



OČKO ESETU

PODZIMNÍ VYDÁNÍ 2023

ÚVODNÍK ONDRY FEDORA

Čas pádí vstříc budoucnosti, další Očko na stole a další roční období před námi. Tentokrát podzim, babí léto, změna času atd. A něco navíc, od září nás čekají Týdny duševního zdraví po celé České republice.

Na Očku je úžasné, že vychází z praxe a dění kolem CDZ ESET, kdy zrcadlí zážitky, společnou práci i události pracovníků a klientů kolem péče o duševní zdraví. Motivuje, reflektuje a podporuje zdravý životní styl a péči o duševní pohodu. Jak se mu to daří? Na poslední stránce nám můžete dát vědět, co Vám v časopise schází a co inspiruje.

**Příjemné počtení přeje
Ondra Fedor**



Tento měsíc jsme tvořili svícen a vázičku s voňavou levandulí



NOVINKY

V ESETu se nic moc nového neudálo, a tak není o čem psát...Ale dostali jsme moc pěknou básničku a byla by škoda, kdybychom pro ni nenašli v Očku místo a tady je. Příjemné počtení...

Cesta do ESETu

Problémy v osobním životě
nebo lidi nepochopili tě.
Dojdi si na duševní očistu
do Strašnic do ESETu.
Terapie nebo individuálka,
lepší pocit jak příjemná sprška.
Klienti se tam rádi vracejí,
za čas práci znovu hledají.

Je tam terapií hodně druhu
a seš stále v přátelském kruhu.
Pomůžou ti i v sociálních tématech,
abys měl snazší pobyt na úřadech.

Daniel Tomeš





DĚJE SE V ESETU

CO MŮŽEME VIDĚT, ZAŽÍT, ALE TAKÉ CO PODPORUJE, POMÁHÁ A UZDRAVUJE

Klinika ESET má svou pobočku terénní komunitní péče zhruba tři roky v Uhříněvsi, jejíž prostory nyní prochází rekonstrukcí, kterou nám Libor maličko přiblížil. No byli jsme tam osobně a fakt krásné prostředí.

S radostí můžeme konečně oznámit, že prostory, které využívá náš tým v Uhříněvsi, doznaly znatelného rozšíření. Jedná se zejména o velkou společenskou místnost, která sousedí s kanceláří sociálních pracovníků, a v níž je možné realizovat větší týmové porady, využívat ji k mezi organizačním setkáváním pracovníků různých služeb, sociálních odborů a stejně tak i k akcím snižujícím stigma duševního onemocnění, kterých bohužel stále není dostatek. Máme v plánu tyto prostory také využít k pravidelným akcím, na něž by mohli dorazit i klienti našich služeb. Mělo by se jednat jak o aktivity intelektuálního charakteru (např. beseda, hraní společenských her, apod.), tak i pohybové činnosti (např. základy jógy, protahování...). Podrobnější informace se brzy dozvíte na těchto stránkách nebo i na Facebooku organizace ESET - HELP.

S rozšířením služeb samozřejmě souvisí o rozšíření týmu. Rovněž s radostí můžeme informovat, že výběrové řízení na peer pracovníka, který by organizaci výše zmíněných aktivit měl z velké části na starosti, již úspěšně proběhlo a v pravý čas se vše dozvíte opět jak zde, tak i na Facebooku organizace.

Společenská místnost je rovněž vybavena několika stolními PC, televizí s velkou úhlopříčkou, takže ani případné kurzy práce na PC, nebo společné promítání filmů spojených s destigmatizací už rozhodně není jen v oblasti fantazie.

Součástí nových prostor jsou i oddělené pánské a dámské toalety a moderní kuchyň, takže bude možné realizovat i různé nácviky vaření apod. V terénu jsme totiž často svědky toho, že nekvalitní strava (tvořená často různými polotovary a "hmotou" bez vitamínů) je mnohdy příčinou rozličných somatických strastí našich klientů.

Přibližně od poloviny září (nebo nejdéle od října) se tedy můžete na tyto prostory těšit společně s námi.

Těším se v dokončených nových prostorách, Libor Hejl





PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

MŮJ KAMARÁD, MÉ ONEMOCNĚNÍ A JÁ

Požádal jsem svého nejlepšího kamaráda ze střední školy o to, aby nám povyprávěl, jak na něho působí má nemoc během doby, co se známe. Známe se už bezmála dvacet let. A kamarád Martin souhlasil, a tak zde můžeme předložit náš příběh.

Jmenuju se Martin. S Davidem se známe ještě z dob střední školy. Poznali jsme se při reorganizaci tříd při volbě oboru ve třetím ročníku stavební průmyslovky. Vznikal nový třídní kolektiv a vznikala samozřejmě nová přátelství. Najednou z nás byli kamarádi. Nejvýrazněji si vybavuji to, jak jsme spolu sedávali ve školním kinosále, když nám češtinář promítal české filmy. Byl to příjemný, slušný, inteligentní kluk, který nezkazil žádnou srandu. A je jím do dneška. Ve škole jsem rozhodně nepatřil k premiantům třídy. David také ne. Těžce jsme se probíjeli studiem až k vysněné maturitě. Tu jsme překvapivě dobře zvládli. Následoval přechod ze školy do práce. V mém případě ne zcela úspěšně, David šel do nové práce, kde strávil rok. Po neúspěchu na VŠ začal pracovat se svým tátou, který bohužel zemřel na rakovinu. A tam byl podle mého názoru začátek Davidovy nemoci. Čím dál tím víc se mi na našich společných schůzkách jevil depresivnější a smutnější. Nejdřív pracoval jako živnostník a poté jako projektant v projekční kanceláři, která se zabývá statikou budov.



