



OČKO ESETU

PODZIMNÍ VYDÁNÍ 2025

ÚVODNÍK ONDRY FEDORA

Dobrý den, milí přátelé, kamarádi a klienti Eset-Helpu, Kliniky Eset a CDZ.

Opět vás rád vítám na stránkách našeho časopisu. Léto je pryč, nastává podzim. Zase to uteklo jako nic.

A co najdete v tomto čísle? Oslavu 80. narozenin zdravotní sestřičky Marty, dlouho očekávaný článek pana Vlasty o jeho andělech v životě, léčbu pomocí kočky – felinoterapii, recept paní Dany a také podporu rodiny jako součást terénní péče o klienty CDZ Eset. A dále další neméně zajímavé články a rozhovory.

Nakonec se s vámi musím podělit o zážitky z celodenního zájezdu od paní Ripplové. Naposledy jsme s nimi jeli před dvěma lety, takže jsme se opět těšili. Tentokrát jsme začínali ve Starém Plzenci, zde bylo po zdolání kopce vidět krásnou rotundu. Bylo to jen asi 800 metrů, takže jsme to zvládli dobře. Měli jsme i výklad, takže jsme se zase něco dověděli. Potom jsme pokračovali do Horšovského Týna, kde nás čekala prohlídka zámku, taky pěkné.

Opět chci poprosit všechny tvořivé lidi z řad vás, klientů, a třeba i z vaší rodiny nebo známých, o příspěvky do našeho časopisu. Můžete napsat básničku, povídku, vybrat nějaké vtipy i obrázky, jestli malujete.

Budu se těšit na vánoční číslo našeho časopisu a mějte se hezky a ať se vám daří.

**Za redakční radu vám to přeje
Ondra Fedor**



ZPRÁVIČKY Z ESETU

Novinek máme tentokrát spoustu v oblasti aktivit CDZ ESET. Rozšiřujeme program aktivit. Můžete zajít se Sabinou na výlet do Stromovky anebo se setkat s Katkou a Terkou u háčkování jednou za 14 dní v pátek.

Vzhledem k tomu, že máme mezi sebou náruživé čtenáře a pisatele básní a příběhů, rozhodli jsme se uspořádat malé **autorské čtení**. To se bude konat ve čtvrtek **30. 10 ve 13.00 h**. Také bude opět velká společná akce - **Grilovačka 19. 9. od 15.00 hodin**. Takže jste všichni srdečně zváni.

A další velkou novinkou jsou **setkání pro rodinné příslušníky klientů CDZ ESET**. Prostor pro edukaci, sdílení a podporu. Na setkání se mohou potkat s terénními pracovníky, s peerem či s lékaři. Skupinami se otevírá prostor pro přístup k odborným informacím. Další setkání bude **23. 9. a každé sudé úterý od 17.00 hodin**. Kdo by měl zájem, zavolejte Katce Neubauerové (725 168 107), nebo se domluvte s klíčovými pracovníky.

**Těšíme se na setkání s Vámi,
tým CDZ ESET a KTT Uhříněves**



DĚJE SE V ESETU

OSLAVA 80. NAROZENIN SESTRČKY MARTY

Naše sestřička Marta oslavila v srpnu 80. narozeniny. A Očko bylo při tom. Slavilo se v Dřevěnce. Ale co je úžasné, je to, že je Marta i v 80 letech tak vitální a zvládá celkem náročnou práci terénní psychiatrické sestry, a k tomu ještě další pracovní činnosti na Klinice ESET. Zeptali jsem se jí, jak to dělá.



Máš nějaký recept na to, jak zvládnout tolik věcí a být tak vitální i v 80 letech? Jak to děláš?

V oboru psychiatrie pracuji již téměř 40 let a snažím se stále v tomto oboru co nejvíce vzdělávat a zvyšovat kvalifikaci. Mám ráda práci s lidmi, pokud v mojí práci s pacienty mám dobré výsledky, naplňuje mě to pozitivní energií, prostě mám dobrý pocit i radost.

Pomáhat druhým je moje životní potřeba i radost, myslím, že je to věc, která mě i v tomto věku nabíjí energií.

Kde bereš energii na takový pracovní výkon?

Samozřejmě, že v tomto věku se dostavily různé projevy stárnutí, které se snažím ovlivnit dobrou



životosprávou, zdravou výživou a také po zkušenostech práce v oboru adiktologie jsem zcela vynechala alkohol i jiné návykové látky ze svého života.

Co ti práce v CDZ a na klinice přináší?

Na klinice Eset pracuji již cca 15 let, nejprve v Adiktologické ambulanci s MUDr. Jurkovskou a od založení Centra Duševního zdraví 7 let působím zde, na pozici psychiatrické sestry. Myslím, že jsem tak dlouho setrvala na tomto pracovišti, protože vedení i kolektiv jsou přátelské a vždy jsem se zde cítila velmi dobře. Musím zmínit, že v tomto věku osmdesáti let mě na klinice také drží, že ředitel, MUDr. Pěč, je profesionál, který preferuje péči o pacienty a jedná nejen s nimi, ale i s personálem citlivě a váží si odvedené práce. Za dlouhou dobu působení v oboru psychiatrie jsem absolvovala mnoho výcviků, školení a seminářů, abych byla v péči o pacienty co nejvíce profesionální, dokázala navázat pevný kontakt a starala se o stabilizaci duševního stavu psychicky nemocných.

A jak ses v čase vyrovnávala s požadavky moderních technologií? (internet, telefon...)

V oblasti moderních technologií nejsem žádný expert, ale mám výhodu, že se ráda učím nové věci a zjistila jsem, že počítač naší práci v mnohém usnadňuje a zjednodušuje. Navíc je velká výhoda předávání informací, např. při otevření programu Medicus získáváme přehled o všem, co se s pacientem dělo i jeho historii a snáze se orientujeme v další péči a stanovení postupu léčby.

**Marti, moc děkujeme za milý rozhovor a přeje Ti, aby se Ti dál takhle dobře dařilo, práce Tě bavila, a hlavně ať slouží zdraví,
Katka a David**



PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

VLASTA HÚŽEVKA A JEHO ŠTASNÉ OKAMŽIKY V ŽIVOTĚ

Neznám ve svém okolí nikoho, kdo by měl tolik důkazů „Boží existence“, kdo by zažil tolik zázraků. Opravdu jich byly stovky. A u skoro všech platí, že kdyby byl jen jeden z nich jinak, nebyl bych tam, kde jsem teď. Rád bych se s vámi o některé z nich podělil.

Můj život je vlastně nepřetržitá řada zázraků, které se nedají vysvětlit jinak než zásah shůry. Je to několik zázraků ročně. Jsem věřící, a to, co se mi děje, si nemůžu vysvětlit jinak, než že mám nad sebou anděla, který mi hrozně moc přeje.

