dobře, tak jsem jezdil za cyklistiku Favorit Brno, kde mě trénoval pan Jaroslav Bláha. Denně jsem ujel cca 60 km a to i v kopcovitém terénu. Jednou jsme byli na oddílovém soustředění za Pálavou, kde jsme trénovali a jezdili na čas. Párkrát jsem dopadl hodně dobře.

Cyklistika je velmi náročný sport, co se týče fyzické i duševní zdatnosti a také je to sport velmi pěkný, ale nebezpečný na úrazy a pády. Aby se člověk v pelotonu udržel na kole, musí se hodně soustředit, věnovat pozornost cestě i ostatním cyklistům. Mě na cyklistice lákalo, že mně zvyšovala fyziku. Bavil mě pohyb, a tak jsem dost trénoval. A nejen na kole. Chodili jsme s kamarádem hrát hokej, plavat, lyžovat a běžkovat. Věnoval jsem se cyklistice rok a čtvrt závodně, ale pak jsem onemocněl. Sice jsem toho měl plné kecky, ale snažil jsem se zapojovat do kolektivu, snažil jsem se držet. Duševně mi to nejdříve pomáhalo. Jezdil jsem od dětství, bavilo mě to, pomáhalo mi to duševně, odreagoval jsem se. Radost z výkonu, když jsem vyjel kopce, byla velká. Uvolnily se endorfiny a bylo mi lépe. V 17 jsem skončil se závodní cyklistikou, ale trénoval jsem rekreačně dál. Snížil jsem nárok tak, aby mě to stále těšilo. Skončit jsem musel, když jsem měl hlasy, tak jsem přestal závodit. Závod je náročný na pozornost a to začalo být obtížné. V léčbě jsem neměl přístup ke kolu, hodně jsem omezil ježdění, protože jsem nabral kila, a navíc mě omezovaly léky, nemohl jsem se tolik soustředit. Tak jsem začal jezdit méně.



<https://www.reuters.com/>

Cyklistika je rozdělena na silniční, dráhovou, horskou a na sjezdy v přírodě v upravených podmínkách. Já jsem jezdil jenom silniční, a když jsem začínal se strýcem, tak jsem jezdil na horském kole po silnici. Ujeli jsme třeba 30–50 km najednou. Cyklisté začátečníci začínají v amatérských klubech. Já byl ve Favoritu Brno. Byli tam kamarádi, ale měli lepší kola, měli jich víc na různé terény a počasí. Já měl jedno. Kolem cyklistiky byl docela stres. Do profi pelotonu se vybírali závodníci podle fyzické zdatnosti, což také záleželo na dobrém vybavení, které bylo výhodou. Rychleji a lépe se jim jezdilo na lehčím kole. Většinou Tour de France jezdí jen několik hodně fyzicky zdatných silničářů, kteří mají podmínky, talent a sílu v nohách a také vysoký obsah plic a mají speciální vybavení. Já jsem jezdil spíš pro radost.

Teď se dívám na Tour de France v televizi. Probíhá 109. ročník. Závod má 21 etap a délku přes 4000 km.



<https://kolojizda.cz/>

V televizi koukám hlavně na dojezdy do cíle. Jsou to pro mě pěkné vzpomínky na časy, kdy jsem také jezdil. O vybavení a všem kolem kol se dále zabývám. Sleduji, jaké mají profesionálové kola. Ty jsou silniční jako například časovkářské speciály, sprinterské speciály a vrchařské speciály. Záleží na druhu etapy. Baví mě na tom sledovat právě ty kola. Jak drahé mají vybavení, k čemu je dobré a jak se vybavení zdokonaluje. Např. u kol v dráhové cyklistice se jejich momentální rychlost zvýšila ze 60 km za hodinu na 70 km za hodinu při dojezdu.

