



OČKO ESETU

PODZIMNÍ VYDÁNÍ 2024

ÚVODNÍK ONDRY FEDORA

Vítejte naši milí čtenáři, klienti Esetu a Eset-Helpu, a všichni příznivci Očka. Už je po létě. Blíží se podzim, tropické teploty jsou pryč. Já se měl dobře, byl jsem na tři dny v Sušici. Vyjeli jsme vláčkem na hrad Švihov, což byl moc hezký výlet. Doufám, že nové Očko zase rozjasní vaše tváře, jako doposud. V zářijovém vydání se dočtete o novinkách v Esetu. V Uhříněvsi bude seznamovací setkání, v Dřevěnce tvoříme „stromčky štěstí“ a David Vás bude každý čtvrtek čekat u pingpongového stolu. V peer okénku se věnujeme tématu partnerských vztahů ve dvou podnětných rozhovorech a ve zdravotně sociálním okénku si povíme, jak o vztahy vědomě pečovat. Zkrátka každý si najde něco. Jsme rádi, že si náš časopis našel své věrné čtenáře a že je o něj zájem. Opět chci vyzvat všechny básníky, spisovatele a jiné psavce, aby se nám ozvali. Rádi vaše články v budoucnu otiskneme. Přeji všem čtenářům hezký podzim a těšte se na další číslo, tentokrát již vánoční. **Hezké počteníčko za redakční radu přeje Ondra Fedor.**

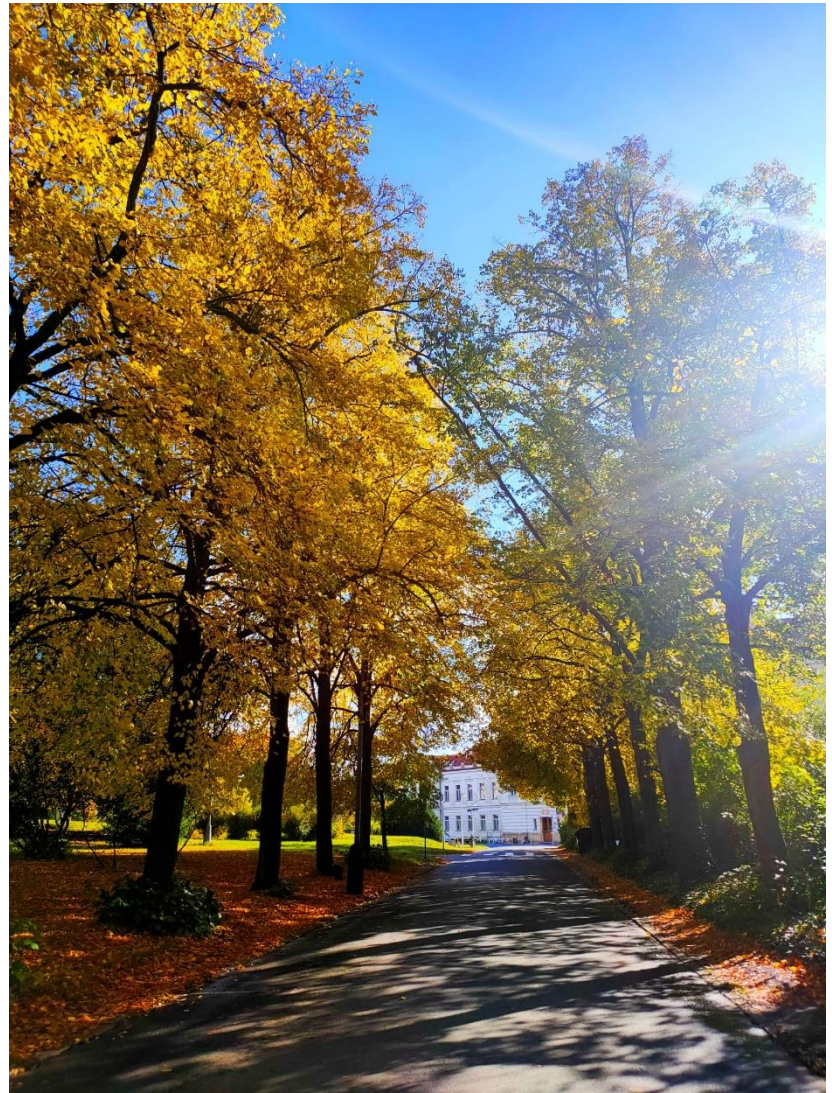


FOTO: Monika Ramplová KTT Uhříněves, PL Bohnice

NOVINKY

Plánování Očka Esetu se moc pěkně snoubí s plánováním volnočasových aktivit, kdy se jedno s druhým na našich stránkách propojuje. Očko Esetu tak plní čím dál více svou funkci komunitního časopisu. A z toho máme všichni radost. **Rada Očka Esetu.**



DĚJE SE V ESETU

NOVÁ AKCE: SETKÁVACÍ ODPOLEDNE V KTTT UHŘÍNĚVES

Jste sami? Je vám smutno? Hledáte někoho, s kým by bylo fajn trávit volný čas?

To jsou následující řádky přímo pro vás, pokud tedy máte 4. 10. odpoledne trochu času 😊.