Začalo mi to být divné, když na našich schůzkách vyprávěl o tom, jak si z něj dělali lidé v tramvaji legraci, nebo jak mu nadávali, že páchne. Samozřejmě se mi to nezdálo, logicky jsem se ho snažil přesvědčit, že to není pravda. Pravda to nebyla, ale moje snaha byla zbytečná. Stupňovalo se to v kombinaci se špatnou náladou a pesimismem. Na podzim roku 2014 jsme šli na procházku na Petřín. Celou cestu se David nepřírozeně smál, až mi připadalo, jestli si náhodou nevzal nějakou drogu. Byl jsem tak zmatený, že jsem radši schůzku ukončil. Působilo to na mě hrozně nepřírozeně, nahánělo mi to strach. Asi po čtrnácti dnech jsem se odhodlal mu zavolat. A dozvěděl jsem se, že je v psychiatrické léčebně. Našel jsem odvahu za ním zajít. Návštěva byla dost smutná. Pavilon byl starý, oprýskaný, personál nebyl moc příjemný. David byl zřejmě pod silnou dávkou tlumících léků, moc jsme si tedy nepopovídali. To byla asi nejhorší chvíle. Byl podzim, park v Bohnicích působil hodně depresivně.

Pak jsme se vídali často v Bohnicích, ale bylo už možné se projít po parku. Léky zabraly, Davidovi se nálada zlepšila. V dalších letech se ale situace o hodně zlepšila. Začínala s ním být opět legrace, tak jak jsem byl na něj zvyklý z dob střední školy. Myslím, že mu nemoc hodně vzala, ale taky mu hodně dala. Potěšilo mě, že si nakonec po dlouhé samotě našel konečně přítelkyni, a i to mělo podle mého názoru pozitivní vliv na jeho celkový stav. Když jsem ho před dvěma týdny po delší době viděl, působil dojmem spokojeného a vyrovnaného člověka, kterého baví jeho smysluplná a užitečná práce. Po celou dobu mé návštěvy na klinice ESET ve Strašnicích jsme se spolu dobře bavili a smáli.

Nakonec bych chtěl říct, že Davidova nemoc pro mě osobně vlastně znamenala předěl ve vnímání duševně nemocných. Do té doby jsem o duševních chorobách nic nevěděl. Poté jsem se setkal ještě s depresí, kterou měl zase jiný kamarád. Ale to už by byla jiná kapitola. Občas se stane, že David kvůli nemoci vynechá schůzku, nebo máme období, kdy se moc nevidáme. Dřív jsem si to byl zvyklý brát víc osobně, dnes už chápu, že to zkrátka ke schizofrenii patří. A že když to nejde, tak to zkrátka nejde...

Děkuji Martinovi za krásné povyprávění a přeji, ať se mu v životě daří dobře, David



PEER OKÉNKO

NA CESTĚ K ZOTAVENÍ SE POZASTAVÍME NAD NAŠIMI CÍLI

Krásný dobrý den milý čtenáři, čtvrt roku máme za sebou a můžeme se opět pozastavit nad cestami k zotavení. Pojdme se podívat na PŘÍBĚH cesty zotavení, který začíná vyjasněním pojmu naše vize, dlouhodobé a krátkodobé cíle a co to znamená pro nás, pro náš život.

Moje vize: Asi jako kterýkoli jiný muž mám své vize a touhy. Jako příkladem bych uvedl moje hubnutí. Mám touhu být štíhlý. I když zatím tak nevypadám, snažím už podnikat pár kroků, aby to tak bylo. Takže jsem si dal dlouhodobý cíl, že z 200 kg zhubnu na 150 kg.



Ted' plánuji krátkodobé cíle. Jako například, že dnes vstanu a půjdu do posilovny, místo sladké limonády si dám jen sycenou vodu, nařídím si budíka a dnes budu jíst pravidelně už od osmi hodin ráno. Krátkodobé cíle si plánuji tak, abych to zvládl, takže místo sladké limonády si dávám ZERO a mezitím piju i sodovku. Pomalu snižuji množství přijímaného cukru a proměňuji své návyky.

Kroky k mému dlouhodobému cíli jsou, že nebudu jíst pečivo v takové míře jako jsem jedl před dvěma měsíci. A co proto mohu udělat? Koupím si méně rohlíků než dříve a zbytek doplním třemi jablky. Další dlouhodobý cíl je, že budu pít ke svačinám mléčné výrobky jako je polotučné mléko, kefír či jogurtový nápoj. Budu chodit pravidelně na procházky. Vystupuji z tramvaje o zastávku dříve a dojdu to. Jde to ztěžka, ale posouvám se. Musím si na to zvyknout a udělat si na to čas.