Ale abych nepsal jen obecně, vypíchnu jenom pár podstatných zázraků, které se mi od dětství staly. Nejméně třicetkrát visel můj život na vlásku, a to už od malička. Takže zmíním pár z nich.

Poprvé mi šlo o život, když mi bylo asi dva a půl roku. Byli jsme se koupat na jezeře v pohoří Vihorlat. Byly tam takové jazyky písku, až do jezera. Já jsem šel po jednom z nich do vody, ale ve vodě jsem sklouznul do hloubky. Naštěstí si toho všimla včas maminka a vytáhla mě.

Pak, když mi bylo asi jedenáct let, to už jsme bydleli v Praze, tak jsme se byli koupat u rybníka. Já jsem se učil plavat, a to tím způsobem, že jsem měl nafukovací kruh a postupně jsem si ho upouštěl. Starší bratr se dvěma staršími kamarády tam blbli na voru, protože už všichni tři plavat uměli. Byli, všichni tři, na jedné straně voru, a druhou stranu voru měli dost nadzvednutou, a k té nadzvednuté straně voru jsem plaval. Když jsem byl pod ní, tak protože si mě nevšimli, se přemístili doprostřed voru, a tím vorem mě přikryli. Poslední, co si pamatuji bylo, jak jsem viděl trámy nad sebou a unikaly mi bublinky z pusy. Naštěstí, maminka, která seděla na břehu a bavila se s rodiči těch kamarádů, se podívala na jezero, neviděla mě tam a napadlo jí, že nemůžu být jinde než pod vorem. Skočila do vody, vytáhla mě, vylila ze mě vodu, dala mi umělé dýchání a oživila mě. Kdyby se podívala na rybník o deset vteřin později, nebo kdyby ji nenapadlo, že jsem pod vorem, už bych nežil.



Třetí případ, který bych tady chtěl zmínit, kdy mi šlo o život, se mi stal asi ve dvanácti letech. Bylo to na Vysočině u babičky s dědečkem. Tatínek umyl auto a já ležel, jenom v trenýrkách, v mokré trávě vedle auta. Tatínek, chtěl ještě vnitřek auta vysát vysavačem, ale měl jenom třífázovou prodlužovačku s kovovým krtkem. Nevěděl, v kterém otvoru je nulák a v kterém je fáze. Potřeboval zasunout dráty z obnažené zástrčky do správných otvorů. Zásuvka měla kovové víčko chycené přes pružinku. Já jsem ležel v té mokré trávě a tatínek mě poprosil, abych mu to kovové víčko podržel, aby mohl najít tu fázi. Jenomže když hledal tu fázi, tak s ní škrtnul o to kovové víčko. Nevím, za jak dlouho jsem se probral, ale byl jsem čtyři metry od auta. Odpor, který je zásadní v tom, jak je zásah elektrickým proudem nebezpečný, byl díky tomu, že jsem ležel v mokré trávě a ještě téměř nahý, tak malý, že jsem neměl šanci to přežít, ale přežil jsem to. Pro zpestření dodám, že když jsem se probral, tak mi tatínek vynadal, že jsem mu víčko pustil na prsty.

**Tak to byly tři zázraky z mnoha. Situace, které jsem přežil. Přeji všem takovou dávku štěstí, jako mám já ve svém životě,
Vlastimil Húževka**



PEER OKÉNKO

ZEPTALI JSME SE, CO POTŘEBUJÍ NEJBLIŽŠÍ NAŠICH KLIENTŮ

Podpora rodinných příslušníků je nedílnou součástí podpory našich klientů. Zeptali jsme se paní Jany, co by jako nejbližší dotčení duševním onemocněním potřebovali, a zda v současném systému péče nalézají efektivní podporu.

Jaké to je, když vám ta nemoc vstoupí do života?

První reakce je rozhodně šok. Člověk tomu nechce uvěřit, ptá se, proč se to stalo zrovna nám. Cítí beznaděj, bezmoc, neví si rady, co dělat. Hledá pomoc a neví, kam se obrátit.

Co by vám pomohlo, tuto situaci zvládat lépe? Co byste v tu dobu potřebovala?

Na začátku je člověk vděčný za každou informaci, alespoň my (rodiče) jsme o schizofrenii nevěděli vůbec nic. Hledali jsme informace na internetu, u lékaře, v knihách, na setkáních skupin pro ty, kteří mají blízkého s psychotickým onemocněním. Kromě toho, že na těchto skupinách najde člověk porozumění, může také získat potřebné informace od těch, kteří tím už prošli, jak postupovat při vyřizování praktických věcí, které ho nutně čeká (jednání s úřady, vyřizování ID, případně i ochraně nemocného omezením svéprávnosti). Dochází také ke sdílení starostí a sdílené trápení je o něco menší.

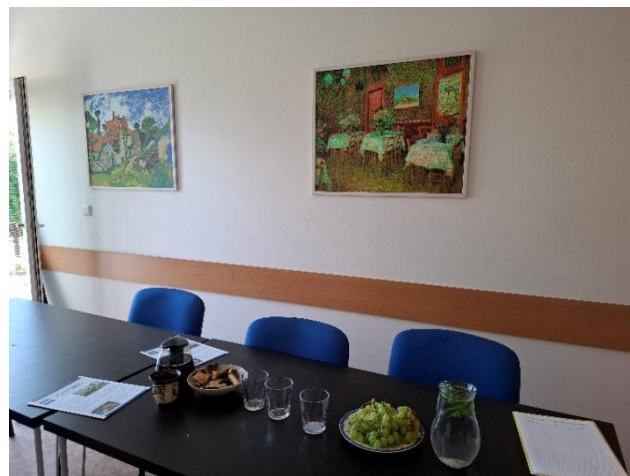
Jaké jsou podpůrné služby pro rodiče takto nemocných potomků a blízkých příbuzných?

V současnosti vím o Programu pro rodinné příslušníky a blízké osoby, je zaměřený na podporu, prostor pro sdílení a zprostředkování informací. Pořádá ho Denní psychoterapeutické sanatorium Ondřejov v Hodkovičkách.

Dále existuje Sdružení Ondřej, které nabízí stejnou podporu, setkávání probíhá každé 3. úterý v měsíci v ul. Školská v Café Therapy.

Teď se nově rozebíhá svépomocná skupina pro rodiče klientů CDZ v Dřevěnce ve Strašnicích.

Podobný program nabízí také Centrum krizové intervence v Psychiatrické nemocnici Bohnice.



Co potřebujete aktuálně?

V současné době (3 roky po určení diagnózy syna) nás trápí jeho trvající beznáhledovost na nemoc. Jeho odmítání psychoterapie, kterou nutně potřebuje. Nevíme, jak mu pomoci, aby se věci zase posunuly k lepšímu. Nevíme, co od něho můžeme vyžadovat a co už ne.