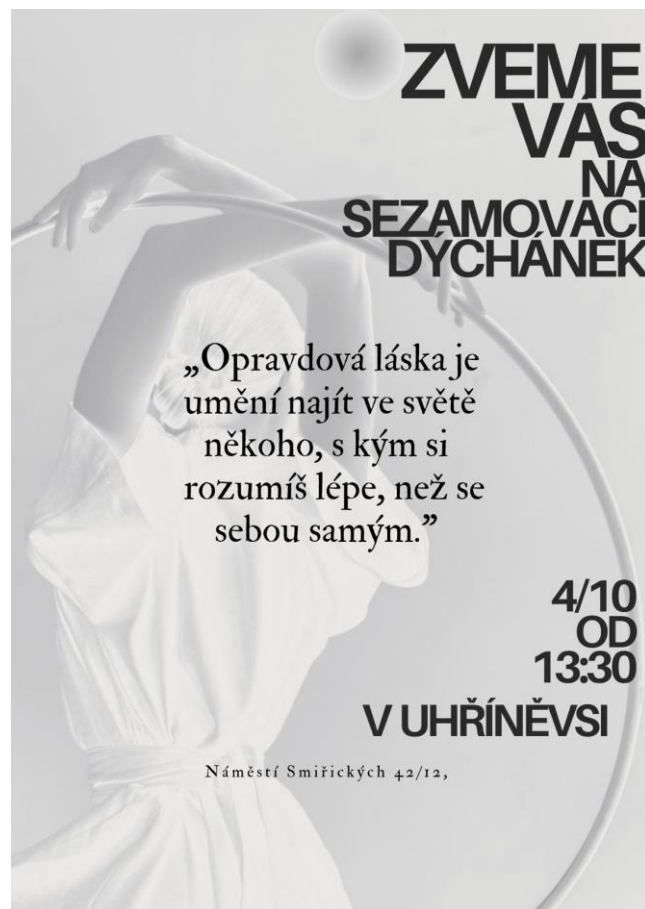
Sídlo KTT Uhříněves

Jako první termín akce jsme vybrali letošní **pátek 4. 10. od 13 hodin**. Účastníci budou mít možnost vzájemně si pohovořit mezi čtyřma očima, vyjasnit si tak, co hledají, jaké jsou jejich preference a účastnit se různých zábavných aktivit k uvolnění nálady a rozproučení spontánních rozhovorů, i přátelských vztahů. Podrobnosti se dozvíte až na místě v den akce.

Na akci jako takovou není potřeba se hlásit dopředu, stačí v daný čas být na místě a mít chuť se zapojit. Celou aktivitu povedou pracovníci Komunitního týmu Uhříněves ke všeobecné spokojenosti zúčastněných. Akce je určena nejenom klientům terénního týmu, ale všem lidem s osobní zkušeností s duševní nemocí, které předchází řádky zaujaly.

Nebude chybět malé občerstvení a doufejme, že ani účastníci. Uvidíme, jak bude možné rozvířit zábavu a otevřít dveře vstřícné přátelské atmosféře a navazování nových přátelství.

Dovolte, abych vám všem představil pozoruhodnou akci, kterou jsme si pro naše klienty připravili v prostorách Komunitního týmu v Uhříněvsi na adrese **Náměstí Smiřických 42/12, Praha-Uhříněves**. Setkáváme se totiž s tím, že někteří klienti našich služeb pravidelně zmiňují, že se cítí sami a rádi by našli nějakou „spřízněnou duši“. Může se jednat například o člověka, s nímž by mohli pravidelně chodit do kina, na koncerty atd. Třeba také o osobu pro romantický vztah nebo prostě hledají někoho na občasné neformální popovídání. Přišlo nám tedy jako moc dobrý nápad zkusit tomu trochu napomoci právě touto aktivitou.



V případě dotazů mi můžete poslat SMS či zavolat na 734 596 536.
Zdravím a těším se na setkání, Libor Hejl.



PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

MÍŠA POLÁKOVÁ NA CESTÁCH: JÁVA, INDONÉSIE

Míša odešla z Esetu, aby se vydala na cesty. Putuje, pracuje, dělá dobrovolníka v Indonésii a směřuje pomalu ale jistě až do Austrálie. Nám pro Očko poslala zprávu a fotky z Jávy, kde se na chvíli zastavila.



1. Míša s ostatními dobrovolníky z Německa a z Francie



2. Místní školka Temanggung Jáva
3. Studenti školy angličtiny. Pak mohou vycestovat za prací.

Jáva je jedním z nejvíce zalidněných ostrovů Indonésie. Jejím hlavním městem je Jakarta. Počet obyvatel na Jávě je přibližně 145 milionů a rozloha činí 128 000 km².

Je to pestrý ostrov nejen co se týče kultury, ale také náboženství. V minulosti byla Jáva indonéským centrem buddhismu i hinduismu. Najdeme zde největší buddhistický chrám na světě, Borobudur. Hinduistické chrámy najdete na náhorní plošině Dieng i v okolí města Yogyakarta. V průběhu let tato náboženství ustoupila do pozadí a v současnosti má Indonésie nejpočetnější muslimskou populaci na světě, většina z ní žije právě na Jávě.

Protože je Jáva především muslimský ostrov, vepřové maso zde jen tak nenajdete. Během mého dobrovolničení jsem se seznámila s křesťanskou rodinou, která mi řekla, že pokud chtějí vepřové maso, musí jet asi hodinu a půl do města k místnímu řezníkovi, a to jen v určitých dnech.

V průběhu mé cesty se mi několikrát potvrdilo, že místní se navzájem respektují. Během mého dobrovolničení jsem pomáhala učiteli angličtiny, který učil děti ve své vesnici, aby se lépe uchytily na trhu práce a mohly se dostat ze svého kolotoče chudoby. Pomáhala jsem s výukou angličtiny, zejména s konverzací.

Co se týče sociálního systému, bez podpory rodiny to zde nejde. Neexistuje tady žádná mateřská dovolená ani invalidní důchod. Bohužel, ani školství není zcela zdarma. Opravdu chudé rodiny si nemohou dovolat poslat své děti do školy, protože nemají na uniformy a pomůcky. Jedna zajímavost je, že zde nejsou dvoutýdenní letní prázdniny, ale pouze dvoutýdenní. Na závěr bych shrnula, že zde funguje velká solidarita mezi lidmi, kteří si navzájem pomáhají.

Děkujeme Míše za zprávičku z cest a přejeme jí hodně štěstí a skvělých zážitků na cestách, Katka a David





PEER OKÉNKO

PARTNERSTVÍ JAKO JEDEN Z PILÍŘŮ DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Peer okénko se věnuje partnerským vztahům, které jsou významnou součástí životní spokojenosti. V následujících dvou rozhovorech Peer okénka můžeme získat inspiraci, jak lze pěstovat partnerské vztahy a překonávat partnerské krize i za přítomnosti duševního onemocnění.

Jaké to je, mít před sebou svatbu?

Pěkný pocit, že jsem našel pravou lásku pro celý život. Ale na druhou stranu je to stres a obavy o budoucnost, zda to vydrží. Rozvod je mnohem složitější, než rozchod.

Co vedlo k rozhodnutí se vzít?