Děkujeme Tomášovi za jeho příběh a přejeme mu, ať mu cyklistika i nadále dělá radost, Katka a David



PEER OKÉNKO

VYPRÁVĚJME SVŮJ PŘÍBĚH JINAK

Jsem Dave, jsem nemocný. Nevím kdy a kde se ten zdravotní stav zhorší, pořád se mu přizpůsobuji. Snažím se, aby to lidé kolem neviděli, ale občas mi to nejde. Raději jsem sám doma, hodně spím a jsem unavený. Bojím se, že každou chvíli dostanu padáka v práci. Občas se přistihnu, že se vedoucím vyhýbám, aby mě na něco neupozornili, že dělám špatně. Hodně spím a pořád jsem unavený. Hodně jím a pořád jsem hladový. Nevím, co mám dělat. Vše, co udělám, se v mojí hlavě děje jako špatný nápad. Nechápu, že i když se ostatních ptám, jestli něco dělám špatně, tak kolegové mi nic nevyčítají, ale já jak kdybych slyšel opak. Vlastně se divím, že tu ještě jsem a pracuji. Je to chyba v Matrixu, že jsem ještě tady nebo mám tak silnou vůli, že se nechám trápit v nejistotě. Před klienty se snažím vypadat, že se nic neděje, ale cítím únavu, jako kdybych na sobě táhl celé břímě světa.



Nejedna kouzelná bytost mi říká, abych se na život podíval i z jiného úhlu. Tak jsem to udělal. A mohu vám představit jiný příběh Davida.

Jsem schopný vyřešit spousty otazníků, protože dokáži odsunout emoce. Je to asi proto, že jsem se naučil, že emoce nejsou velký pomocník v danou chvíli. I když táhnu na zádech pořádně velký kříž svého života, žiju. Ale hlavně žiju podle sebe. To mi dává naději, že je všechno dobré. Vlastně si mohu dělat, co se mi líbí. V ESETu hrají s klienty deskové hry a občas i prohrají a nevadí mi to. Rád si s klienty čtu z knížky Cesty k zotavení, na jejichž základě si vyprávíme vlastní příběhy a zážitky z nich. Dovídáme se spoustu nových informací. Nejhlavnější myšlenka, kterou беру za svou, je „Není špatně, jak žijeme, každý žijeme po svém, dobře“. Myslím si, že kdo tomu uvěří, tak vyhrál svou naději na spokojený život, svou touhu po životě.



No, a to je dobré pak oslavit. Je fajn, když se člověk čas od času odmění. I za maličkost. Já se odměním už za to, že ráno zvládnou vstát z postele. Chodím s klienty na procházky a trénujeme si tak fyziku a vytrvalost. Občas se se mnou klienti radí a vracejí se za mnou. A nemají pak pocit, že jsou na to sami. Vlastně si radíme navzájem. Máme podobné zkušenosti. Klienti jsou mými soupeřníky, беру je jako kolegy na cestě zotavení.

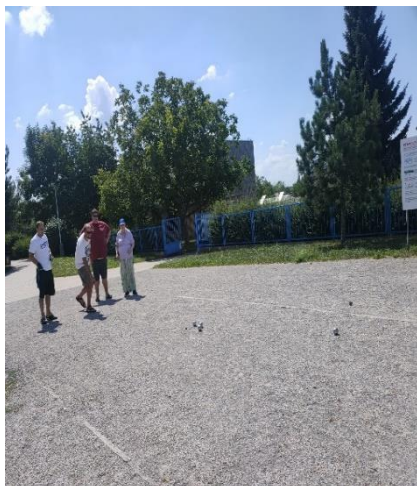
Život je souhrnem mnoha různých příběhů. Těch pěkných, příjemných, které nás naplňují radostí a životní spokojeností. Je v nich ukryt smysl a náplň našeho života. Pak prožíváme příběhy, které nás umí stáhnout do deprese, vzít nám radost a pocit spokojenosti. Tyhle příběhy se rádi ukazují a zastíní ty dobré. Ale pozor! Na druhou stranu ukazují na naše hodnoty, zdroje a schopnosti a mohou nás přenést do veselejších příběhů našeho života, kde se cítíme dobře a jsme spokojeni. Takže i když se první příběh snaží Davida představit negativně, prozradil nám o něm také to, že má ještě dostatek sil, aby si zachoval svůj pocit svobody, rád dělá svou práci zodpovědně a opravdu dobře.

