



OČKO ESETU

ZIMNÍ VYDÁNÍ 2022

ÚVODNÍK ONDRY FEDORA

Vážení a milí čtenáři zimního Očka, vřele Vás vítám na jeho stránkách. Za chvíli jsou tu opět vánoční svátky stejně jako každý rok. Copak nám asi letos Ježíšek nadělí? To nevíme, ale víme, co nám nadělí vánoční Očko. Máme tu nově stránku tvoření s Nadou a Katkou, na kterou navazuje předvánoční společné tvořivé setkání v Dřevěnce. Zároveň probíhá v ESETu petiční akce na pořízení stolu na ping pong. Takže když uvidíte na stole podepisovací arch, dejte nám svůj podpis a příští rok můžeme začít hrát!

Dále trvá spolupráce s občanským sdružením Kolumbus, kde na poslední akci bylo od nás šest lidí. Byl jsem tam i já a fakt to stálo za to. Hodina odpočinku s relaxační hudbou mi velmi prospěla.

**Zdravím a přeji příjemné počtení,
Ondra F.**



NOVINKY

Do CDZ ESET přišla nová sestřička Lada na plný úvazek, a tak jsme jí položili pár otázek jako každému nové příchozímu kolegovi.

Co Tě zaujalo na práci zdravotní sestry v CDZ?

Zaujala mě tvořivost a rozmanitost té práce, která je, dle mého názoru, jedna z těch, které dávají nejvíce smysl. Doprovázet klienta na cestě k zotavení.

Kde jsi poprvé o CDZ ESET slyšela?

V roce 2014 jsem byla na Klinice ESET na stáži.

Co Tě na té práci zaujalo?

Zaujalo mě, že Klinika má krizová lůžka, přišlo mi to profesionální. Každá klinika mít lůžka nemůže, protože nemají možnosti.

Jaké máš hobby?

Mám ráda přírodu, saunu, vodu, pěkné filmy a knížky, což je pro mě psychohygiena.

Jak vnímáš práci s klienty?

Je to základ mé práce, kdy zásadní je komunikace, důvěra a vztah. Je pro mě podstatné vnímání individuálního způsobu života každého jednotlivce a jít vedle dle něho.

Děkuji Ti za rozhovor a přeji Ti, aby se Ti v ESETu nadále líbilo jako do teď a dařilo se Ti ve spolupráci s klienty a týmem



DĚJE SE V ESETU

Markéta

1.Co Tě zaujalo na této pracovní pozici?

Nejvíce mě na práci v terénu zaujala možnost práce s lidmi v jejich přirozeném prostředí, které nám mnohdy pomůže si lépe představit život klienta či zájemce, se kterým v danou chvíli pracujeme. Právě maličkosti jako jsou obrázky, zázemí osoby, ale i jiné drobnosti v jejím blízkém okolí nám pomáhají klienta či zájemce lépe poznat a navázat s ním na témata, o kterých by sám nemluvil, ale přitom by mohly být pro naši spolupráci klíčové. Velmi mě také lákala práce s lidmi s duševním onemocněním, kterou jsem si již měla možnost vyzkoušet v rámci školy, během měsíční praxe v Centru denních aktivit tady v organizaci.



2. Kde jsi poprvé o CDZ ESET slyšela?

O organizaci ESET-HELP, z.s. jsem se poprvé dozvěděla z internetu, když jsem si hledala měsíční praxi zaměřenou na sociální práci s lidmi s duševním onemocněním. Zpočátku jsem do ESETu ani na praxi neměla jít, ale praxi, kterou jsem měla rozjednanou v jiné organizaci zaměřené na tuto cílovou skupinu osob, jsem nakonec odmítla kvůli podmínkám, které mi daná organizace nabízela. Do teď jsem neskutečně vděčná za to, že to tak dopadlo, protože praxe, kterou jsem měla v Centru denních aktivit u nás v ESETu mi dala opravdu mnoho. Upřímně to byla jediná praxe, u které jsem si nedokázala představit, že by někdy měla skončit a tím jsem se utvrdila v tom, že tato práce je ta, kterou bych po škole ráda dělala. V rámci praxe jsem měla možnost navštívit i ostatní služby naší organizace a jednou z nich bylo i CDZ.

3. Jaké máš hobby? Popřípadě jestli nějaký hobby využiješ při této práci?

To, co využiju při své práci a zároveň je mým koníčkem, je cestování, poznávání nových míst a nových lidí. Mezi mé další koníčky patří pohyb, ať už v podobě sportu nebo v podobě procházek. Také velmi ráda čtu a baví mě se i vzdělávat v tématech, která mě zajímají.