Máme podobné smýšlení. Mám pocit, že se tak brzy neokoukáme, kdy si máme vzájemně co dát. Hřeje mě naděje, že budu do nekonečna s někým, že nebudu sám.

Jaká změna přišla, když jsi začal chodit s Terkou?

Od té doby jsem na tom psychicky mnohem lépe. Nemám hlasy. Už se necítím jako páté kolo u vozu, jsem rozjetý (funguju dobře doma i v práci) a mám všechno, co potřebuju ke spokojenému životu. Občas mám strach, že o to přijdu. Ale s Terkou mám pocit, že mě podpoří v tom, abych mohl dělat další věci. Už se tolik nebojím, že ztratím třeba práci v Esetu, protože cítím oporu v přítelkyni.

Vnášíš své znalosti a zkušenosti s peerstvím do vzájemné komunikace ve vztahu?

To ne z práce se nic nevynáší a vyprávěním mého příběhu v Esetu se dostatečně vyventiluji. A tak doma nemám už tolik potřebu. Vypovídám se v práci. My s Terkou spolu máme často společenské ticho, umíme spolu mlčet. Říkáme si spíše důležité praktické věci.

Když jste spolu, jak trávíte volný čas, co spolu zažíváte? Teď spolu zažíváme abstrák od kouření (smích).

Jak dlouho jste spolu a jak se Vám daří překonávat drobné krize ve vztahu?

Jsme spolu 4 roky. My se moc nehádáme. Když je Terce zle, tak já si držím odstup. Zeptám se, co se děje. Anebo když nemám já náladu, tak to Terka snáší hůř. Drobné krize ve vztahu zvládáme, protože ta špatná nálada odpluje, nebereme si to tolik osobně. Umíme vyčkávat. Máme vzájemnou důvěru a jistotu v sebe navzájem. Na začátku vztahu jsem vnímal její předešlé zkušenosti ve vztazích, z nichž plynula snaha o rozchod. Byl jsem tehdy vnímavý, snažil jsem se porozumět jejím obavám, které ji vedly k tomu, že se se mnou chtěla rozejít. Oba jsme byli otevření vztahu, a tak nám to vyšlo.

A jak prožíváš přípravu na svatbu? No, včera jsme objednávali dort. Měli jsme rodinnou sešlost. Super.

Svatba pomáhá upevňovat další příbuzenské vztahy?

Myslím, že jo. Včera se spolu naši příbuzní pěkně bavili. Mám z toho dobrý pocit, že rodina Košťálkovic funguje. Scházíme se čas od času a moje rodina Terku moc pěkně přijala. To pomáhá i našemu vzájemnému vztahu. Myslím, že je ráda, že má rodinu. Sama se dala dohromady s přítelkyní mého bratra, pracuje s ní a rozumí si spolu.

A co předsvatební stres? Bojím se trochu předsvatební oslavy a nevím, jak to dám dohromady. Tolik lidí z různých oblastí života, jak rozdělím svou pozornost. Ale ještě si neumím ten stres představit.

Co pro tebe svatební den znamená?

Doufám, že ta svatba bude pojistka, že jak to funguje teď, tak to bude fungovat dále. Tak že dobrý.



Rádi bychom za Očko Davidovi a Terce popřáli hodně štěstí a spokojenosti do společného života a děkujeme Davidovi za moc podnětný rozhovor, Naďa a Katka



PEER ANKETKA

Kristýna se zeptala své kamarádky Terezy, jak se jí daří pěstovat rodinné vztahy a zároveň péči o miminko. Ptáme se podobně jako Davida, který má před svatbou, ale Tereza již naskočila do vlaku rodinného života, koloběhu péče o děti, domácnost a partnerské vztahy, tak že má zkušenosti...

Jak jste se seznámili, co Vás na sobě navzájem zaujalo?

Lukáše tenkrát zaujalo, jak mi sám zpětně řekl, jaká jsem veselá a svá. Lukášovi se líbilo, že se se mnou dá bavit i o jiných věcech než jen o nehtech a podobně „jako s jinými holkami“. Lukáše jsem tenkrát potkala na salsa party v Kolíně. Líbilo se mi, že máme stejné zájmy, třeba tanec a kreslení. Hezky se s ním povídalo. Byl také krásný, okatý, hubený kluk. Naše první rande trvalo celých sedm hodin v kuse.

Jak dlouho jste spolu?

Po půlročním vztahu jsme se sestěhovali. Zažili jsme spolu také covidovou karanténu. Po roce vztahu jsme si vzali společně hypotéku na byt. Krátce na to přišla moje ataka s pobytem v léčebně. Během té doby přibral Lukáš 2 konfekční velikosti...Půl roku na to jsme se vzali. Celkem jsme spolu tedy pět a půl let. Z toho teď v srpnu tři roky v manželství.

Dnes se často lidi neberou, proč vy ano?

Rozhodli jsem se pro miminko. Proto jsem chtěla svatbu. Nechtěla jsem, aby se naše dítě jmenovalo jinak než já. Chtěla jsem, abychom byli rodina se vším všudy (i na papíře). Lukáš řekl, že na formality moc není, ale když chci, že to pro mě udělá. Podotkl tenkrát, že už máme stejně společnou hypotéku.



<https://pixabay.com/cs/photos/kojenec-chodidla-otec-matka-2717347/>

Po svatbě si cítila nějakou změnu ve vztahu?

Já jako změnu života beru celý náš vztah s Lukášem. Změna, když jsme se vzali vlastně v našem vztahu nepřišla. Žili jsme pořád stejně v našem bytě. Mě se „jen změnilo příjmení“.

Jak se vám daří překonávat drobné krize ve vztahu?

Zjistila jsem, že my dva jsme „opaky, které se přitahují“. Ale úplně ve všem, proto se skvěle doplňujeme. Krize nastává, když jde jeden z nás či oba „do extrému své povahy“. To se pak od sebe vzdalujeme a trochu se to trhá.

Jak spolu zvládáte přítomnost nemoci?

Lukášův pohled je často takový, když něco řeším: „Ty jsi nemocná. Ty máš problém. Ty se jdi léčit.“ To mě mrzí, protože si myslím, že i on má co měnit. Vážím si však toho, že je „takový můj přístav“.

Jak se ti daří výchova? Pro mladé páry je dnes narození prvního potomka náročné. Jak to zvládáte vy?