**Takže pamatujme, jak o sobě mluvíme, tak se také cítíme, a tak nás také vidí okolí.
Takže mluvmе о sobě co možná nejlépe. Zdravím, Dave**



VOLNOČASOVÉ OKÉNKO

SPORTOVNÍ ODPOLEDNE S PETANGUE V PETROVICÍCH



Petanque (nebo správně psáno „pétanque“) je stará francouzská hra, která je přístupná pro všechny věkové generace. Její název údajně vznikl z francouzského „des pieds tanqués“, což znamená „s nohama u sebe“. Slovo pétanque si také nepleťte s podobně znějícím „petting“, což má ovšem zcela jiný význam...

Vzhledem k přístupnosti této hry (nebo snad sportu?) se pracovníci KTT Uhřetěves rozhodli uspořádat menší turnaj pro naše klienty. Jako lokalitu jsme vybrali petanqueové hřiště v městské části Petrovice, které je přístupné veřejnosti. Účast sice zrovna hojná nebyla, nicméně i tak jsme dali dohromady 2 tříčlenná družstva s názvy „Úvalská“ a „Uhřetěves“ a rozhodčí s přesným metrem. Úspěšnější byl nakonec druhý jmenovaný celek, který na hry vyhrál 2:1 po výsledcích (4:14, 13:5 a 13:7)



Všichni zúčastnění klienti si kromě fajn zážitku mohli odnést i drobnou cenu. Pokud byste se chtěli také zapojit a srpnový termín jste nestihli, tak nemusíte zoufat. Znovu se na stejném místě sejdem ve čtvrtek 29. září od 13 h.

Pojďte si s námi zahrát Petanque 😊

Kdy? 29. 9. 2022

V kolik? Od 13h do 14h.

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



Spoje: autobusem na zastávku Jakobiho nebo na zastávku Morseova

Pro všechny zúčastněné máme připravené drobné ceny. 😊

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



ZDRAVOTNÍ OKÉNKO SE SESTŘIČKOU MARTOU

PODPORA KLIENTŮ S PROBLEMATIKOU ZÁVISLOSTÍ V CENTRU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Marta Hořejšová je psychiatrická sestra, která pracuje v oblasti závislostí již 25 let. Pracovala nejprve v adiktologické ambulanci pro klienty se závislostmi s doktorkou Jurkovskou a poté, od založení CDZ ESET, také jako terénní psychiatrická sestra. V ESETu Marta pomáhá hlavně klientům, kteří mají psychotická onemocnění a zároveň závislost na alkoholu či drogách. Současně je užívají. Marta absolvovala školení o edukacích, duálních diagnózách a kurz rehabilitace v psychiatrii. Také absolvovala pětiletý výcvik v psychoterapii ve Skálově institutu, který se věnuje také závislostem...



V čem spočívá práce s tvými klienty?

Hodně v edukaci, protože je důležité si uvědomovat, že po požití alkoholu, amfetaminu, anebo marihuany se klientům dočasně uleví, ale vzápětí se mohou rozvinout příznaky duševního onemocnění, které mohou vyústit do akutního zhoršení psychického onemocnění a prohloubit prožitky mimo realitu. V případě klientů s duální diagnózou je velké riziko kombinace psychofarmak i jiných léků s omamnými látkami, kdy může dojít k závažnému zhoršení psychického a tělesného stavu včetně ohrožení života.

Jak se to vlastně děje?

Alkohol i jiné návykové látky zcela potlačí účinek psychofarmak a jiné naopak zesílí účinek této devastující toxické drogy. Může dojít ke ztrátě sebekontroly, kdy se může klient zhoršit natolik, že je potřeba hospitalizace...