Stanovení cíle mám již asi dva měsíce a možná by Vás zajímalo, co mě celou dobu pomáhá se k cílům postupně posouvat. Dodržuji své kroky již dva měsíce a v některých ohledech se mi daří, někdy klopýtnu, ale podpora přátel a rodiny mi pomáhá se znova vydat na cestu k mému cíli. Pomáhá mi, že to není jen na mně. Jak chodím do fitka, tak je tam více lidí a vzájemně se chceme trumfnout tím, že něco zhubneme. Stojí to dost peněz a je mi líto to nevyužít, když to zaplatím. Docela mě motivují také zdravotní důvody, přeci jen tolik kilo je velká zátěž a špatně se s tím žije a trochu se bojím, že s tolika kily brzy zemřu. Ale pozitivní je, že čím déle se o to snažím, tím je to trochu snazší.

Pro podporu na cestě k vytyčenému cíli je dostupných mnoho možností, jak si cíle plánovat, jako jsou různé aplikace na podporu pohybových aktivit. Například množství kroků za den, plánovací kalendáře či prostě nějaký kamarád, kolega, který má stejný cíl, a společně se můžete na cestě k němu motivovat.



Přeji hodně zdarů a vůle na cestě k vašim cílům, David



PEER ANKETKA

ZEPTALI JSME SE A ZÍSKALI JSME OPĚT SPOUSTU INSPIRACE

Když máte v životě stanovený nějaký cíl, tak co Vám pomáhá, jaká je strategie, abyste k cíli opravdu došli?

Pro Vaši inspiraci jsme se zeptali pár lidí z CDZ ESET, co jim pomáhá naplnit jejich cíle, které si stanovili. Máme na mysli jaké strategie, stanovené plány či jaké hodnoty, zdroje a přesvědčení dokáží člověka udržet na cestě k jeho cíli. Jak jsme se dozvěděli, může to být zřehlednění malých krůčků k cíli tím, že si je napíšeme a odškrtneme. Může to být vize, kam se ubíráme, ale i osobní hodnota daného cíle, jaký má pro Vás smysl. Cestou ke stanovenému cíli můžeme nabrat také pocit radosti, spokojenosti a vlastní účinnosti, protože když postupujeme vpřed, vnímáme, že se daří.

Paní Nad'a nám ukázala, jak nad svými cíli přemýšlí a jak plánuje jejich naplnění:

Jedním z mých dlouhodobých cílů je cvičení mozku a jeho funkcí.

Krátkodobé cíle, jimiž bych chtěla dosáhnout kýženého výsledku jsou:

- 1) Chodit do knihovny, půjčovat si knihy
- 2) Číst knihy
- 3) Věnovat se knize o zotavení a plnit úkoly zadané v knize
- 4) Účastnit se „skupiny“ a pracovat v ní (rozhovory mezi námi i profesionály a vnímání různých situací a reakce na ně)

Tyto krátkodobé cíle se mi plnit docela daří (i se spoluprací s ostatními zúčastněnými). Úkoly z knihy o zotavení jdou někdy těžce plnit, záleží na dané situaci a okolnostech i mém momentálním rozpoložení. Jde o dobrý projekt podpory naplnění cílů, a tak s ním souhlasím.

Nad'a

Už si představuju, že jsem ten cíl naplnil, a to mě dává sílu za ním jít dál.
Michal B., CDZ

Rozdělit si cíl na malé krůčky a za jejich splnění se odměnit třeba drobností.
Míša P., CDZ

Najít lidi, co mne budou inspirovat.
A být spokojená se svým životem.
Lucka F.

To vědomí, že to chci dokázat, že si uvědomuji důležitost svého cíle. A taky, že jsem houževnatá.
Tereza F., CDZ

Udělat si seznam a odškrtnávat si jednotlivé kroky, které jsem splnila.
Anička N.

Když něco začnu, tak jsem zvyklá to dokončit, a cíl pro mě musí mít smysl.
Katka N., CDZ



ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ OKÉNKO

LUKÁŠ HERMAN TRENÉR VE FITNES A VÝŽIVOVÝ PORADCE

Když jsme se již dotkli tématu snižování hmotnosti, tak bych se s Vámi rád rozdělil se svou osobní zkušeností s trenérem fitness Lukášem Hermanem, s jehož pomocí jsem během měsíční spolupráce dokázal zhubnout 4 kila. Ač se snažím delší dobu zhubnout, až s trenérem Lukášem se mi začalo dařit.

Lukáš mi sedl svým přístupem i osobností. Nedával mi předem daný jídelníček, ale během schůzky se mnou rozebral, co všechno jím do teď a vysvětlil mi, co mám vynechat a proč. Spolupráce s Lukášem mě baví a docela mě motivuje a dává mi sílu odolat pokušení si vzít jídlo, které mi vysvětlil, že není vhodné.



Slovo dalo slovo a máme tady rozhovor s mým trenérem Lukášem Hermanem

Jak si se dostal k trénování? Už za mlada jsem měl moc rád sport. Když jsem si vyzkoušel fitness, tak jsem si hned řekl, že to je ono, co chci dělat.

Řešíš každého klienta individuálně nebo je na to šablona?