Já dceru beru jako lidskou bytost, která má svou osobnost a duši. Měla jsem poměrně náročné těhotenství. Během něj jsem byla jedenáctkrát hospitalizovaná v nemocnici. V té době jsem psala miminku „básničky do břicha.“ Tím jsem mu sdělovala, co se děje venku, proč a jak se cítím, jak ho vnímám. S dcerou nepřetržitě mluvím jako s rovnocennou bytostí. Proto asi v jejím roce a půl věku běžně používá kolem 150 slov. Tabulky uvádí na její věk 30 slov. Ve výchově vůbec nejedeme podle tabulek, ale ryze intuitivně. Nemám osobně moc ráda časové limity. Proto mě celý srpen stresovalo, že „potřebuji dceru naučit chodit za ručičku“. Byla to podmínka proto, aby nám ji vzali do dětské skupinky, kam šla na zkoušku poslední týden v srpnu. Ano, přihlásila jsem jí na dva dny v týdnu na dopoledne do dětské skupinky pro děti od 1,5 roku do 3 let, protože dle povahy to potřebovala a protože respektuji její vývoj.

Děkujeme Tereze za podnětný rozhovor a přejme mnoho štěstí do dalšího života, Kristína



ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ OKÉNKO

ZDRAVÉ VZTAHY JSOU ZDROJEM DUŠEVNÍ POHODY

Vztahy významně ovlivňují pocit spokojenosti a pohody v životě člověka. Mohou být zdrojem energie, ale také naopak. Sociální opora, která zahrnuje přátelé, rodinu a lidi kolem nás, je jedním z nejdůležitějších pilířů duševního zdraví. Proto bychom o vztahy měli umět pečovat. Jak říká přísloví, „Vztahy jsou jako květina, když se nezalévají, vadnou.“ Ale jak na to?

Již pouhé vědomí toho, jak hodnotný je pro nás vztah s druhým člověkem, nám může pomoci posílit vůli na vztahu vědomě pracovat. Je dobré si občas připomenout, co u partnera oceňujeme, za co si ho vážíme a v čem je pro nás vztah s ním cenný. Dobré je si také vzájemně povědět, čeho si na našem vztahu a na příteli ceníme. Ne v obecné rovině jako „jsi dobrý“ ale spíše konkrétně: cením si tvé upřímnosti, ochoty, dochvilnosti... Ocenění musí jít od srdce, ne z rozumu, jen protože se to má. To člověk pozná, že slova nejdou od srdce. Pokud od nás partner v komunikaci vnímá vstřícnost, ocenění a porozumění, bude spíše ochoten se v případě nedorozumění, sporu či krize ve vztahu domluvit.

Je mezi vámi přátelství, láska bez podmínek?

Co to znamená? Mám tě rád i s tím, co se mi na tobě nelíbí, ale chci, abys věděl, jak mi v tom je. Nemusí se mi líbit, že kamarádka mluví nahlas, chodí pozdě, občas se na ni nemohu spolehnout. Jsem si ale vědoma, že si dobře rozumíme, máme stejné zájmy, mohu jí důvěřovat, spolehnout se na ni. Mohu ocenit její vlastnosti a dovednosti. Víím, za co si jí vážím, proč ji mám ráda. Přijímám ji i s tím, co se mi na ní nelíbí a co ve mně může vyvolat negativní emoce a nepohodu.



Ale jak s emocemi naložit?

Někdy jsou emoce tak silné, že nás donutí říkat věci, kterých pak litujeme. Jindy je polykáme, obáváme se je sdílet. Potlačené emoce se ale přeci jen umí projevit. Mohou se ukázat v podobě jízlivé poznámky, úšklebku, snahy se vyhybat nebo člověk prostě vybuchne. Potlačené emoce, zavřené v kleci jako krokodýl na obrázku, mohou být příčinou duševní rozlady, deprese či úzkosti.

Je možné emoce zkrotit, aby nekousali nás či ostatní kolem nás?

Ano, je třeba se naučit je vnímat, pojmenovat, pochopit a zpracovat. To lze v komunikaci, kdy vnímáme vzájemná očekávání, pocity a tlaky, o kterých je třeba mluvit tak, jak je právě vnímáme: já mám pocit, že... vnímám, že... Učme se pojmenovat to co, cítíme. Nechme na sebe dopadnout slova, jejich tón a smysl mezi řádky. Rozhovor nemá být slovní přestřelka, ale měl by se vést v klidu a s rozvahou hodnou ocenění vzájemného vztahu. Se zpracováním emocí v komunikaci může pomoci psychoterapie či podporně terapeutické rozhovory s pracovníky v centru duševního zdraví. Získáte jiný úhel pohledu, odstup či nadhled na konflikt, nedorozumění, křivdu, bolest, která může vést ve vztahu k odcizení a k pocitu osamění.

Jak na vztazích pracovat vědomě a minimalizovat vzájemné konflikty?

1. Pracujte na své sebeúctě, sebevědomí, pak vás méně situací a slov zabolí a nebudete je brát příliš vážně.
2. Uvědomit si vlastní hranice a učit se je vymezit. Nebudete muset snášet tolik negativních pocitů.
3. Co druhý říká vnímejte v širších souvislostech v kontextu jeho životních zkušeností. Pak jeho činy a slova nebudete brát tolik osobně.
4. Vyvarujte se komunikačním chybám jako jsou vkládání myšlenek „to mi děláš naschvál“, zobecňování „ty jsi pořád líný“, ironie, zesměšňování, bagatelizování, manipulace či vyčítání. To vše jitrí negativní emoce.

Uff. Vztahy jsou občas pěkná fuška, ale stojí za to na nich pracovat.

Tak přeji ať se Vám to daří, Katka



PRO KLID A POHODU DUŠE I TĚLA

DVAKRÁT LEŽ, VÍCKRÁT BĚŽ

Pro leh máme v češtině hned několik výrazů: ležení, poleženíčko, válení, či slangově leháro - to svědčí o tom, že leh považujeme hlavně za pohodlí. Ale leh má na rozdíl od ostatních poloh zvláštní poslání – buďto si ho dopřejeme za odměnu nebo je za trest. Čas strávený vleže nám říká něco o životní rovnováze. Příliš mnoho nebo málo odpočinku vleže člověku neprospívá a snižuje kvalitu života. Dlouhodobě vede až k nemoci. Nemoc je časem, kdy přicházíme o možnost rozhodovat sami o sobě. V nemoci nemáme moc nad sebou, vládne nad námi nemoc a s ní i tým terapeutů. Na druhou stranu, zdravý člověk, který se přes den už dost naběhal a napracoval, si může dopřát zasloužený odpočinek. Naše tělo ku zdraví potřebuje pravidelné spánkové optimum, což je 7 - 8 hodin během noci a maximálně 30 minut v průběhu dne.