Odpovědi na tyto otázky stále hledáme a možná to je důvod návštěv setkání pro blízké nemocných, kde doufáme, že se některé z našich otázek mohou zodpovědět, třeba ze strany rodičů s delší zkušeností s nemocí.

Děkujeme paní Janě za rozhovor a přejeme jí a ostatním rodičům, aby se jim dařilo nalézat užitečné odpovědi na své otázky,
Katka a David

SVÉPOMOCNÉ SKUPINY PŘÍBUZNÝCH KLIENTŮ CDZ ESET

Nejste na to sami. Přijďte sdílet, zeptat se, nadechnout se...

- 👉 Pečujete o blízkého s duševním onemocněním?
- 👉 Hledáte porozumění, podporu nebo praktické rady?
- 👉 Chcete mluvit s lidmi, kteří prožívají něco podobného?

Přijďte se ke svépomocné skupině pro rodinné příslušníky klientů CDZ ESET a KTT Uhřetěves, kde můžete sdílet své zkušenosti v bezpečném a podpůrném prostředí.

CO ZÍSKÁTE?

- 👉 Možnost sdílet a mluvit beze strachu z hodnocení
- 👉 Pochopení a podporu od lidí s podobnou zkušeností
- 👉 Přístup k odborným informacím formou dialogu
- 👉 Pocit, že na to nejste sami

KAŽDÉ SUDÉ ÚTERÝ V CDZ ESET

Přihlásit se můžete u Mgr. Kateřiny Neubauerové

Email: sestracdzt4@klinikaeset.cz

Telefon: +420 725 168 107



PEER OKÉNKO

FELINOTERAPIE – LÉČBA POMOCÍ KOČKY

Před šesti lety mi byla diagnostikována schizoafektivní porucha. V tu dobu jsem už tři roky žila sama a trvalo další tři roky, než jsem si domů přivedla kocourka. Od té chvíle jsem si denně děkovala, že jsem to udělala, a říkala si: proč jsem to neudělala už dřív? S kočkami jsem žila od dětství, měla jsem dokonce v rodném domě svou smečku, kde jsem platila za „zaříkávačku koček“.

Po dvou psychózách během jednoho roku jsem na tom nebyla dobře a cítila jsem se osamělá. Partneři místo podpory odcházeli, protože pro ně moje momentální fáze nemoci nebyla příjemná. Byla jsem až zoufale osamělá a díky špatné psychice jsem trpěla už jen ve své přítomnosti.

Pak přišel ten rok, kdy jsem se rozhodla, že chci znovu být kočičí máma a chci opět o taková stvoření pečovat. A tak jsem si domů přivedla Priyouška. Byt najednou dostal duši, doma už nebyl chlad osamělosti, ale nádech radosti a láskyplnosti. Navždycky mu budu vděčná, že mě dostal z bolestivých a trýznivých hlubin. Osud nám nepřál. Prožili jsme spolu jen dva a půl roku. Z hodiny na hodinu mi zemřel a bylo mi řečeno, že se podle všeho narodil se srdeční vadou a svou péčí jsem mu život jen prodloužila. Byl mé dítě. Tahle událost mi zlomila srdce.

Kočky odjakživa provázely člověka. Pro někoho jsou to „jen“ zvířata, pro jiné parťáci a členové rodiny. A pro nás mileniály přímo děti. A pak je tu ještě jiný, hlubší rozměr – jejich léčivá přítomnost. Felinní terapie, tedy terapie s pomocí koček, není u nás zatím příliš známá, ale její účinky jsou fascinující. Předání kočky totiž vibruje v léčivých frekvencích, snižuje stres, napětí a podle některých studií dokonce podporuje hojení kostí a tkání. Ještě důležitější je ale to, co přítomnost kočky dokáže s lidskou psychikou – přináší klid, útěchu a pocit, že nejsme sami.

Moje cesta k felinní terapii začala právě s Priyouškem. Byl to můj životní společník, který mi pomáhal zvládat těžké chvíle spojené s psychickou nemocí. Jeho klidná povaha a schopnost vždy vycítit, kdy ho potřebuji u sebe, mi často připomínaly, že láska od němé tváře je tak nádherně čistá.

„Felinoterapie je forma zoorehabilitace, která využívá interakci s kočkou k podpoře fyzického a psychického zdraví člověka.“

Theo ❤️



Priyoušek už tu se mnou není, ale jeho místo v mém srdci zůstává.

Theo mě už dva měsíce učí, že rodičovství není jen o něžných chvílích, ale také o zodpovědnosti a pevných nervech. Přesto stačí jediný okamžik – když se stočí do klubíčka na mém klíně a spokojeně přede – a všechna únava i stres mizí. Můj Theo není jen „kočka, co leží na gauči“. Je to můj učitel, terapeut i dítě v jednom. A já vím, že právě díky němu zvládám víc, než bych zvládla sama.

Proto věřím, že felinní terapie má obrovský potenciál – nejen v psychiatrických léčebnách či domovech seniorů, ale i v našich domovech, kde se kočky stávají tichými strážci lidských duší. Theo je důvod, že i v těžkých dnech vstanu z postele. Péče o něj mi dává sílu denně fungovat a bojovat s mou nemocí.

Ne každý však zvládne mít zvíře, proto bychom měli k sobě být upřímní a také soudní. Jisté však je, že život s nimi je o chlup lepší. Všem, co se trápí, přeji, aby našli to své – co jim pomáhá cítit se lépe. Pomoc druhých je jako světlo na cestě, ale kroky za nás nikdo neudělá – své bitvy musíme vybojovat sami.

Mějte se hezky! Linda K.



ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ OKÉNKO

PODPORA RODINY JAKO SOUČÁST TERÉNNÍ PÉČE O KLIENTY CDZ

Když se rodina ocitne tváří v tvář duševnímu onemocnění blízkého, často přichází zmatek, obavy a bezmoc. Najednou neplatí osvědčené způsoby komunikace, domácnost je plná napětí a rodiče nebo partneři si kladou otázku: Co dál? V takových chvílích může být velkou pomocí spolupráce s odbornou službou ESET- HELP, která stojí na straně klienta i jeho rodiny.

Spolupráce v každodenním životě

Naše zkušenost ukazuje, že i malé změny v rodině mohou přinést velký posun. Někdy to začíná jen tím, že klient přijde na schůzku – i když mlčí. Už samotná přítomnost je krokem k tomu, aby si postupně zvykl, že podpora může být součástí jeho života.