Ano každého klienta řešíme individuálně, protože každý má jiné požadavky. Někdo se chce zaměřit na redukci váhy, někdo zase aby nabral více svalové hmoty. Někdo řeší obojí a někdo je tak unavený z práce, že v posilovně rád vypne a nepřemýšlí nad tím, co má cvičit. A od toho tam má mě.

Trénuješ také kulturisty? Kulturisty ne, pod vedením jsem neměl nikoho, kdo by vyloženě byl kulturista nebo by chtěl připravit na nějaké závody.

Koho přesně trénuješ? Jak jsem už psal, je to různé. Trénuji každého, kdo se na mě obrátí, a ať má požadavky jakékoliv, snažíme se mu co nejlépe pomoci.

S jakými příznaky nebo kdo by se na tebe mohl obrátit? Kdokoliv, nejčastěji dělám redukci váhy, nabraní svalové hmoty, bolesti zad a naučit lidi správně cvičit tak, aby to měli rádi.

Co ti nejvíc pomáhá k tomu, aby spolupráce byla efektivní? Přístup a metody.

Co bys vyzdvihl z jídelníčku, co bychom měli jíst?

Jídlo je samozřejmě skoro u většiny lidí problém. Je dost těžké jíst zdravě a odepřít si věci, které máme rádi a neměli byste je jíst nebo aspoň ne tak často. Určitě by mělo jídlo být vyvážené a snažit se, co to jde, jíst zdravě. Určitě by neměla v našem jídle chybět zelenina a ovoce.

Jaké máš nejoblíbenější cviky? Které rád ukazuješ svým klientům?

Já osobně mám některé cviky raději než ty druhé a také tak to bude i u mých klientů. A taky ne každý může dělat všechno, také ze zdravotních důvodů ne každý může dělat všechno. Ale rád dávám svým klientům cviky, které i oni rádi dělají a nenutím je dělat věci, co dělají neradi.

Čím tě zaujalo fitness? Asi celkově mě baví sport, nejen zvedání činek, ale i skupinové lekce, běhání, kolo.

Jsou nějaké figle ohledně skládání jídelníčku? Strava by měla být celkově vyvážená a zdravá, a jestliže se člověk trochu hýbe, ať dělá jakýkoliv sport, tak si může dopřát i něco nezdravého.

Určitě by neměl držet drastické diety nebo něco takového. I zdravé jídlo může být chutné.

Děkuji Lukášovi za milý rozhovor a přejeme mu hodně spokojených klientů, David



PRO POHODU A KLID DUŠE

TECHNIKY PODPORY DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

V zářijovém čtení se můžete inspirovat přehledem jednoduchých technik a činností pro pohodu, klid duše a zpřítomnění. Nabízené činnosti a tipy jsou snadno a libovolně zařaditelné do Vašeho běžného dne. Činnosti provádějte nenásilně a vědomě.

Jakou činnost si dnes vyberete Vy?

- Pozorujte pro Vás zajímavé detaily cestou do práce nebo na schůzku.
Vyzkoušejte něco nového, například zajděte na nové místo, vyzkoušejte jiné jídlo či trasu.
- Zajděte si na hezké místo a pozorujte východ nebo západ slunce.
- Na libovolném místě si vyzkoušejte bosou chůzi, vnímejte přitom pocity v chodidlech.
- Zapněte si stopku na dvě minuty a jen pozorujte Váš dech.
- Kdykoliv si vzpomenete, zkuste se třikrát zhluboka nadechnout a vydechnout.
- Při chůzi vědomě a pomalu našlapujte a vnímejte přitom kontakt chodidel se zemí.
- Věnujte někomu úsměv, popřejte hezký den nebo složte kompliment. Všimněte si, jak se přitom cítíte.
- Když si vzpomenete, uvolněte zamračené obočí a povolte zatnutou čelist.
- Všimněte si, co dělají Vaše ruce, pocitů na rukou a čeho se dotýkají.
- Projděte si celé Vaše tělo, zkuste si odpovédět, co právě teď potřebuje.
- Protáhněte se.
- Pokud se Vám do něčeho nechce, zkuste zdvořile odmítnout.
- Věnujte sami sobě na konci dne alespoň jednu pochvalu.
- Pokud na Vás svítí slunce, vnímejte jeho svit na své kůži.
Vědomě a pomalu si užijte Vaše oblíbené jídlo. Vnímejte ho všemi smysly.



<https://cz.pinterest.com/pin/173107179406670828/>

Příjemné podzimní chvíle mindfulness přeje za tým CDZ-D Beroun
Johana Benešová



LITERÁLNÍ OKÉNKO

PRO POTĚCHU DUŠE SLOVEM

„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.“

1. Jaká je nejprůměrnější věc na světě?

Nevím.