A jak spát, aby člověka nebolela záda? V první řadě jde o kvalitu matrace, při jejímž nákupu v centru spánku můžeme zaujímat různé polohy a hodnotit, na kterém lůžku se cítíme nejlépe. Tělo je chytré, a když ho posloucháme, napoví, kterou z matrací pak pořídit do vlastní ložnice. Další roli zde hraje polštář – jeho výška a jeho výplň. Výška polštáře by měla vleže na boku vyplňovat prostor od ramene k hlavě. Vleže na zádech ale stačí polštář mnohem nižší a leh na břiše dokonce žádné podložení hlavy nevyžaduje. Z toho vyplývá, že čím je polštář vyšší, tím více trpí krční páteř. V případě, že člověk využívá ke spaní všechny polohy, měl by mít polštář variabilní náplň, aby se při změně polohy hlavy dal snadno tvarovat.

Leh, stejně jako ostatní polohy, má několik variant a také svoje ergonomická pravidla. Vleže lze zaujmout tři základní polohy – na zádech, na obou bocích a na břiše.

1. **Leh na zádech** – s pokrčenými dolními končetinami snižuje napětí v bedrech (dolní partie zad). Polštář by měl být takový, aby pohled ke stropu byl v úhlu 60°-90°. Nevhodné varianty lehu na zádech z hlediska páteře: pololeh (polosed), podložení polštářem pod lopatkami (podložen by měla být jen krční páteř a hlava).
2. **Leh na obou bocích** – nejčastější spánková poloha. Při pokrčených kolenech se snižuje napětí páteře, díky čemuž během spánku dochází k regeneraci meziobratlových plotének a měkkých tkání v okolí páteře. V případě tlaku kolen nebo bolestí v tříselech lze vložit mezi kolena polštářek. Polštář pod hlavou vyplňuje oblast mezi ramenem a hlavou. Leh na boku se často kombinuje s polohou na břiše a vzniká tak poloha střelce – s horní nohou pokrčenou před spodní nohou. I tato poloha je z hlediska páteře zdravá, jen čím více leží člověk na břiše, tím menší podložku pod hlavu potřebuje.
3. **Leh na břiše s nataženým nohama** – nejméně vyhledávaná pozice pro spánek. Pravděpodobně proto, že se v ní hůře dýchá a také vyžaduje nárok na dostatečnou rotaci krční páteře. Z hlediska hrudní a bederní páteře je v pořádku, pokud tak člověk nestráví celou noc. Při bolestech bederní páteře je leh na břiše vyhledávanou a doporučovanou polohou, která vede ke snížení potíží.

Ze zdravotního hlediska lze na leh nahlížet jako na polohu, ve které člověk především odpočívá. Za naprosto nevhodné se považuje dlouhodobé sledování mobilu nebo práce s počítačem vleže. Lidský pohybový systém špatně snáší statické polohy a reaguje na ně brzkou bolestí z přetížení, to platí i pro leh. Pokud se někdo rád dívá v pololehu na televizi, měl by se vypodložit polštáři tak, aby bederní páteř nebyla ve vyhrbení, ale naopak, aby byla podložena v mírném prohnutí. Také krční páteř by měla volně navazovat na hrudní páteř a netlačit tak hlavu dopředu. Obě ramena by měla být stejně vysoko a hlava bez natočení do strany. Každopádně je záhodno využít lehu právě tehdy, kdy už je čas na ukončení našeho konání, čas na to si orazit a dát se zase dohromady. Leh je jako oheň – dobrý sluha, ale špatný pán. Jelikož trávení přebytečného času vleže vede ke snížení svalové síly, přetížení vaziv, zhoršení funkce orgánů, rozvoji deprese či osteoporózy a k celkovému zpomalení metabolismu, je třeba leh tělu nabízet podobně jako jídlo – pravidelně, a tak akorát. I tak jednoduše lze rozvíjet svůj život v rovnováze.

Děkujeme Štěpánce Pospíšilové za další podnětnou inspiraci pro podporu tělesného zdraví.
Kdo by se rád dozvěděl více, může kontaktovat přímo Štěpánku: <https://fyzio-stepanka.cz/>.



LITERÁRNÍ OKÉNKO

PRO POTĚCHU UCHA A OKA

Není lepší čas

Není lepší čas než teď
žij dneškem
Žij teď
Mám všechno zmatený
Ztratil jsem sen
Už není
Už jen
Teď nebo nikdy
Když máš přátele
Nejsi sám
Ale kde jsou?
Milovat nestačí
Osamělost je peklo
Není lepší čas než právě teď
Teď nebo nikdy
Takže teď
Ale jak můžeš být teď
Když jsi nikdy nebyl
Pokud máš otázku
Zeptej se teď
Pak už nemusíš mít kdy se zeptat
Musíš žít dneska
Minulost nebyla
A není
Je jen teď
Zapal aspoň malou svíčku než
nadávat,
že je tma
Najdi svoji vášeň
Na nic nečekej
Zůstaň ve své vodě
Je jenom teď....nebo nikdy
Není lepší čas než teď

Text: Kačík

ŽIVOTNÍ SÍLA

ŽIVOTNÍ SÍLA,
JE V TOBĚ I VE MĚ.

ZVEDNI SE A BOJUJ

UDĚLEJ ZE ŽIVOTA,
UMĚLECKÉ DÍLO.

KAŽDÝ DEN,
ŽIJ KRÁSNĚ A SVOBODNĚ.

LÁSKA TĚ VÁBÍ A ČEKÁ

HODNĚ SIL.