Jak se vám s klienty v rámci spolupráce daří předcházet opětovnému užití návykových látek?

Opakovaně vysvětluji klientům důvody k nutnosti abstinence při současném užívání psychofarmak na pravidelných konzultacích a o potřebě pravidelného užívání léků, které je důležitou součástí terapie, neboť bez podání příslušných léků není mnohdy možné udržet dobrou duševní pohodu.

A co ještě považuješ na tvé spolupráci s klienty jako důležité, aby byla účinná?

Základ naší spolupráce s klienty je dobrý vztah plný důvěry a porozumění, takže při psychickém propadu mi klient většinou zavolá. Probereme spolu situaci a společně nalezneme cestu, aby klient nemusel návykovou látku použít. Většinou se zadaří, záleží to na období klienta. Důležitý je pravidelný kontakt spojený i s jinými činnostmi. Chodíme s klienty na výstavy, na oběd a při tom si povídáme. Během našeho setkání vychytáváme případné další potřeby klienta i v oblasti tělesného zdraví, které mu následně pomáhám řešit. Nedílnou součástí naší spolupráce je podpůrná psychoterapie zdravotní sestry.

**Děkujeme Martě za rozhovor a přejeme jí a jejím klientům, ať se jim daří,
Katka a David**



PRO POHODU A KLID DUŠE-MANDALY 5.DÍL



Katedrála sv. Víta – pohled na strop ve Svatováclavské kapli

V dnešním povídání o mandalách se podíváme na kruhové mandaly a jejich podobnost s kruhem naší planety Země a vesmíru. Všechno živé na naší planetě se skládá z atomů a každý atom je kruh. Lidé kruhové motivy malovali od nepaměti. Ornamenty ve formě stylizovaných květů do kruhu se vyskytovaly již v Mezopotámii (5000 let př. n. l.), v egyptském umění a také v syrském a babylonském umění. V Čechách máme kruhy hojně dochované např. v keltských motivech a ještě více v gotických rozetách kostelů, které bývají vyplněny krásnými barvenými vitrážemi, které odrážejí krásu naší země a pohladí duši.

Mandalu tak můžeme chápat jako pohyb, jako kolo života, vyobrazení vesmíru. Mandala vždy vzniká z jednoho centra, které se snaží rozpínat a expandovat do svého okolí. Na druhou stranu se sbíhá z mnohotvárnosti k jednomu středu. Tento vzorec prožívá každý z nás. Každý člověk si ho nese v sobě od početí. V mandalách je uloženo více odpovědí, než se může zdát. Mandala může odpovídat na bezpočet otázek o nás samotných skrze motivy i barevné provedení.

Vymalujte si svou mandalu postupně zevnitř ven. Následujte při tom vaše spontánní nápady a myšlenky, týkající se barev a materiálu. Po dokončení si odpovězte na otázky níže.

1. Dovolili jste si dělat chyby?
2. Začínáte raději v centru, nebo mimo něj?
3. Dáváte si na čas?
4. Jaké barvy jste použili?
5. Líbí se vám vaše práce? Nebo jste s ní nespokojeni?
6. Máte chuť v práci s mandalou pokračovat?

Pokud ano, budeme se na vás těšit příště, kdy si odpovíme čtvrtou otázku, kdy si nastíníme význam barev v mandalách.

**Na další rozjímání o mandalách se těší
Martina Kusáková**





LUHE DAMOHE DAT - DALŠÍ KAPITOLY PŘÍBĚHU

8. kapitola

Blížily se Vánoce a Haleze podnikala četné výpravy na náměstí Viléma Houry, aby sehnala dárek pro místopředsedu Zenových konzervativců Magnuse Johanssona. Když se probírala sprchovými gely a zaprášenými kartáči, všimla si, že jí pozoruje zdivočelý muž a dala se na útěk. Zdivočelý muž byl rychlejší a znásilnil ji. Tento měsíc to bylo již po osmé a Haleze tajně doufala, že z toho bude vážný vztah.