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

3. Jak se dnes máte?



Prožívám teď nejlepší období svého života, před týdnem jsem se odstěhovala od rodičů a hned na to mě kontaktoval učitel chemie ze základní školy. Zatím si jenom píšeme, ale evidentně je nadržенý a taky docela chytrý. Snad to nedopadne jako se Sergejem, který mě mlátil třeba za to, že jsem mu zahýbala s Hansem. Tentokrát zahýbat nebudu a když ano, tak jediné s ridrillskými kadeřníky, ale to stejně není moc pravděpodobné. V těchto končinách jsou velmi vzácní a k tělu si jen tak někoho nepustí. Určitě to bude s Lucasem suprový vztah, už jenom proto, že to není žádný povrchní frajírek, ale spíš ctihodný kavalír. Stačilo si s ním chvíli psát o oblíbených filmech a celý svět pohádkově zkrásněl. Už mi nevádí, že je vesmír plný konfliktů a bolesti, protože jsem zamilovaná a válce bluhonských císařů a vyhlazení čtvrtiny populace Poronskorské galaxie nepřikládám žádný význam. Jediné, co mi trochu vadí, jsou pozemští byrokrati, ale jinak jsem dokonale šťastná.

4. Myslíte si, že jste fiktivní postavou? Ano.

5. Jaký můžete představovat přínos pro firmu? Jsem sice v jádru zlá bottilanka, ale to se může hodit, když bude třeba seřvat nespokojené zákazníky nebo zlikvidovat konkurenční pekaře. Pokud to bude situace vyžadovat, zvládnou zasmradit jakoukoliv asynchronní jídelnu, a navíc jsem časově flexibilní.

14

Pepa přečetl odpovědi, odešel na chvíli kamsi za šedý závěs a když se vrátil, s předstíraným cynismem řekl: „Na čtvrtou otázku jste odpověděla špatně, ale stejně to jsou kraviny a tahle práce nevyžaduje žádný intelekt. Zítra nastupujete, tady máte klíče od skřínky.“

Agnes se těžce urazila a pustila se do šéfa: „To jako chcete říct, že jsem dement? Dokažte mi, že nejsem fiktivní postava.“

„Nikoho by přece nenapadlo psát o někom, jako jste vy. Když už někdo vytváří fiktivní postavy, vypadá to úplně jinak. Na fiktivní postavu jednoduše nejste dost dobrá.“

Agnes viděla, že tenhle hlupák nemá ani ponětí o Howardově paradoxu židovského umění a poslušně přikývla: „Máte pravdu, nejsem fiktivní. Je evidentní, že moje existence nesouvisí s tím jasnozřivým podvodníkem.“

Autor: Mark Jordan, Ilustrace: Anna Neubauerová



TVOŘIVÉ OKÉNKO

TVOŘIVÁ INSPIRACE PRO PODZIMNÍ ČAS



paní Naďa, paní Jana, pan Marek a peer CDZ ESET David



Dnes vám přinášíme tvořivou inspiraci z větviček stromů a ze skleničky. Je to svícen, který potěší příjemnou atmosférou a mihotajícími se stíny na zdi, když čajová svíčka hoří.



Pomůcky a materiál:

tavná pistole, nůžky na větve, sklenička, větvičky ze stromu

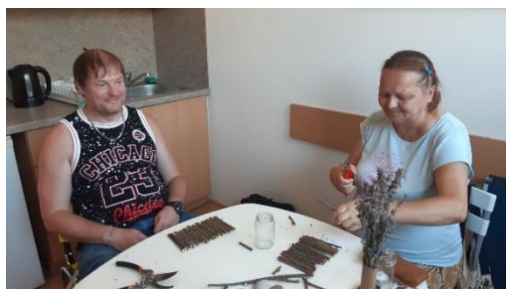


Postup:

1. V přírodě najdeme, pokud možno, rovné větévky, které si nastříháme
2. Vezmeme si skleničku od přesnídávky, anebo podobně velkou skleničku
3. Větévky nastříháme tak, aby byly všechny stejně velké a aby vyšly na celý obvod skleničky
4. Než začneme lepit, je dobré je mít připravené
5. Tavnou pistolí pak jednu větévku po druhé ke sklenici nahoře a dole přilepíme
6. A nakonec dáme dovnitř skleničky čajovou svíčku a ve tmě zapálíme



Přejeme příjemnou zábavu, Katka a Naďa





KULTURNÍ OKÉNKO

PRO POTĚCHU OKA I DUCHA

Zlo a dobro

Na světě jsou dvě cesty.
Cesta dobrá, anebo cesta zla.
Na prvním místě je zlo
a dobro se snaží porazit ho.
Jde to, jen to nesmíš vzdát.
A musíš o dobru jen psát:
o lásce
kráse
přírodě
o vodě.

Milovat znamená jít cestou dobra.
Nenávidět, to už ani nejde.
Srdce prudce tluče.
Tluče a tluče jen pro tebe.



TEXT A ILUSTRACE: LUCIE FROUZOVÁ

RECENZE ONDRY FEDORA

PROMLČENO KRIMI / THRILLER

Režie: Robert Sedláček

V hlavní roli: Karel Roden

Premiéra byla na TV prima 23.7.2023

Hodnotím: 75%

Radek s tváří Karla Rodena se po 20 letech v zahraničí vrací domů do ČR. Má zde ve večerním pořadu jednoho rádia dostat prostor, aby něco sdělil. Tím, kdo ho bude zpovídat bude moderátorka Eva. Nikdo neví, o co půjde, a tak je ze začátku film velmi zajímavý. Postupně se dovídáme docela zajímavé informace jak o Radkovi, tak o jisté lišce. Na povrch začnou vyplouvat dávno zapomenuté události, jež stále nejsou promlčené.