Text a ilustrace: Lucie Frouzová





TVOŘIVÉ OKÉNKO

TVOŘENÍ PRO RADOST „STROMEČKŮ ŠTĚSTÍ“



Dvě setkání jsme se věnovaly korálkovému tvoření, kdy jsme s pomocí drátků a kamínků vyráběli stromečky štěstí, jak je nazvala Lucie F. Je to celkem jemná práce, ale když pochopíme postup, tak je tvoření uvolňující, zaměstná pozornost, lze si během něj příjemně popovídat a zároveň vzniká pěkné dílko, ze kterého má člověk radost, jak říká Naďa.

Materiál:

Tenké drátky, kamínky, které poslouží jako stabilní stojánek a současně vypadají jako kousek skály, z níž stromeček vyrůstá a hlavně korálky. Barvy lze vybrat dle nálady anebo představy, jak by měl strom vypadat. Může být řídký, ale také velmi košatý a hustý, plný větviček s lístečky. Dále potřebujeme kleštičky.

Postup:

1. Stromeček připevníme na kamínek pomocí drátků, které obtočíme kolem kamene a stáčíme je v kmen stromu
2. Nad kmenem zbývající délku drátků rozdělíme a vytváříme menší a menší větvičky, na které pak navlékáme korálky
3. Jeden lísteček má 5 korálků. Konce drátků vycházející u prvního a pátého korálku překřížíme a smotáme. Korálky se pak nehnou a vytváří list. Postupujeme od kmene.

Zdá se Vám tvoření složité? Pojdte tvořit s námi a poznáte, že není. Techniku se naučíte a můžete s námi relaxovat při radostném tvoření stromečků štěstí.

**Zavolejte Katce, která vám řekne,
kdy se koná další setkání (tel: 725 168 107)**



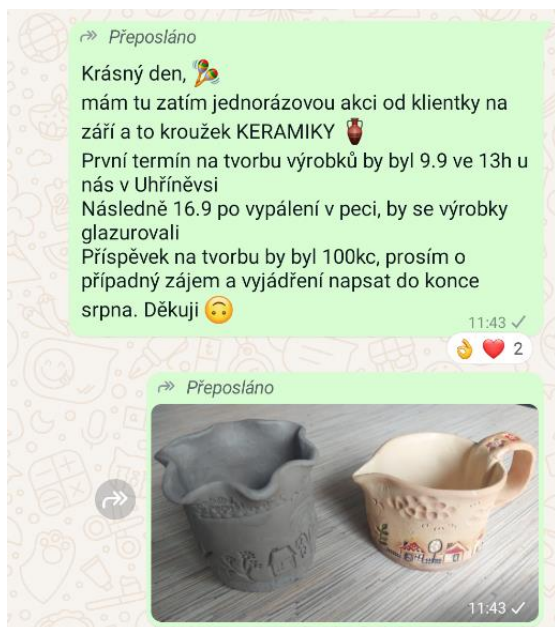
Paní Naďa vyrobila závěsný stromeček (1), kdy kostra stromu je vyrobená ze silnějších drátků, které stěží stočíte v kmen, potřebujete kleště. Vytvoříte si základní kostru stromu i s kořeny a větvičkami, pak jen navlékáte jeden tenký drátek za druhým a pak na ně navlékáte korálky. Stromek je více a více košatý a listy hustší a hustší. Záleží kolik trpělivosti, času a pozornosti chcete výslednému dílku věnovat.

Zdravíme, Naďa, Jana, Lucka a Katka



MALÉ OKÉNKO ZÁBAVY A SPORTU V ESETU

Nově se můžete dozvědět o volnočasových aktivitách v komunitě kolem CDZ a KTT na společné skupince ve WhatsAppu CDZ Eset a KTT Uhříněves. Budete-li se chtít přidat, napište peerům.



KTT Uhříněves peer Kristína tel: 774 426 646

PO	
ÚT	9–11 pravidelné volnočasové setkávání
ST	13.00 Plavání ob týden
ČT	13.00 Petanque Petrovice (třetí čtvrtek v měsíci)
PÁ	13.30 Deskovky (1x za 14 dní)

CDZ ESET peer David tel: 731 808 822

PO	
ÚT	
ST	
ČT	13.00 Pingpong nebo přátelské posezení u kávy či čaje
PÁ	

RECENZE ONDRY FEDORA

ZAHRADNÍKŮV ROK 2024

Délka filmu: 104 minut **Kino premiéra:** červenec 2024,

Režie: Jiří Havelka

Hlavní role: Oldřich Kaiser a Dáša Vokatá.

Tentokrát jsem si vzal na mušku nový film režiséra Jiřího Havelky, který natočil např. Vlastníky a Mimořádnou událost.

Ve snímku vyjde z úst Oldřicha Kaisera za celý film jediné slovo. Uslyšíte ho v komentáři, kdy čte z knihy Karla Čapka: *Zahradníkův rok*. Dáša Vokatá pronese aspoň 3 nebo čtyři věty, musíte si na to po celý film zvyknout.

Kaiser hraje zahradníka, jehož část pozemku koupí nový majitel a chce koupit i zahradníkův pozemek. Nabízí dost peněz, ale se zahradníkem není řeč. Zahradníkovi nastanou krušné časy, někdo mu pozabíjí slepice, zničí všechny květiny ve skleníku, zapálí mu včelstva, a nakonec ho někdo tak zmlátí, že skončí v nemocnici.

Jak to celé dopadne vám neřeknu, počkejte si, až ho budou dávat v televizi. Film se mi líbil, nemám celkem žádné výhrady. Uteče jako voda a má celkem dobrou stopáž.

Dávám 73 %, na víc to asi není.

S další recenzí se těším opět na našich stránkách, mějte se fajn, zdraví Ondra Fedor.



<https://www.csfd.cz/film/1231561-zahradnikuv-rok/galerie/plakaty/>



VOLNOČASOVÉ OKÉNKO

INSPIRACE PRO TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU. MÁTE ZAJÍMAVÝ KONÍČEK? NAPIŠTE NÁM!

Smysluplné trávení volného času je pro člověka důležitou podmínkou pocitu duševní pohody. Proto je důležité mít hobby, koníček, který nás naplňuje a dává nám smysl. Petrovo hobby jsou šachy a opravdu mu jdou. Hodně ténuje což se opravdu vyplácí.