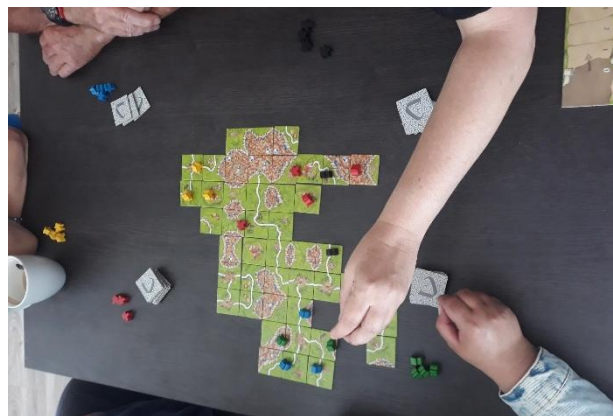
Rodiny si často odnášejí poznání, že spolupráce je proces. Výsledky nepřicházejí hned. Chce to trpělivost a schopnost vydržet. A přitom se učí, že nejde o „boj“, který musí vyhrát, ale o hledání cest, jak spolu lépe fungovat.

Velkým tématem bývá komunikace. Rodiče někdy chtějí věci řešit „za zády“ klienta – protože je to jednodušší, protože mají pocit, že ho tím chrání. My se ale snažíme zapojovat klienta přímo. I když je pasivní, je důležité, aby slyšel, co se děje. Právě to podporuje důvěru a pocit, že s ním všichni jednají na rovinu.

Do spolupráce patří i praktické věci. Společná aktivita může být mostem, který rodinu propojí. Nemusí jít o nic složitého – třeba roznos letáků, vaření jednoduchého jídla nebo obyčejná procházka. Když má člověk možnost zažít úspěch, byť drobný, posiluje to jeho sebevědomí i vztahy doma.

Pro rodiče je zase důležité, aby necítili, že jsou na všechno sami. Spolupráci s námi často vnímají jako „odlehčovací službu“. Už jen vědomí, že na schůzce nejsou sami a někdo s nimi sdílí zodpovědnost, jim dává větší klid. Někdy stačí, když pracovník doprovodí klienta na první návštěvu lékaře. Pro rodinu je to obrovská úleva.

A ještě jedna věc – zapojení otců. Často bývá slyšet hlavně hlas matek, ale když se zapojí i otec, rodina získává větší stabilitu.



V Uhříněvsi se programu účastní také rodinní příslušníci.

Třeba tím, že se podílí na praktických krocích nebo klienta doprovodí na první pracovní zkušenost.

To všechno by ale nebylo možné bez uznání snahy rodin. Většina rodičů dělá maximum, co může – i když mají pocit, že selhávají. Upozornit je na to, co se jim daří, a ocenit jejich vytrvalost, je stejně důležité jako hledat nové strategie.

A možná to nejdůležitější nakonec – naděje. Bez ní by žádná spolupráce nefungovala. I malý posun – třeba že klient sám podá ruku na začátku schůzky – může znamenat hodně. Rodině to ukazuje, že změna je možná. A právě naděje je to, co je drží v náročných obdobích nad vodou.

Spolupráce s rodinami není jednoduchá a vyžaduje čas, trpělivost i empatii. Když se ale podaří, přináší úlevu, lepší porozumění a hlavně pocit, že na obtížnou situaci nejsou sami. Proto bychom rádi povzbudili všechny rodiny, které se s podobnými potížemi potýkají – neváhejte se obrátit na odborníky. Každý malý krok, který uděláte společně, má smysl.

S přáním pěkného dne Libor (Uhříněves)



PRO KLID A POHODU DUŠE I TĚLA

STŘEDOMOŘSKÁ STRAVA, CVIČENÍ A DEPRESE

Farmakoterapie hraje zásadní roli v léčbě středně těžkých a těžkých depresí. Zároveň ale nelze opominat vliv stravování nebo fyzické aktivity, kterými se v souvislosti s touto psychickou nemocí zabývá řada studií.

Středomořská strava obsahuje zvýšené množství polyfenolů (fytochemikálií) z rostlin, které jsou známé pro své antioxidační účinky. Mezi takové potraviny patří ovoce, zelenina, celozrnné výrobky, olivový olej a ořechy. Přítomné polyfenoly mají pozitivní vliv na snížení hladiny kortizolu, hormonu, který bývá u pacientů s depresí zvýšený. Středomořská strava se řadí mezi tzv. protizánětlivé diety, které snižují hladinu zánětlivých faktorů v těle (např. C-reaktivní protein nebo IL-6). Naopak, při vyšším podílu průmyslově zpracovaných potravin (bílá mouka a výrobky z ní, slazené nápoje, sušenky, dorty, chipsy, uzeniny) hladiny zánětlivých faktorů stoupají – a to nezávisle na hodnotě BMI.

Doporučení pro pacienty s depresí

- zvýšit konzumaci ovoce, zeleniny a celozrnných obilovin
- omezit konzumaci sladkostí, zpracovaného masa a smažených jídel
- zařadit jednu porci tučné ryby 2× týdně

Doporučuje se také aerobní cvičení střední intenzity v celkovém rozsahu 150 minut týdně. Dávka je důležitější než frekvence – antidepressivní účinek lze očekávat při cvičení 50 minut 3× týdně nebo 30 minut 5× týdně.

Pro určení střední intenzity lze použít tzv. „zpěvový test“. Pokud při aktivitě sotva zazpíváte slova oblíbené písně, je intenzita příliš vysoká a je vhodné ji snížit. Pokud naopak zvládnete zazpívat každé slovo bez potíží, je třeba intenzitu zvýšit.

Ukázka úpravy jídelníčku

Více než celkový energetický příjem je zde důležitý vliv záměny potravin – došlo ke snížení množství tuků a zvýšení podílu bílkovin.

Jídelníček – 9 312 kJ

SNÍDANĚ

- Ovesné vločky 60 g
- Plnotučné mléko (3,5 %) 200 ml
- Jablko 100 g
- Vlašské ořechy 15 g
- Javorový sirup 10 ml

Energetická hodnota: 2 397 kJ



DOPOLEDNÍ SVAČINA

- Jihočeský jogurt jahoda (Madeta) 150 g

Energetická hodnota: 602 kJ

Jídelníček – 8 567 kJ

- Celozrnné ovesné vločky 60 g
- Polotučné mléko (1,5 %) 200 ml
- Jablko 100 g
- Vlašské ořechy 15 g
- Javorový sirup 10 ml

Energetická hodnota: 2 154 kJ



- Skyr natur 150 g
- Jahody 100 g

Energetická hodnota: 532 kJ



Velmi děkujeme Petře Michkové za velmi inspirativní článek pro vyladění jídelníčku a těšíme se na příště. Pokud budete chtít individuální konzultaci výživového poradenství, můžete se objednat přes email: petrami@atlas.cz

Zde máme málo místa, tak zbytek jídelníčku od oběda naleznete na poslední straně Očka ESETu.



LITERÁRNÍ OKÉNKO

PRO POTĚCHU UCHA A OKA

DRÁČKOVI (mojí hvězdičce)

Jedna jediná vteřina může změnit celý život.

Mám svoji vodu ... tebe...

Nepřišel jsem abych ublížil,
proto tu nejsem.

Ne proto ne.

Mám mysl bojovníka

"Tvoji největší bolestí není fyzické zranění.