Další den ministryně přehazovala hrnce a příbory v obchodu Sedmikráska a netrpělivě se rozhlížela po Vyvoleném. Ukázal se v pravou chvíli a po krátké honičce Haleze povalil na dlažbu.

„Pověz mi něco o sobě,“ řekla zamilovaná Haleze.

„Promiň, ale nehledám vážný vztah. Musíme se rozloučit.“ Haleze si až teď všimla, že zdivočelým mužem je vyhlášený sukničkář Matt Stone. Chtěl naposledy políbit bývalku s modrou podprsenkou, ale ta se rozeřvala: „Si jako myslíš, že teď budu skákat ze skály jako ta kung fu kráva? Až přicouráš za dva dny, nebudu utíkat, budu mít jednoduše na návštěvě Bruna Runtackého.“

Matt odešel se svým šíleným úsměvem, tři roky hledal na Sibiři použitelnou ženu a když nenašel žádnou s hezkýma nohama, skočil ze skály a zlomil si nohu.

Dosavadní text jistě postačuje, aby si čtenář udělal obrázek o národní hrdince Haleze a přesuneme se k modernímu výkladu Druhé světové války.



9. kapitola

Ricardo Osvald byl argentinský automechanik, který žil se svou dcerou Julianou v chudinské čtvrti La Chunchery. Michelle je opustila, když poznala nadějněho zpěváka Frantu Řeháka a přičmoudlému Ricardovi řekla jenom: „Vždycky tě budu milovat.“ Po pár dnech se k nim Michelle vrátila a byla to zase šťastná rodina jako dřív až do doby, než Michelle poznala Lea Tuhanda a začala se chovat trochu jinak.

5. ledna 1944 začal Ricardo tapetovat předsíň. Nebyl ani v půlce a přestalo ho to bavit, nechal celou předsíň rozházenou a plánoval, že zaplatí profíka z peněz určených na dovolenou v Mexiku.

„Co se s tebou děje Ricardo? Takovýhle jsi nikdy nebyl,“ řekla mu úlisná Michelle během společného usínání. „Bojím se, že to Američani vyhraju a začnou diktovat světu.“

„Nemůžeš všechno svádět na Američany. Nemůžou za to, že se ti nechce pracovat. Navíc Američani teď sice porazej Japonce, ani Sověti to nedaj, jejich propaganda se ani náznakem neblíží Hollywoodu, ale miliarda pracujících Číňanů je imbalanced, pche.“

Ricardo už byl otrávený pervitinovými bláboly Michelle a věděl, že musí opustit dům. Týden bydlel u svého zubaře Diega, ale hodně mu vadilo, že v domě přebývají zlí duchové. Vrátil se k Michelle a byla to zase šťastná rodina jako dřív až do chvíle, kdy La Chuncheru rozbombardoval sovětský 18. letecký sbor.

Pokud se čtenáři zdá, že sovětský útok byl zbytečný a zákeřný, je potřeba zdůraznit vykořisťování dělnické třídy argentinskými imperialisty. Další významnou událostí, kterou se budeme zabývat, je taneční vystoupení Alfreda Bolla.

Pokračování příště, Heleze



KULTURNÍ OKÉNKO

PŘÍSTAV

LÁSKA PLUJE PO VODĚ,
KAM DOPLUJE.
VOLÁ – HOLA, HOLA,
ŠKOLA VOLÁ.
NAJDI SEBE, NAJDI TEBE.
A KDE - V PŘÍRODĚ.
HOLA, HOLA, VODA
VOLÁ.
KAM PLUJEŠ?
DO PŘÍSTAVU.
DO JAKÉHO?
K TOBĚ.
TADY JE MŮJ PŘÍSTAV - U MĚ.

LUCIE FROUZOVÁ



V naší karikatuře chceme upozornit na to, jak se společnost nechává ovlivňovat penězi a každý jich chce více a více. Kvůli penězům se někteří lidé chovají nelidsky a jiní lidé, kteří by si peníze zasloužili více, strádají. Peníze hýbou společností.