Film se natáčel v prostorách českého rozhlasu v Praze a taky v Malibu v USA. První hereckou příležitost zde dostala herečka Barbora Bočková, která hraje moderátorku Evu. Musela též změnit barvu svých vlasů z přírodní barvy na platinovou blond. Ve filmu dále hrají: Denisa Barešová, Vladimír Kratina, Vilma Cibulková a Igor Bareš. Jsem zvědavý, jestli se Vám film bude líbit. Mně se líbil.

Po dlouhé době jsem viděl Karla Rodena v docela nezvyklé roli, ale sedělo mu to. Ostatní herci jsou také dobří a hlavně příběh je zase trochu jiný než filmy, co běží v televizi. Myslím si, že si své diváky určitě najde. Sám Karel Roden řekl, že scénář filmu přečetl jedním dechem. Tento kriminální thriller bych doporučil každému, kdo má rád hodně napětí. Tak se na něj někdy podívejte v repríze a uvidíte sami...



<https://www.csfd.cz/film/761725-promlčeno/prehled/>

Hezké podívání přeje Ondra Fedor

STRÁNKA 10



VOLNOČASOVÉ OKÉNKO

KAM ZAVÍTAT VE VOLNÉM ČASE V PRAZE A OKOLÍ

PROBĚHLO

Tak jako každý rok se konaly v Sušici Sušické slavnosti. Všude plno jídla a pití a ceny velmi vysoké. V pátek odpoledne začal program na náměstí. Vystupovali zde děti z různých škol a školek plus nějaké taneční vystoupení. Hlavními hudebními hosty byli Midi lidi a Monkey Business. Atmosféra byla velmi přátelská, akorát v pátek večer bylo docela chladno, a tak se hodilo teplejší oblečení. V sobotu večer vypuklo funky šílenství Monkey Business. Jejich 70minutový koncert sledovalo už o hodně dost lidí, a dokonce i maminka Romana Holého, který hrál na klávesy.

Zpíval Matěj Ruppert s Terezou Černochovou, bylo to super. Nahradila bývalou zpěvačku Tonyu Graves, která v r. 2016 odešla na sólovou dráhu. Velmi dobře ji zastoupila musím říci. Monkey Business oslavili tímto koncertem 23 let trvání skupiny a připomněli nadšeným divákům, že vlastně všechny desky se nahrávaly zde u Romana Holého doma. Sušici nazval Matěj svým druhým domovem. Jak by ne, když má v nedalekém Divišově také chatu. Monkey Business hráli směs hitů starších i nových, myslím si, že každý byl velmi spokojen. Včetně mě, mámy, mojích sester i táty, všichni jsme se zde sešli. Abych nezapomněl ještě na Midi lidi, také hráli dobře, zremixovali také skladbu Kůp mi knihu od Mekyho Žbirky.

Tak zase příště se těším na stránkách Očka při jiné recenzi, kdy si to v klidu někdo z našich pravidelných čtenářů přečte.



Srdečně zdraví Ondra Fedor

PROBĚHNOUT OD ZÁŘÍ TÝDNY DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

V září a v říjnu 2023 proběhnou v Praze **Týdny duševního zdraví**, jejichž cílem je seznámit veřejnost s tématy spojenými s duševním zdravím. Akce má již třicetiletou tradici, kdy se v mnoha městech České republiky konají různé koncerty, divadelní a filmová představení, workshopy, dny otevřených dveří, besed a diskuzních fór o nejrůznějších aspektech duševního zdraví.

Na této akci se budete moci seznámit se spoustou organizací, které se věnují podpoře duševního zdraví dětí, dospívajících i dospělých lidí. Všechny akce, které se konají, a bližší informace o nich naleznete na webových stránkách <http://www.tdz.cz/>. V Praze se například můžete jít podívat na besedu a křest knihy „Na antidepresivech o antidepresivech“ v úterý 19.9. v 18.00 – 19.30 hodin v Městské knihovně na Mariánském náměstí Praha 1.

Přeji mnoho inspirace a zajímavých informací na téma podpory duševního zdraví dětí a dospělých, Katka



O ANTIDEPRESIVECH

Křest knihy Na antidepresivech o antidepresivech

Jaký je Váš vztah k antidepresivům? Užíváte je? Co o nich víme? Kateřina Kudláčková představuje v 10 rozhovorech různé pohledy na život s antidepresivy. Po křtu knihy bude následovat beseda nejen o antidepresivech. Kniha vydaná Fokusem Praha bude na místě k dostání zdarma.

Úterý 19.9. od 18:00 do 19:30

Vstupné zdarma

www.mlp.cz





VAŘÍME LEVNĚ, ZDRAVĚ A RYCHLE

LEHKÝ LETNÍ OBĚD PRO VŠECHNY



Dnes si pro nás paní Dana připravila recept na vegetariánské jídlo smaženou cuketu s bramborem a se zeleninou. Příprava byla celkem snadná. Pojdme se podívat krok za krokem, jak na to.