Tvá bolest vychází z prázdného místa,
ve tvém srdci."

Nemůžu změnit, co se kdysi stalo.

Mám ve svém srdci prázdko...

... a vždycky budu mít.

V srdci je vše, ať je to cokoli.

Je to moje nádhera,

Byla a vždycky bude.

To jsi ty

Drží mě jen vzpomínka na tebe...

Jestli mám umřít,

odejdu jako bojovník

O to nejvíc jsem přišel,

když jsem se vás vzdal.

Ztratil jsem sebe...

Ztratil jsem tebe...

Když má člověk naději,

čas nic neznamena.

Když jsem se nepostaral o hvězdičku,
nesplnil jsem slib.

Mám pocit jako bych nebyl.

Jsem jako detektiv Monk

Vidím víc než ostatní.

Cítím víc než ostatní.

Je to dar i prokletí...

Jedna jediná vteřina bez tebe se změní v
dny...hodiny... týdny... měsíce... roky...

Ale nakonec se to může změnit...

o pár let později.

V jedné vteřině zvratu...

Ty to víš, to není konec

Ještě to není konec

Dokud dýchám

Ještě není konec

Je to dar i prokletí...



Přijde čas se vydat do úžasného
neznáma

Popel nehoří ...

Ty jsi dar, který mi spadl z nebe.

Dokud žiješ... pořád mám naději ...

Ztratil jsem spoustu času

Každá minuta byla důležitá

Ale co když se ti nebudu líbit!!!!

Jednou přijde správná chvíle

Chtěl jsem být s tebou

Učit tě

A pak bys učila ty mě

Až bychom spolu udělali oba maturitu

Není lepší čas než TEĎ

Je to chvíle, kterou lze ovládnout.

Čas se změnit nedá...

Ale okamžik ano.

Máš svůj okamžik,

tak do všeho jdi po hlavě

Nic jiného nemáš

Jsi moje voda která "rozdrť žulu"

Limuju tě



Kačík

CESTA

NA PRAHU MĚSTA,
SE VINE CESTA.

KAM VEDE,
K TOBĚ -
MÉ LÁSCĚ.

LÁSKA JE JEN SEN,
KTERÝ VEDE VEN.

JE KRÁSNĚ JEMNÁ,
A CITLIVÁ.

NAJDI JÍ,
UCHOP,
A UŽ NEPUŠŤ.
ZŮSTAŇ S NÍ NAVŽDY.

LÁSKO MÁ.

POJĎ SE MNOU,
ŽIVOTEM KRÁSNÝM,
VESELÝM, SMUTNÝM
A CITLIVÝM.

ZŮSTAŇ S NÍ NAVŽDY.

LÁSKO MÁ.

POJĎ SE MNOU,
ŽIVOTEM KRÁSNÝM,
VESELÝM, SMUTNÝM
A CITLIVÝM.

CHYTÍM TĚ
A BUDU S TEBOU
NAPOŘÁD.

Lucie Frouzová





TVOŘIVÉ OKÉNKO

TVOŘENÍ PRO RADOST „HÁČKOVÁNÍ S TERKOU A KATKOU“ JAKO PROSTOR PRO RELAXACI

Ve chvíli, kdy si háčkování osvojíme a jde nám od ruky, proměňuje se aktivita v monotónní činnost, která zklidňuje mysl, snižuje napětí a úzkost. Podporuje trpělivost a soustředění. Svůj díl relaxace zastanou také barvy bavlny, ale i její vlastnosti na pohmat. No a že za námi zůstává nějaká práce, dílo, které potěší, tak o tom nemusíme ani mluvit. A my si ukážeme opravdu jednoduché věci, které si lze snadno uháčkovat. Ale pozor, co umí háčkování, dokáže také pletení.



Výzkumy prý dokazují, že rytmické opakující se činnosti pomáhají zvládat stres, bolest, depresi a zvyšují hormony štěstí (serotonin a dopamin), když se vám daří a máte radost z odvedené práce. Také srdeční tep a krevní tlak se snižují vlivem háčkování, jak se dáte do pohody. A dokonce výzkumy udávají pozitivní vliv na rozumové funkce, zlepšení koncentrace a paměti. To nám sdělili ve zkratce výzkumy. A co naše zkušenosti?

Co znamená Háčkování pro Terku?

Je to pro mě relaxace, protože se soustředím jenom na to háčkování. Vnímám rychlé výsledky, že po mně něco zůstane. Když se to naučím a zautomatizuji, tak je to pak pro mě jednoduché a dokáží se u činnosti uvolnit.

Začátky byly docela těžké, učila jsem se podle YouTube a s Katkou. Ale časem a s praxí jsem se to naučila, a teď mi jde háčkování samo od sebe.

Co znamená Háčkování pro Janu?

Pozitivní působení háčkování proti vnímání bolesti nám potvrdila také paní Jana, která během háčkování přestala na chvíli vnímat bolesti, které ji trápí. Ač jsou začátky těžké, je pro paní Janu háčkování relaxace a má plány na to, co uháčkovat.

[https://textileartscenter.com/feature/knitting-as-](https://textileartscenter.com/feature/knitting-as-therapy/?utm_source=chatgpt.com)

[therapy/?utm_source=chatgpt.com](https://textileartscenter.com/feature/knitting-as-therapy/?utm_source=chatgpt.com) Pletení jako terapie

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32245337/> vliv háčkování na pohodu

Co znamená Háčkování pro Katku?

Také háčkuji již dlouhou dobu. Během háčkování si člověk odpočine, věnuje prostor kreativitě a těší se na to, co mu vznikne pod rukama. Háčkovala jsem malé věcičky pro mé děti a přátele a dělala jsem tím kolem sebe i sobě radost. Hodně to naplňovalo můj život v době, kdy jsem měla na háčkování čas.



Přidala se k nám také paní Naďa a paní Sandra, takže se můžeme těšit na další barevné háčkovací setkání. A pokud by vás napadlo, že to také zkusíte, zavolejte Katce, která vám řekne, kdy se koná další setkání (tel: 725 168 107). Setkání se domlouvají dle možností účastníků.





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 Uhřetěves. Budete-li se chtít přidat, napište peerům.



**Grilování
před
Dřevěnkou**

NECHŤ SI KAŽDÝ
DONESE CO MU
CHUTNÁ POPŘÍPADĚ
BUDE MALÁ
OCHUTNÁVKA
BUŘTŮ
BUDE K DISPOZICI
PING PONG STŮL

19. září 2025 od 15:00
před Dřevěnkou

KTT Uhřetěves peer Kristína tel:

PO	15.9. 8.45 Výstava - sraz nádraží Uhřetěves 29.9. Exkurze Národní archiv
ÚT	9–11 pravidelné volnočasové setkávání každé Út
ST	13.00 Plavání ob týden
ČT	18. 9. 13.00 Petanque Petrovice (třetí čtvrtek v měsíci) 9.15 každý čt Vycházky s Monikou
PÁ	13.30 Deskovky (1x za 14 dní)

CDZ ESET peer David tel: 731 808 822

PO	15.00 Deskovky/ kvetoucí čaj (ob 14 dní)
ÚT	13..00 Oběd s Davidem 17.00 Svépomocná skupina rodičů a příbuzných 23.9.
ST	
ČT	13.00 Pink ponk 25.9. 30.10. 13.00 Autorské čtení
PÁ	13.00 každých 14 dní háčkování (sudé týdny)

RECENZE ONDRY FEDORA

STRACH – Kriminální film ČR 1963

Délka 98 minut, černobílý film

Režie: Petr Schulhoff

V hlavních rolích: R.Hrušínský a R. Brzobohatý...