4. Jak vnímáš práci s klienty?

Asi jako první mě napadají slova jako jsou poslání a naplnění. Naplňuje mě vědomí, že někomu mohu pomoci, aby se ve svém životě cítil lépe. Další slova, která mě k této otázce napadají, jsou obohacení či vzdělávání a určitě partnerství. Každá další spolupráce s klienty mě něčím obohatí a posune dál, zároveň mě nepřímou nutí se dál vzdělávat a rozvíjet se, abych jim mohla co nejlépe pomoci, pokud o to samozřejmě stojí. S tím se pojí to slovo partnerství, které ve spolupráci s nimi vidím, a to v podobě spolupráce, dobrovolnosti a určité rovnosti člověka k člověku. Zároveň si uvědomuji, že je to práce velmi náročná a je důležité si stanovit nějaké hranice, abych ji mohla dělat dlouhodobě. Je důležité se při této práci zaměřit i sami na sebe protože, jak mi jednou řekla jedna sociální pracovníce, naším pracovním nástrojem jsme my sami.

**S pozdravem Markéta Ptáčková, DiS.
Sociální pracovníce**



PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

PŘÍBĚH ÚZDRAVY VE VERŠÍCH PANÍ PETRY KORGEROVÉ

Snažila jsem se vnímat svět jinak. Nedokázala jsem uvolnit hlavu. Stydím se, že jsem divná, bojím se, že jsem se úplně zešilela. Přitom jsem věděla tolik věcí, tolik se mi všechno rozmazalo a změnilo. Nedokázala jsem přijmout, kdo nebo co jsem, jsem zmatená, ale spíš nyní volná. Nechci si připadat jako blázen a snažím se být nestranná a znovuzrozená. Bláznění je věc prostá, sama jsem lhotejná. Jsem mimo a vím to o sobě. Víím, že jsem udělala nakonec snad správně, kéž bych byla víc v klidu a do života něhu. Život je poslání, беру to jako uznání, vnímej to jako sen, brzo bude den. Energie víc, lásky krajíc a zdraví



doplnit, své přání si splnit. Mrzí mě bdění, soustředím se na chvění, vnímám svět barev, šance se uvolní. Však věrnost zachovám i přesto, že se snažím zapomenout. Bojím se jen toho, že jsem všechno zkazila, že jsem se snažila, má snaha, můj boj a sama se sebou vedu útek do nikam, přesto všem unikám. Cokoliv, co udělám, cítím, že se v nouzi ocitám. Chvilé ticha, chvíle mlčení, bylo to celé mučení. Najednou jsem sama, protože jsem si život brala. Cokoliv říct, cokoliv udělat, v naději se schovávat. Šance je vždycky, ale nehledej nic venku, uvnitř je diamant, který září, postav se světu tváří. Lži a intriky, život je hra, která má drsná pravidla a mění chod věcí. Vezmi kus rosy a půjdeme po zemi bosi. Šance je tu vždycky, i když jí nevnímáš, vždycky jí najdeš, najdeš bod, co tě zajímá, laskavě a s citem, všechno chápej, jako by to bylo poprvé. Na konci začátek, splétám si copánek...

Všechno je zvláštní, každý den mě zkrášlí, všechno se změní a bude vše v pořádku. Všechno bude fajn, dokud si hodná, nic tě nebolí. Neboj se ničeho, buď pořád happy a nedělej chyby, zvolni a zvolňuj dál, buď vřelý a smělý a neboj se jít dál. V životě nehledej chybu, buď pln energie a neboj se žít, i kdyby ti to chtěli vzít. Bůh tu je a vidí to a zasáhne, nikoho nebude zkoušet dlouho, poradí, pomůže. Zázraky povolí a změní svět.

Nějak jsem se trápila, ničemu nevěřila, byla zmatená. Svět venku nechápu. Jsem sama zázrak a radost, nadějí zesílím. Snažím se volně dýchat a být vyrovnaná, co se všechno děje mě zmáhá, i přesto mi to nadějí dává. Celý jsem to zkazila, neměla jsem sem jít, byla to chyba.

V lehkosti bytí v radosti sjetí, sami sebou, svůdný, lehce schůdný. Zapojení v diskusích, ve všech bytích, ve snech, v radostech i ve smutku, šanci ti dám vskutku. Jsem co jsem, nic neměním. Přijímám, čím jsem, jsem to já. Jsem já, jsem nadějí, jsem snící, probudím se v bytí. Starost a zlost, pusť ode mě, dej všechno pryč, najdi klíč, najdi sen, dej si čas, neber nikomu sen. Cokoliv, co jsi zažila, a jak jsi se snažila. Jak jsi byla plná snění, jak tě chytlo bdění. Miluj, žij, dýchej a raduj se ze všeho, byla jsi nemehlo. Všechno je úplně jinak. Všechno je tak, jak má být, neboj se, sni dál, najdi sílu, najdi víru, zvládni to, jsi vyvolená, jsi oddaná. Jsi život, jsi emoce, zapomeň na nemoci. To zvládneš, to dáš, celé to dáš, buď silná, buď věrná sama sobě, nepropadej se. Buď smělá, buď bdělá. Věř, že jsi to ty, kdo na to má.