Ilustrace: Anna Neubauerová

Text: Barbora Mášová



Brdy barevně a zblízka Foto: Katka Neubauerová



TIPY A RADY DO DOMÁCNOSTI



VAŘÍME ZDRAVĚ, LEVNĚ A RYCHLE

Dnes si uvaříme krůtí maso na kari, které má blahodárné účinky na organismus.

Kuřecí maso
Olej
Cibule
Červená, zelená či žlutá paprika
Hladká mouka na zahuštění
Rýže
Sůl dle chuti
Kari koření - 2 malé lžičky

Postup:

1. Nakrájíme cibuli, papriku a maso na malé kousíčky
2. Na pánvi rozpálíme olej a přidáme cibulku
3. Poté, co je cibulka osmahlá, přidáme maso, sůl a kari
4. Kostičky masa osmažíme, promícháme a zalijeme trochou vody
5. Přidáme papriku, dle barev potěšíme oko strávníka
6. Necháme podusit a zahustíme trochou mouky
7. Povaříme 10 – 20 minut a dáváme pozor, aby se omáčka nepřipálila
8. Servírujeme s rýží



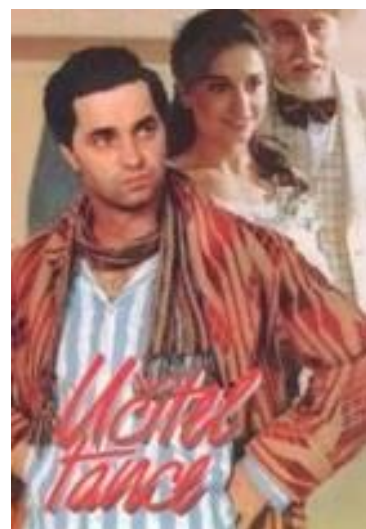
Dobrou chuť přeje Dana a Katka

RECENZE ONDRY FEDORA

UČITEL TANCE

ČR 1994 Délka 101 minut V hlavní roli : Martin Dejdar Hodnotím: 80 %
Náš příběh začíná v roce 1947. Do plicního sanatoria přichází taneční mistr Richard Majer, který má tuberkulózu. Místo, aby se poddal své nemoci, začne proti ní aktivně bojovat tancem. Postupně na svou stranu získává všechny pacienty, kteří doposud trpně podléhali své nemoci. Zdá se, že se Majer uzdraví pomocí jedné léčitelky, avšak zanedlouho u něj zase nemoc propukne znovu v celé síle. Majer se však nevzdává a opět bojuje s nemocí pomocí tance. Jak film dopadne se nechejte překvapit. Je to smutný, chvilkami ale i zábavný film. Tady bych se poklonil hereckému umu Martina Dejgara. Hned v prvních minutách filmu si ho hned oblíbíte. Z dalších herců bych jmenoval Petra Vacka, Stanislava Zindulku, Báru Kodetovou, Zuzanu Bydžovskou, Janu Hlaváčovou, a i ostatní herce, kteří jsou také výborní. Film jsem viděl několikrát a vždy se k němu budu rád vracet. Je to můj nejoblíbenější film s Martinem Dejdařem. Hned za ním bych umístil Šakalí léta. Film režíroval uznávaný režisér Jaromil Jireš, scénář napsal Jiří Hubač. Film běží vždy jednou za čas na české televizi, tak si na něj počkejte, stojí to za to.

Hezké podívání vám přeje Ondra Fedor





KRÁTÍME ČEKÁNÍ V ČEKÁRNĚ

NAJDETE PŘEDMĚTY POD OBRÁZKEM V OBRÁZKY?

Найди предметы на картинке и раскрась.