Natočeno dle románu E. Fikera: Kilometr devatenáct.

Major Kalaš a nadporučík Varga vyšetřují případ mladého muže, který je nalezen na silnici u jednoho pohraničního městečka. Místní lidé v něm poznají studenta, který tam byl kdysi na brigádě. Nakonec se zjistí, že je to student profesora Hechtla-Coufalíka. Major Kalaš s nadporučíkem Vargou začínají pátrat po vrahovi. Stopa je zavede do fotoateliéru Bohuslava Pacera. Syn Pacera-Berta byl Coufalíkovým spolužákem a také je majitel vozu, který mladíka usmrtil. Důkazy hovoří jasně, ukáže se ale nakonec, že tento případ nebude zdaleka tak jednoduchý. Jak to dopadne, se nechte překvapit. Film dávají občas v televizi, tak si na něj někdy udělejte čas. Je to poctivá kriminálka s vynikajícím Rudolfem Hrušínským v roli majora Kalaše a neméně zdatným Radoslavem Brzobohatým jako nadporučíkem Vargou.



<https://www.fdb.cz/film/20674-strach>

Tento film odstartoval sérii kriminálků s majorem Kalašem, dále následovaly tyto filmy: Vrah skrývá tvář; Po stopách krve; Na kolejích čeká vrah-tady nahradil Hrušínského Jiří Sovák a také nebyl špatný, je to jedna z jeho vážnějších rolí, obstál s přehledem. Sérii uzavírá již barevný film: Diagnóza smrti. Filmy s Kalašem jsem viděl několikrát a opravdu stojí za zhlédnutí všechny. Strach byl první z nich. Je opravdu napínavý od začátku až do konce.

Hodnocení: 83 %.

Při příští recenzi se těším opět na stránkách Očka ESET na vás, milí čtenáři, za redakční radu

Ondra Feder....



VOLNOČASOVÉ OKÉNKO

INSPIRACE PRO VEČERY POD LAMPOU, KDE SE PŘENESETE DO MILÉHO PŘÍBĚHU

V březnovém očku jsme se společně s Terkou a paní Danou S. pozastavili nad zážitky při čtení knih. Obě čtou docela hodně. A náhoda se stala, potkaly jsme se také se slečnou Sofií, která je také náruživá čtenářka. Proto jsme ji poprosili o doporučení nějaké pěkné knihy na dlouhé podzimní večery. A tady je. Představuje nám knihu *Vzpomínky na Afriku* od autorky Karen Blixen. Kniha byla také zfilmovaná, ale čtení je úplně jiný zážitek.

Truman Capote ji označil za jednu z nejlepších knih 20. století a Ernst Hemingway o ní prohlásil, že je to nejlepší kniha o Africe, jakou kdy četl. Řeč je o knize *Vzpomínky na Afriku* baronky Karen Blixen.

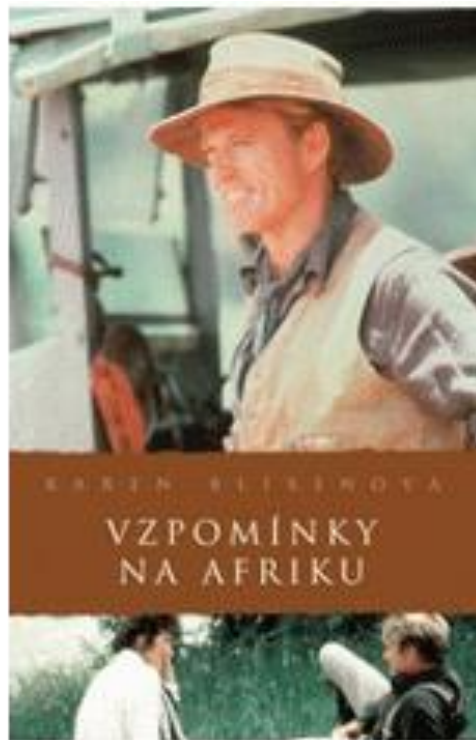
Pro mě velké překvapení a nádherná kniha. Citlivý pohled bez předsudků na život domorodých obyvatel, kteří přišli nejen o půdu ale částečně i o svou identitu. Autorka nehodnotí, nekritizuje. S otevřenou myslí, a hlavně srdcem, žije s lidmi a krajinou, ve které se ocitla. Byla to pro mne velká lekce otevřenosti.

Karen, dánská baronka, utrpí ponížení jako podváděná milenka Hanse Blixena bez vidiny sňatku a navrhne bratru svého milence Broru Blixenovi, aby si ji vzal pro peníze a zmizeli spolu na jiný konec světa. Bror odjíždí do Afriky, aby tam za prostředky její rodiny vybudoval mléčnou farmu.

Karen za ním přijíždí později vybavena spoustou věcí, na kterých lpí. Na cestě vlakem z přístavu v Mombase do Nairobi potkává krátce Angličana Denise Finch-Hattona, který tou dobou obchoduje se slonovinou. V Nairobi zjišťuje, že Bror namísto hovězí farmy založil kávovou plantáž. Vzhledem k velké nadmořské výšce to nebyl úplně dobrý nápad. Narychlo probíhá svatba a Karen se seznamuje se svým novým domovem.

Karen se snaží farmu řídit a zvelebovat, seznamuje se s okolím. Na vyjíždce ji překvapí lvice. Denis, který se k tomu náhodně připelete, lvici navzdory Kareniným prosbám nezastřelí, a ta nakonec odchází.

Karen se spřátelí s Denisem Finch-Hattonem a jeho kamarádem Berkeleym Colem. Sprádá pro ně



vyprávění poutavých příběhů z jejich stručných zadání a oni jí na oplátku zpívají.

Denis daruje Karen zlaté pero, aby příběhy někdy zapsala. Karen šťastně doputuje na místo určení, ale při setkání s Brorem se nakazí syfilidou. Když onemocní, odjíždí na léčení do Dánska, tehdy novým preparátem Salvarsanem.

Chcete zažít Afriku ve 20. letech 20. století, aniž byste museli použít Flux Capacitor (tj. stroj času)? Budte s Karen (jak žije se svým manželem) v Keni zažívejte s ní strasti a nadšení na kávové plantáži. Přečte si pravdivé příběhy, které autorka sama zažila. Budte u toho, jak si na stránkách vylévá své vlastní srdce.