Najdi sebe, objevíš nebe, uvolni sílu, pořád se věnuj inspiraci. Celkově se věnuj sobě, raduj se dál, ať nejsi dál, neboj se, jsi král. Všechno bude fajn, neboj se být sám, v radosti, ve zlosti. Přemítej, přehrávej, inspiruj se, motivuj se, buď tu dál, v radosti, ve zlosti, v inspiraci...

**Děkujeme paní Petře Korgerové a těšíme se na další pokračování příběhu úzdravy,
tentokrát, jak projít krizí,
David a Katka**



PEER OKÉNKO

CESTY K ZOTAVENÍ – JAK VYKROČIT NA CESTU PŘÍBĚHU ZOTAVENÍ?

Krásný dobrý den milý čtenáři,

čtvrt roku máme opět za sebou a můžeme se opět pozastavit nad cestami k zotavení. Pojdme se podívat na PŘÍBĚH cesty zotavení, který začíná vyjasněním pojmu zotavení, co znamená pro nás, pro náš život

Pro mě je to naděje, že můžu fungovat jako každý jiný zdravý člověk, který aby udělal pár krůčků, si vezme berličku. Já osobně za tu berličku považuji, že mám prášky, odbornou terapii a podporu přátel kolegů a nejbližších, kterých není nikdy dost.

Mám radost, že jsem došel až sem, že si můžu klidně zpívat ve vaně, v klidu chodit mezi lidmi, chodit plavat do bazénu a nestydět se za to, jak vypadám. Můžu přiznávat pravdu mezi známými, že mám duševní nemoc, a ne to dusit pod pokličkou, aby náhodou někdo nezjistil že jsem tím, kým jsem. Zároveň ale vím, že je to tvrdá dlouhá cesta sebe uzdravování a vnímání svých předností, dovedností a zdrojů.

David Košťálek

Zeptali jsme se v naší CDZ komunitě: A co znamená zotavení konkrétně pro Vás?

Mám pravidelný pracovní den, je mi dobře v kolektivu. Můžu dělat svou práci, vnímám podporu rodiny a přátel. **Pan Ondra**

Pro mě znamená začlenění se do běžného života, když mi je lépe. **Sociální pracovnice Štěpánka**

Stav, kdy moje nemoc mě přestala ovládat a já naopak ovládám svoji nemoc. A dokážu se ovládat. **Slečna Terka**

Pokud mohu žít normální život přes omezení, jež nemoc přináší. **Terénní sestra Katka**

Hlavně aby mi život dával smysl, abych věřila v budoucnost, že to nějak zvládnou, tu budoucnost i současnost. **Paní Jana**

Návrat do normálního života, který člověk žil už před nemocí. **Sociální pracovnice Míša**

Naději, že se zlepší moje paměť. Abych se dokázala s nemocí poprat a zlepšit se, co se týče mozku. Naději, že se zlepší můj zdravotní stav. **Paní Renata**

Pro mě zotavení znamená to, že se člověk naučí žít se svými omezeními, a přitom posiluje své pozitivní stránky a schopnosti. **Sociální pracovnice Tereza**

Najít pozitivní náhled na život a mít přátele a někoho, kdo by pomohl i v případě nemoci, a vyrovnat se s tím, co mě trápilo a trápí. **Paní Naďa**

Lada míní, že zotavení je „individuální posun jakýmkoliv směrem“. Jde tedy o vystoupení z vlivu nemoci, ve kterém jsme zvyklí pobývat, i když nám tam často není příjemně. Abychom mohli vystoupit, potřebujeme odvahu k činu a najít kladný postoj k životu. Jak dodala Martina K.: „Vydat se na cestu životem“. Je to cesta k prožívání spokojenosti, pocitu naplnění i přes jistá omezení.

Martina E. vnímá zotavení jako „sebepoznání, umět si říci, co potřebuji, mít kolem sebe záchrannou síť, zvládat každodenní činnosti a mít fungující vztahy“. Jsou to věci, na nichž lze v životě pracovat a prohlubovat je, protože přesně to jsou zdroje, které nám pomáhají kráčet na cestě k zotavení.

Takže, co znamená zotavení pro Vás? A které vaše hodnoty, zdroje a dovednosti ho pomáhají rozvíjet?

S přáním příjemného prožití vánočních svátků, tým CDZ ESET



VOLNOČASOVÉ OKÉNKO

PLETENÍ PANÍ DANY K.