Petr Klímek se zúčastnil v srpnu mezinárodní šachové soutěže, kde soutěžilo 250 soutěžících z celého světa. Petr se umístil na 160. místě.

Atmosféra byla soutěživá, plná napětí. Sledovali jsme jakou figurkou a jakým směrem bude hráč táhnout. Občas byly prostoje, než si hráč promyslel tah, a v tu chvíli mohl jeho protihráč jít na záchod, napít se, či se mohl jen tak projít. Na zápas byl určený čas dvě hodiny. Hráči si během hry také stíhali zapisovat, jaké tahy udělali.

Petrův zápas zachycený na fotografiích dopadl remízou. To znamená, že Petr měl nižší ELO čili bodování, protože přišel o všechny figurky, a tak nebylo možné dovést hru k šach matu.

Na začátku turnaje jsem byl dost nervózní, protože jsem šel mezi tolik chytrých hlav, ale také proto, že jsem nemohl Petra najít. Avšak povedlo se, našel jsem ho a vyfotil zrovna když byl uprostřed hry. Přesto moc dobře vnímal, že jsem přišel. Báł jsem se, abych ho nerozrušil a on kvůli mně neudělal chybu, ale nestalo se tak. Bylo vidět, že se dál soustředí na hru. Šachový turnaj trval několik dní, a tak se Petr a ostatní hráči museli docela dlouhou dobu pekelně soustředit a přemýšlet.

Petrovi přejeme, aby se mu dál dařilo v šachu a měl čím dál vyšší ELO, zdravím, David.

Nemáte co dělat nebo potřebujete společnost?

Stále je možné kdykoliv v mé pracovní době přijít do Dřevěnky na kafičko, čaj posedět a jen tak si popovídat. Pokud nás bude více, můžeme si zahrát deskovou či karetní hru dle momentální nálady. Moje pracovní doba je od 11 do 15 hodin.

Stavte se ve chvíli, kdy se doma cítíte sami, nemáte co dělat nebo se prostě nudíte. Každý čtvrtek hrajeme ping pong. Dokud nenapadne sníh, budeme hrát. Pokud bude zima, pršet, nevlídno, ráno vám dám vědět na WhatsAppu podle momentální předpovědi počasí, jaká bude náplň našeho setkání. Ale tak jako tak zábava bude. Není třeba se objednávat, prostě přijďte.

Sledujte naši skupinku na WhatsAppu, ať jste v obraze, co se v Dřevěnce děje! A kdo tam není, rád Vás přidám.

Zdraví vás a těším se na setkání, váš peer David.





VAŘÍME ZDRAVĚ, LEVNĚ A RYCHLE

V HLAVNÍ ROLI: DUŠENÁ MRKEV S BRAMBOREM



Podzim je čas kořenové zeleniny, mezi kterou patří mrkev a brambory. Jsou to potraviny zdravé a celkem snadno a rychle z nich lze připravit lahodný pokrm. Zároveň je to zelenina lehká, ke které můžeme přidat maso nebo vajíčko.

Mrkev je celkem energeticky nenáročná, tak ji lze jíst častěji v případech, kdy chceme shodit pár kil. Mrkev je zdravou zeleninou, která obsahuje vitamín A, B, C, D, a proto je dobré přidat do jídla také olej, který pomáhá vitamíny A, D vstřebávat. Je účinná proti šerosleposti, revmatu kloubů nebo na močové kameny.

Takže hurá do vaření!

Potřebujeme tyto potraviny:

Brambory, mrkev, máslo, sůl, hladkou mouku na zahuštění, cibuli, olej. Máslo můžete použít a nemusíte, podle toho, jak dalece jste příznivcem této potraviny.



Postup:

1. Mrkev, brambory a cibuli oloupeme a nakrájíme.
2. Když máme připravené všechny ingredience, rozpálíme na pánvi máslo nebo olej. Pozor na máslo, to se rádo připaluje. Proto je ho třeba bedlivě hlídat a včas podlít vodou. Vyplatí se mít před rozpálením másla již nakrájenou mrkev, brambory a cibuli.
3. Dozlatova osmahneme cibulku nakrájenou najemno.
4. Přisypeme nakrájenou mrkev na kolečka nebo na kostičky, čím budou menší, tím se bude vařit kratší dobu.
5. Osolíme mrkev, mírně osmahneme a pak podlijeme vodou.
6. Mezitím dáme vařit brambory, které vložíme do hrnce se slanou vodou.
7. Teď přidáme do udušené mrkve hrášek a dále vaříme.
8. Hned po hrášku přidáme trochu hladké mouky, kterou nejprve rozpustíme ve vodě, aby se nám neudělaly hrudky, a dále mícháme a hlídáme, aby se nám pokrm nepřipálil.
9. Podáváme!

Dušená mrkev s bramborem je velmi lehké, sladké a chutné jídlo, do kterého jsme přidávali pouze špetku soli, tak že všemi směry velmi zdravé.

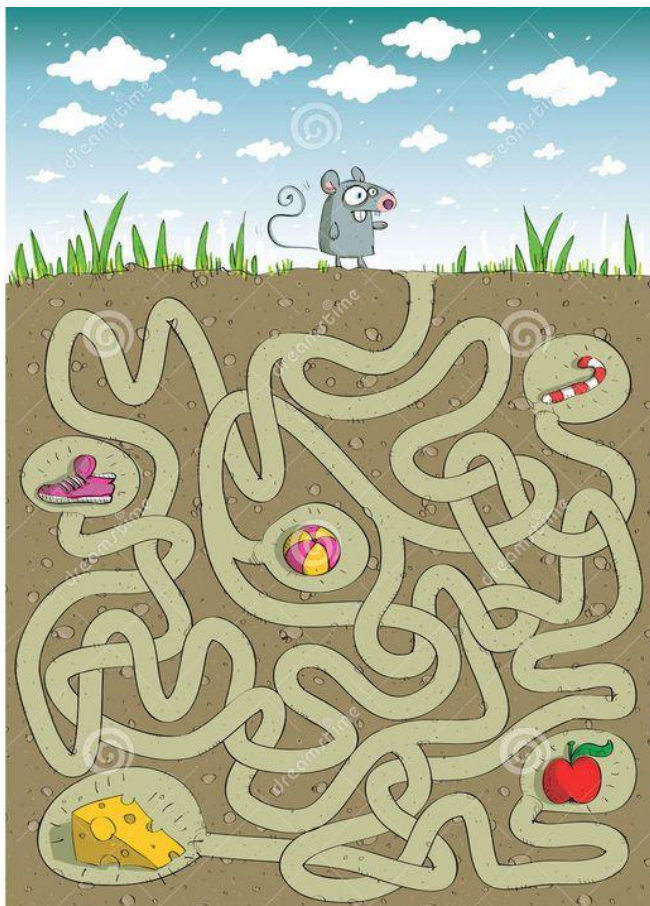
Přejeme Vám dobré
chutnání,
Katka a Dana





KRÁTÍME ČEKÁNÍ V ČEKÁRNĚ

POMŮŽETE NAJÍT MYŠCE CESTU K SÝRU?