Takto připravená cuketa má chuť podobnou smaženým žampionům, není to těžké jídlo na žaludek ani náročné na kalorie.



Připravíme si:

Pánvička, nůž, obracečka na pečení, hrnec na brambory, vařečka, talíře, sporák

Potraviny:

Cuketa, cibule, brambory, zelenina, rajčata, okurka, paprika a jiná, kterou máte rádi. Dále budete potřebovat olej, sůl. Kdo má rád koření, jsou dobrá koření na grilovanou zeleninu.

Postup:

1. Brambory, zeleninu i cuketu omyjeme
2. Nakrájíme brambory a zeleninu jako přílohu
3. Cuketu nakrájíme neoloupanou na kolečka silné cca 0.5 mm
4. Dáme vařit brambory do slané vody
5. Na pánvi rozpálíme olej a osmahneme najemno nakrájenou cibulku
6. Opečeme kolečka cukety jemně do zlatova
7. A můžeme servírovat.



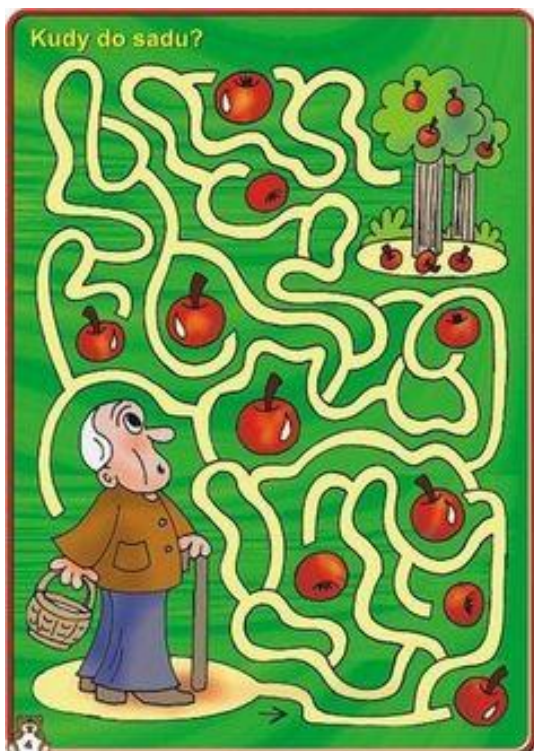
Dobrou chuť přeji Dana a Katka





KRÁTÍME ČEKÁNÍ V ČEKÁRNĚ

KUDY DO SADU NA JABLKA?



JAZYKOLAMEM K HBITÉ MLUVĚ



Poslal posel posla
pro slámu.

JEDNOU ČTĚTE NAHLAS
3X PŘEČTĚTE NAHLAS
ZOPAKUJTE ZPAMĚTI

NAJDETE VĚCI POD OBRÁZKEM V OBRÁZKU?



PRO ZASMÁNÍ PŘI ČEKÁNÍ

Opilý policista zastaví řidiče a ptá se ho: „Jak to že sedíte za volantem dva?“ Řidič si škytne: „A kvůli tomu jste mě museli obklíčit?“

Letí dva balónky po poušti a jeden povídá pozor kaktusssssssssssssssssss a druhý na to, kde ho vidíšssssssssssssssssssssss.

Policista vyzve mladou slečnu k tanci a ptá se jí: "Slečno, vy si taky myslíte, že jsou policajti blbí?" "Ne, ale na hymnu jsem ještě netancovala."

„Pepíčku, skloňuj slovo chléb.“

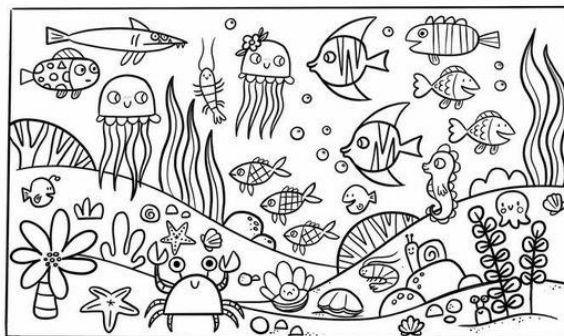
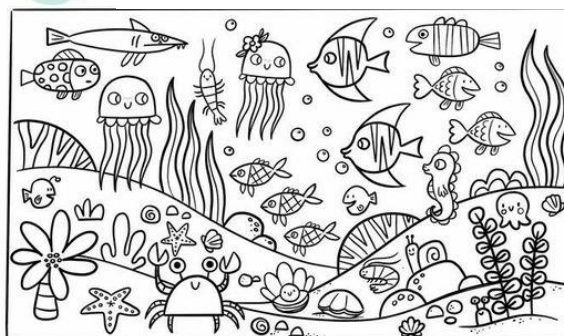
„Kdo, co? - Chléb.“

„S kým, s čím? - Se salámem.“

„Komu, čemu? - Mně.“



NAJDETE 14 ROZDÍLŮ



<https://cz.pinterest.com/pin/4714774602364774/>



SPORTOVNÍ ČTVRTKY V ESETU

ESET ŽIJE SPORTEM, POJĎTE SE HÝBAT S NÁMI

Naše sportovní čtvrtky stále frčí. S Davidem lze hrát každý čtvrtek pravidelně a v případě přání kdykoliv jindy vždy po 13. hodině, kdy David přichází do ESETu. Ale naši klienti byli také na týdenním pobytu na Pomezních boudách v Krkonoších. A jak se tam měli? Tak o tom nám něco málo napsal Libor Hejl, který tam byl také...