Přeji Vám příjemné počtení, pokud se rozhodnete trávit s touto knihou podzimní večery, zdravím, Sofie.



VAŘÍME ZDRAVĚ, LEVNĚ A RYCHLE

SMAŽENÁ CUKETA S BRAMBORY SE ZELENINOU



Budeme postupovat:

1. Nakrájíme cuketu na kolečka, cca 0,5cm široká a osolíme.
2. Nakrájíme brambory na kolečka či jak jste zvyklí a dáme vařit do osolené vody.
3. Na pánvi rozpálíme olej či máslo a dáme smažit nakrájenou cuketu do zlatova.
4. A malý tip. Osmaženou cuketu můžeme dát na chvíli na papírový ubrousek a zbavíme ji tak přebytku tuku, aby nebyla moc mastná.



Malý tip na závěr



TIP: osmaženou cuketu můžeme dát na chvíli na papírový ubrousek a zbavíme ji tak přebytku tuku, aby nebyla moc mastná.

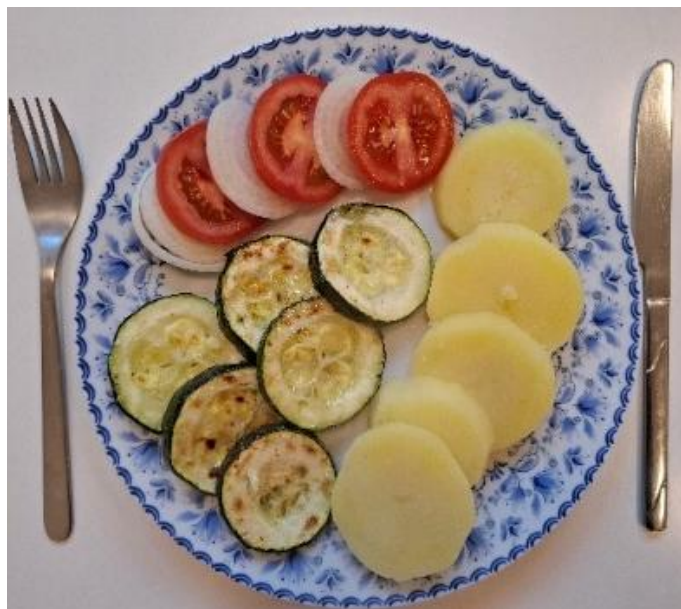
Dnes jsme se s paní Danou rozhodly uvařit brambory se smaženou cuketou. Celkem rychlé, dobré a lehké jídlo. Pojdme se podívat, jak na to.



Budeme potřebovat:

1. Cuketu, brambory, sůl, máslo anebo olej
2. Kdo má rád cibuli a další zeleninu jako například rajče, okurku či papriku. Jak je libo podle chuti.
3. Můžeme ochutit ještě sýrem, který se na horké cuketě maličko roztaví.

Přejeme dobré chutnání, Dana a Katka





KRÁTÍME ČEKÁNÍ V ČEKÁRNĚ

POMŮŽETE NAJÍT MYŠCE CESTU K SÝRU?



<https://cz.pinterest.com/pin/3025924738491639/>

VTIP, CO POLECHTÁ BRÁNICI

Pane vrchní, v té dršťkové polévce je tak málo dršťek, že kdyby dala jedna dršťka druhé dršťce do držky, tak na to nemá ani svědky.

Za devatero horami, devatero řekami, devatero lesy a devatero poli, žil jeden krásný princ... a ten to měl všude sakramensky daleko!

Přijde trpaslík do knihovny a ptá se: "Máte něco o diskriminaci trpaslíků?"

- "Ano máme, támhle v regálu úplně nahoře..."

V Praze otevřeli první veganské řeznictví u nás. Ve zbytku republiky se to jmenuje květinářství.

Manžel říká manželce: "Já nechápu, jak můžeš být tak krásná, a přitom tak blbá!"

- "Bůh mě stvořil krásnou, abych se ti líbila, a blbou proto, aby ses líbil ty mně." :-)

Více na <https://www.bomba-vtipy.cz>

JAZYKOLAMEM K HBITÉ MLUVĚ



Bylo-li by libo ryby?

JEDNOU ČTĚTE NAHLAS
3X PŘEČTĚTE NAHLAS
KOLIKRÁT ZOPAKUJETE ZPAMĚTI?

NAJDĚTE 7 ROZDÍLŮ



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



SPORTOVNĚ ZÁBAVNÉ OKÉNKO

INSPIRACE PRO PODPORU ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

V ESETU máme novou kolegyni, sociální pracovníci Sabinu, tak jsme se jí rovnou zeptali na pár našich obvyklých otázek a současně jsme zde využily prostor, aby nám pověděla o společných výletech do Stromovky, kam chodí

Kde poprvé jsi se o Esetu dověděla?

O Eset klinice jsem se dozvěděla před několika lety, když jsem hledala komplexní zdravotní řešení pro klienty s chronickým duševním onemocněním.

Co tě na pozici Sociální pracovník CDZ Eset zaujalo? Proč sis řekla jdu do toho?

Byla to stejná náplň práce, se kterou jsem již měla zkušenosti, ale byla součástí prestižní organizace, u které bych se nestyděla za to, že tam pracuji. A světe div se, vyšlo to a já jsem tu moc spokojená.

Na jakou volnočasovou aktivitu se těšíš nejvíce s klienty? Nebo jakou zajímavou volnočasovou aktivitu jsi tu v CDZ zažila?

Hodně se mi líbila grilovačka, protože byla velká účast. Těším se na společné vycházky. Líbí se mi i ping pong. Bylo by super mít i skupinové vaření nějakých lehčích a levnějších pokrmů.

Máš nějaké HOBBY, které využiješ při práci s klienty?

Ano, mám moc ráda vaření a pohyb, obojí bych ráda během práce využila. Jsem zvědavá, co se uchytí, už teď se ale těším!

Sabina má plány na společné aktivity a jednu již opakovaně zařadila do našeho programu, co to je za aktivitu?

Bude se jednat o aktivizační vycházkovou skupinu s cílem odbourat izolaci klientů a vytvořit bezpečný prostor pro sdílení, tak aby měla vycházka pozitivní vliv na fyzickou kondici i duševní zdraví. Když se bude vycházka pravidelně opakovat, tak by nám to mohlo posílit sociální vazby prostřednictvím sdílených zážitků, díky kterým se budou moci klienti těšit na další setkání.



Zveme vás na společnou procházku Stromovkou

Procházka bude trvat od **15.00 do 17.00**
Součástí bude posezení u rybníka a povídání.
Můžeme si přinést malé občerstvení.

**PÁTEK 12. 9.
V 15.00 – 17.00
HODIN**

Budeme se těšit!!!