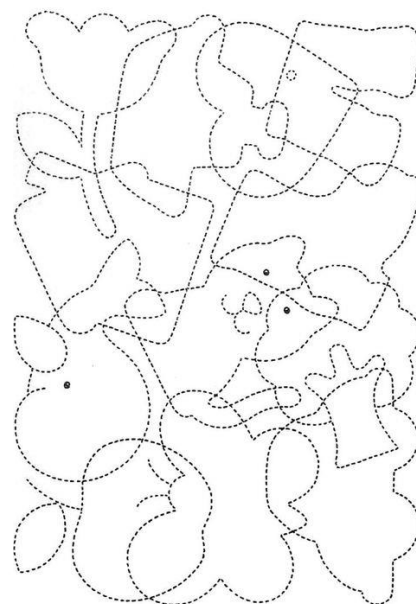
JAZYKOLAMEM K HBITÉ MLUVĚ



Institute
institucionalizovaly
institucionalismus

JEDNOU ČTĚTE NAHLAS
3X PŘEČTĚTE NAHLAS
ZOPAKUJTE ZPAMĚTI

JAKÉ PŘEDMĚTY A VĚCI ZDE VIDÍTE?



<https://cz.pinterest.com/pin/176907091605355068/>

Řešení najdete na poslední straně

PRO ZASMÁNÍ PŘI ČEKÁNÍ



MY JSME Z CENTRÁLNÍCH ÚŘADŮ.
NEVIDĚL JSTE TADY, STREJDO, POBÍHAT SELSKEJ ROZUM?



Staženo z: <https://www.citarny.cz/>

Staženo z: <https://blog.conrad.cz/vtipy>



PLUS BONUS

DO ESETU SE VRÁTILA NAŠE STARONOVÁ KOLEGYNĚ SOCIÁLNÍ PRACOVNICE TERKA FORMÁNKOVÁ

Co Tě zaujalo na této pracovní pozici?

Práce mě baví. Na jarní škole sociální práce nám říkali, že se nezaměřujeme na to, co klientovi nejde, ale na to, co mu jde, a to pak společně rozvíjíme. A to mě tady baví. Klienti mají bohatý vnitřní svět. Ráda poslouchám jejich příběhy.

Máš nové klienty, anebo se znova setkáváš se svými minulými?

Mám nové klienty a občas se setkávám také se svými klienty z minula, když zastoupím kolegyni. Vidím se s nimi moc ráda, zavzpomínáme na staré časy, vracíme se k tomu, co jsme řešili spolu. Anebo se ptají na mou dceru.

Jaké máš hobby, co ráda děláš?

Procházky s dcerou, chodíme do muzea, setkáváme se s kamarádkami. Ráda čtu, ale teď na to není moc času.

Na co jsi se v této práci těšila nejvíc, když jsi se rozhodla vrátit se?

Na nové výzvy s klienty, kdy řešíme nějaký náročnější problém, nad kterým je třeba více přemýšlet a na staronové kolegyni.

Děkujeme Terce a přejeme jí, aby se jí v ESETu líbilo stejně jako před mateřskou, Katka a David

Máme zde také novou sociální pracovníci v Uhříněvsi **Markétu Ptáčkovou** a terénní psychiatrickou sestřičku v CDZ ESET **Ladu Balickou**. Ale vzhledem k tomu, že naše stránky nemohou pojednat o tolika nových kolegyních, tak se můžete těšit příště, v prosinci, až je vyzpovídáme...

Naše telefonická linka NONSTOP stále pomáhá, když si potřebujete popovídat, slyšet vlídné slovo či poradit.

Řešení ze strany 11: tulipán, parník, kalhoty, srdíčko, domeček, ryba, kočka, strom, bota, jablko, motýl, auto



Píšete, tvoříte, malujete, vaříte, máte zajímavé informace? NAPIŠTE NÁM! **OČKO ESETU JE NAŠE SPOLEČNÉ DÍLO.**

Těšíme se na spolupráci s Vámi!!!

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

Stálí autoři pracovníci: Martina Kusáková,

Stálí peer autoři: Lucie Frouzová, Dana Kaplanová, Petr Klímek

Jazyková korektura: Daniela Teplá