<https://cz.pinterest.com/pin/804666658434801154/>

JAZYKOLAMEM K HBITÉ MLUVĚ



**Neznepokojujte se
meteorologickými proroctvími.**

JEDNOU ČTĚTE NAHLAS
3X PŘEČTĚTE NAHLAS
KOLIKRÁT ZOPAKUJETE ZPAMĚTI?



VTIP, CO POLECHTÁ BRÁNICI

**Bylo to jen otázkou času.
Nejdříve hybrid, pak
elektro, teď vegan.**



Super vtip sdílený Martou na WhatsAppu.

NAJDĚTE 10 ROZDÍLŮ



<https://cz.pinterest.com/pin/54958057946978685/>



SPORTOVNĚ ZÁBAVNÉ OKÉNKO

TRADIČNÍ ČERVNOVÉ LETNÍ SETKÁNÍ SE SPOUSTOU SPORTOVNÍCH DISCIPLÍN A ZÁBAVY



V centru denních aktivit proběhlo v červnu tradiční letní setkání napříč službami ESETU se spoustou sportu, zábavy a zpěvu. O jeho průběhu nám napsala Hanka G.



Červnové Letní setkání se pro nás stalo už každoroční tradicí. Letos nám i připadlo na první letní den, tedy 20. června. Čas si na společné trávení odpoledne našli pracovníci a klienti z Centra denních aktivit, Centra duševního zdraví, Chráněného bydlení a Komunitního terénního týmu Uhřetěves.



Počasí nám tento rok vyšlo velice příjemné. Sílu jsme nabrali ve stínu u ovocného pohoštění. Probrali jsme, co je nového a na co se těšíme v létě. Je pravda, že v příslibu nastávajících vysokých teplot se pár z nás těšilo na podzim. Posilnění jsme se pustili do nenáročných sportovních disciplín. Pétanque s týmem z Uhřetěvsi, který už z minulých vydání znáte, se v červnu uskutečnil přímo na Letním setkání. Skupinka schopných borců si poměřila síly v pingpongu. Tento zápas byl do poslední chvíle nerozhodný a musel se dohrát ještě po ukončení setkání. Třetí sportovní disciplínou byl disk golf. Vy tento sport neznáte? Pravidla jsou převzatá z golfu. Máme tedy jamku, do které se na co nejmenší počet úderů musíme trefit. Jen místo hole a míčku hrajeme létajícím talířem a jamka není díra v zemi, ale speciální koš.



Na závěr jsme si zazpívali známé písně v doprovodu kytary a ukulele. Text jsme všichni znali, ale přijít na název další písně byla opět malá bojovka. Zkusíte i vy vyluštit název písně z jejího popisu? Popis písně: Píseň o místě, ve kterém jsme se narodili, a které se vyznačuje protáhlým tvarem, jehož okraje jsou lemovány vyvýšeným terénem. Odpověď: Rodné údolí

Děkujeme za seznámení s fajn programem a přejeme, ať se daří dál

Foto: Martin Masopust /Hana Gregušová





PLUS BONUS

JAK SE PLÁNUJE OČKO ESETU

Každé tři měsíce se v Dřevěnce koná porada rady Očka ESETu. Na společném setkání plánujeme obsah příštího Očka. Jaká témata by bylo dobré zařadit a jaká se nabízejí z praxe každodenního života komunity kolem CDZ ESET a KTT Uhříněves.

Naše společné setkání je zábavné a milé. Všichni se setkáváme ne z pozic pracovník, klient a peer, ale jako kolegové. Na poslední poradě k zářijovému očku se sešli Libor, David, Kristína, Naďa a Katka. Ten, kdo není na fotografiích zachycen, je náš fotograf Martin Masopust a chyběl Ondra Fedor, který byl zrovna v práci.

Během porady je důležité si všechno pečlivě zapisovat, abychom pak věděli, od čeho se během samotného psaní očka odpíchnout. V tu chvíli máme již předem připravený plán všech vydání časopisu na rok dopředu. Takže můžeme plánovat, jakému tématu se příští očko bude věnovat, jaké téma zařadíme do dalšího čísla.

Ale pozor, člověk mění a praxe mění, takže se nám nejednou stane, že při samotném psaní Očka se téma radikálně změní. S klienty proběhnou rozhovory na jiné téma než jsme plánovali nebo se nabídnou jiná, moc zajímavá témata ke sdílení, která jsou v danou dobu opravdu aktuální a třeba změní i celé pojetí vydání.

Všichni táhneme za jeden provaz a máme možnost konzultovat a společně plánovat své vize kolem vývoje a vytváření konečné verze Očka. Práce kolem časopisu je týmová, flexibilní a velmi kreativní. Přičemž úzce souvisí také s tím, jaké volnočasové aktivity se v komunitě realizují. Očko o nich informuje, ale také podněcuje jejich vznik a vývoj.

**Doufáme, že vás Očko baví tak jako nás, vaše redakce
Očka Esetu**





TĚŠÍME SE ZASE PŘÍŠTĚ...

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

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

Těšíme se na spolupráci s Vámi!!!

Přejeme Vám krásný barevný podzim, Vaše redakce Očka ESETU

Foto: Monika Ramplová, KTT Uhřetěves.

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: Daniela Špotáková

Své podněty zasílejte na: ocko.esetu@seznam.cz

Očko v elektronické podobě na: WWW.CDZESET.CZ

Chcete s Očkem spolupracovat, máte nápad? Volejte Davidovi na tel: 731 808 822