Sraz na zastávce tramvaje
Limuzská ve 14.20 hod.
Výstaviště v 15.00hod.

 esetHELP

Jak setkání probíhají, jaká je tam atmosféra, a co klienti, jak to hodnotí?

S někým se setkáme už na Dřevěnce a cestu máme společnou. Během cesty si už můžeme povídat a sdílet vše, co chceme. Společná cesta není nutností, takže, kdo raději cestuje sám, může se připojit až na začátku Stromovky. Atmosféra je vždy uvolněná, snažíme se o to, aby byla radostná, ale někdy mluvíme i o vážnějších tématech. Nic není tabu. Snažíme se, aby každý měl prostor vyjádřit se. Zatím nás ale chodí málo, bylo by super, kdyby se přidalo více lidí. Ráda bych všem vzkázala, že to klidně mohou jen přijít nezávazně vyzkoušet. Pojďte s námi bojovat proti samotě, stresu či obavám a užít si chvíle pochopení a společně stráveného času.

**Děkujeme, Sabino, za pár slov o Tobě a o výletech do Stromovky, ať se Ti v ESETu líbí,
Katka a David**



PLUS BONUS

MÁME V TÝMU DVA NOVÉ KOLEGY ZDRAVOTNÍKY

Do ESETu nedávno nastoupili kolega a kolegyně zdravotníci. Tak jsme neváhaly a také jsem se jich zeptali na pár obvyklých otázek, které pokládáme každému nově příchozímu.

Kde poprvé ses o ESETU dověděl?

1. Klinikou Eset znám již dlouho i ze studií na VŠ. Poprvé jsem uvažovala o práci zde po mateřské s dvojčaty, ale zároveň jsem cítila, že raději ještě počkám, až budou větší. Mezitím jsem pracovala v odděleních marketingu a zdravotního úseku ve zdravotních pojišťovnách, takže mám náhled na tuto práci i z druhé strany - vedení zdravotnické dokumentace, případné revize a přípravy marketingových akcí a plánů.

Co tě na pozici Psychiatrická sestra (bratr) CDZ ESET zaujalo? Že sis řekla jdu do toho?

2. Líbí se mi rozmanitost této práce ve smyslu, že každý klient je jiný, má jinou diagnózu a potřebuje vždy trochu jiný přístup a náhled na jeho konkrétní situaci a zacházení s ním. Důležitá je pro mě flexibilita plánování schůzek s klienty a propojení s rodinným životem, kdy si vše můžu naplánovat dle času klienta a sebe.

Jaké máš hobby?

3. Co se týká volnočasových aktivit s klienty, zatím jsem na žádné konkrétní nebyla, ale určitě se ráda zúčastním. Nejraději mám ty, co se konají venku, proběhlé grilování dle ohlasů klientů bylo určitě moc fajn. Já osobně s nimi nejraději chodím ven a na procházky. Komunikace je celkově taková uvolněnější a lépe se mluví mnohdy i o více složitých tématech.

Jak vnímáš práci s klienty?

4. Myslím, že jsem hodně empatická, dokážu se do klienta vcítit, a tak mu lépe pomoci s tím, co zrovna potřebuje řešit.

Co se týká mého koníčku, který využiji při práci s klienty? Zajímá mě zdravý životní styl, pravidelná strava a pohyb, aktuálně s jednou mojí klientkou připravujeme jídelníček na snížení cholesterolu a redukci váhy, sama jsem zvědavá, jak se nám to podaří 😊.

Martina



Kde poprvé jsi se o ESETU dověděl?

O ESETU vím samozřejmě dlouho. Takže nevím, kde poprvé jsem se o něm dozvěděl či kdy. Ale tak trochu si říkám: Kdo by o něm nevěděl? ESET má dobré jméno v povědomí lidí.

Co tě na pozici Psychiatrická sestra (bratr) CDZ ESET zaujalo? Že jsi si řekl jdu do toho?

Myslím, že každý člověk má rád svůj domov. Jsem tedy rád, že můžu přispět k tomu, aby klienti CDZ zůstávali v domácím prostředí a mohli prožívat život co nejvíce v klidu a pohodě.

Jaké máš hobby?

Mám rád přírodu, knížky, plavání, filmy. Už nějakou dobu zanedbávám jízdu na kole. Jsem sám zvědavý, kdy se k této činnosti opět dokopu. 😊

Jak vnímáš práci s klienty?

Jak jsem již řekl, vidím jako velmi důležité, aby se klienti doma cítili co nejlépe. Snažím se vytvářet atmosféru důvěry, ve které je možné řešit nejrůznější problémy.

Zdeněk

Díky moc, kolegové, za Vaše odpovědi a přejeme Vám ať se Vám v ESETu líbí,

Katka a David



TĚŠÍME SE ZASE PŘÍŠTĚ...

OBĚD

- Vejce 10 g
- Strouhanka 8 g
- Hladká mouka 2 g
- Slunečnicový olej 20 ml
- Petržel kořenová 50 g
- Brambory 150 g
- Kuřecí prso 120 g
- Majolka tradiční 30 g
- Celer bulva 50 g
- Mrkev 50 g

Energetická hodnota: 2 905 KJ

- Brambory 150 g
- Majolka tradiční 10 g
- Skyr natur 15 g
- Mrkev 50 g
- Celer bulva 50 g
- Petržel kořenová 50 g
- Červená řepa 100 g
- Ovesné vločky 20 g
- Vejce 20 g
- Olivový olej 10 ml

Energetická hodnota: 2 593 KJ

ODPOLEDNÍ SVAČINA

- Mrkev 100 g
- Lučina nadýchaná se smetanou 40 g

Energetická hodnota: 606 KJ

- Mrkev 100 g
- Humus 40 g
- Žitný celozrnný chléb 42 g

Energetická hodnota: 837 KJ

VEČEŘE

- Losos pečený s kůží 130 g
- Dušený špenát 150 g
- Brambory pečené 200 g
- Tatarská omáčka 20 ml

Energetická hodnota: 2 801 KJ

- Losos bez kůže 130 g
- Zelenina (okurka, rajče, paprika, ledový salát) 150 g
- Sušená rajčata 10 g
- Celozrnný kuskus 70 g
- Olivový olej 5 ml
- Sojanéza 10 g

Energetická hodnota: 2 451 KJ

Literatura: J.Swainson. Diet and depression: A systematic review of whole dietary interventions as treatment in patients with depression

Pokračování článku ze stránky 7

Redakční rada: David Košťálek, Ondřej Fedor, Kristina Fišerová, Katka Neubauerová, Libor Hejl, Linda Klevcovová,

Externí autoři, pracovníci CDZ: Petra Michková (fyzioterapeutka)

Stálí peer autoři: Lucie F., Naďa P., Kačík, Linda K., Sofie A.

Jazyková korektura: Neubauerová Anna

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