Pomezní boudy

I letos se uskutečnil pravidelný srpnový rehabilitační pobyt ESETu na Pomezních Boudách v Krkonoších. Tentokrát se našim nepřítelem číslo jedno stalo počasí. Teploty spadly pod 10 stupňů, foukal nepříjemný vítr a vydatně pršelo. Na chatě tak přišel čas na léty prověřené deskové hry, a když se počasí přeci jen na chvíli trochu umoudřilo a ukázalo svoji přívětivější část, tak došlo i na výpravu menší skupinky odvážlivců na český „Mount Everest“, tedy na Sněžku.

Pobyt ovšem není jen o počasí a turistice, účastníkům nabízí i komunity a skupiny s odborníky (psychiatr, psychiatrická sestra) a procvičení se v praktických činnostech, jako je např. vaření, úklid atd.

Jestli si myslíte, že pobyt jako takový by vás zaujal, ale bojíte se náročných terénních výstupů – viz. Sněžka – tak nemusíte věšet hlavu. Místa výletů se vždy ve skupině prodiskutují a zpravidla se na konkrétní den naplánují dvě túry – jedna pohodovější, druhá náročnější – tak, aby si pokud možno každý přišel na své. Pokud vás tedy možnost našeho terapeutického pobytu zaujala, tak s námi můžete jet příště. Podrobnosti o tom co, jak a kde zaplatit, se dozvíte včas od svých klíčových pracovníků, na stacionářích, nebo třeba i při návštěvě sesterny na CDZ v Dřevěnce.



Libor Hejl, KTT Uhříněves



CO MŮŽETE ZAŽÍT V ESETU

PRAVIDELNÝ I NEPRAVIDELNÝ PROGRAM AKTIVIT ESETU, KDE LZE TRÁVIT VOLNÝ ČAS

Léto pomalu končí a podzim klepe na dveře, ale my nezahlíme a v ESETu jsme akční. Pojdte do akce s námi. Náš pravidelný program rozhybe vaše ruce, nohy i mozkové buňky. Ale hlavně se vždy skvěle pobavíte a obohatíte se o fajn zážitky v příjemné společnosti lidí.

Přijďte si zahrát deskové hry s Peerem Davidem

Každou středu od

14:00-16:00

Začínáme 17.6.2020

KONTAKT:

adresa: Úvalská 3411/47, 100 00 Praha 10
(Dřevěnka)

telefon: 731 808 822 (Peer konzultant)

e-mail: peer@esethelp.cz

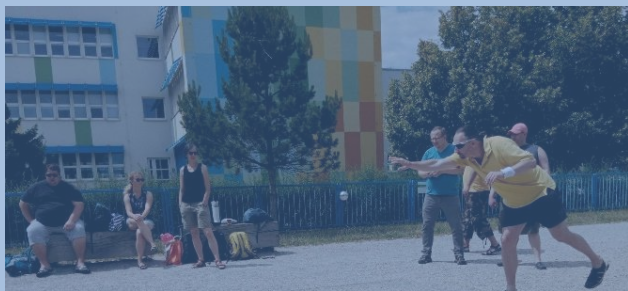
www.esethelp.cz



PEER SKUPINA S DAVIDEM
KAŽDÉ PONDĚLÍ VE 14 HODIN V CDZ ESET



PINK PONGK PRAVIDELNĚ KAŽDÝ ČTVRTEK
V CDZ ESET A PO DOHODĚ S DAVIDEM
KAŽDÝ DEN PO 13. HODINĚ



Poslední turnaj v pétanque dne 31. 8. vyhrálo družstvo Myšáci po velkém boji. S potěšením můžeme konstatovat, že počet účastníků stoupá (takřka rychlostí inflace naší ekonomiky). Naposledy nás bylo bezmála 20! **Pokud se chcete do našich turnajů přidat, tak neváhejte a dorazte 21. 9. od 13 h na hřiště do Petrovic před ZŠ Dopplerova!** Jedná se o poslední setkání před podzimně-zimní přestávkou.



ESET - HELP, z. s.
600 To se mi líbí • sledující (692)

[Kontaktujte nás](#) [Zpráva](#) [To se mi líbí](#)

[Hledat](#) [Informace](#) [Zprávy](#) [Recepty](#) [Galerie](#) [Fotky](#) [Další](#)

Fotky z akcí a širší program CDZ ESET a ESET
HELPU naleznete na Facebooku:

<https://www.facebook.com/esethelp/>



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

OČKO ESETU JE NAŠE SPOLEČNÉ DÍLO!!!

Těšíme se na spolupráci s Vámi!!!

Očko ESETU



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



Anebo přímý odkaz na dotazník:

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

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

Stálí autoři, pracovníci CDZ: Johana Benešová (CDZ Beroun)

Stálí peer autoři: Lucie Frouzová, Dana Kaplanová

Jazyková korektura: Daniela Špotáková

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