Paní Dana Kaplanová začala před dvěma lety plést šály a nyní se dala do pletení svetrů, tak jsme se setkaly a pozastavily jsme se spolu nad tím, jak se povedlo, že začala plést složitější věci.

Jak jsi přešla od pletení šál k pletení svetrů, které jsou mnohem náročnější?

Mám zkušenost, že to umím a dokážu.

Co tě inspirovalo, začít plést svetry? Chtěla jsem něco nového na sebe. A mám zkušenost z mládí, kdy jsem si sama svetry pletla podle časopisu.

Jak dlouho ti trvá upletení jednoho svetru a pleteš také roláky?

Trvá mi to měsíc i déle. Pletu skoro každý den. Roláky neumím a raději mám výstřihy.

Jaké máš ráda barvy a podle čeho je kombinuješ?

Moje oblíbené barvy jsou modrá, fialová, černá i růžová. Ráda ale pletu jednobarevné svetry.

Dáváš si předsevzetí, kolik toho za den musíš uplést?

Jak kdy, spíše ne. Někdy jsem vyčerpaná, tak nepletu, ale jindy toho udělám více. Hlavně pletu při vaření.

Co ti pletení do života přináší?

Seberealizaci, radost, odreágování se. Pomáhá mi to si vyčistit hlavu. Radost ze života a že něco umím.

A vezmeš si hotový svetr hned na sebe a jdeš s ním mezi lidi?

Někdy ano. Je to příjemný pocit, mám radost, že se mi něco povedlo a že jsem něco dokázala.

Setkala jsi se s oceněním ostatních?

Když řeknu, že jsem svetr pletla, tak mi ho lidi pochválí.

Pleteš jen pro sebe anebo také pro někoho jiného?

Svetry pletu jenom pro sebe, ale šály jsem dávala jako dárek bráchovi a jeho rodině a své mamince.

Jak jsi si našla postup, kterým svetry pleteš?

Inspirovala jsem se v časopisech. Ale postup jsem si pak upravila po svém, aby mi to šlo dobře. Teď už pletu z paměti.

Ze které z upletených věcí jsi měla největší radost a proč?

Z fialového svetru, protože mám fialovou ráda. Mám radost z dokončené práce, když je svetr hotový.



Děkuji ti za rozhovor a přeji Ti, aby se ti všechno dařilo, a ať máš radost ze života, Naďa P.



ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ OKÉNKO

JAK PŘEŽÍT VÁNOČNÍ SVÁTKY A NÁROK SPOLEČNOSTI NA TO, ŽE BUDEME ŠTASTNÍ

Jak si poradit s Vánoci, kdy člověk zůstane doma sám po rozchodu, když mu odešel blízký člověk? Pojďme si představit pár praktických rad a současně se zamyslet nad tím, jaká vlastně očekávání na nás vánoční čas klade a zda není možné se jim vzepřít a psát svůj vánoční příběh podle svých potřeb a možností.

Vánoce s sebou nesou různá očekávání, která jsou naplňována převážnou většinou naší společností. Je nám zde předkládán vzor šťastných svátků v kruhu rodinném. Ale co když v něm klid a pohoda nevládne, anebo rodinný kruh není?

Zůstáváme v zajetí společenských předpokladů, že Vánoce jsou svátky štěstí, lásky a rodinné pohody mezi nejbližšími. Jak nás přesvědčuje reklama. Emoce vrcholí 24.12 večer. Reklamy cílí na naše city. Předkládají vzor dokonalého štěstí a umí podnítit emoce lítosti, dojetí, smutku... Když je náš příběh jiný, méně nablýskaný, probouzí chmurné myšlenky. Zde se vyplatí se nevystavovat těmto manipulacím. Lze si hlídat, čemu věnujeme svou pozornost. Určitě si ji nezaslouží reklamy. Lze je přetočit, ztišit hlas na minimum. Anebo během nich skočit na cigárko, anebo se projít, protáhnout.

Podívejme na věc z jiného úhlu pohledu. 24. prosince je den jako každý jiný. A z každého obyčejného dne v roce si lze vytvořit vlastní svátek podle sebe.



- Můžeme si udělat svůj „Štědrý den“ i v jiný den, nežli 24. prosince.
- Na zvolený den naplánujeme činnosti, které máme rádi. Dopředu naplánujeme jeho průběh. Ráno, poledne, odpoledne a večer. Činnost zabere nějaký čas, přitáhne vaši pozornost a zaměstná mysl.
- Můžeme si domluvit setkání, na které se budeme těšit. To je konec konců smyslem tradic, spolehnout se na očekávané a získat nové vzpomínky na příjemně strávený čas.
- Odborníci v oblasti duševního zdraví radí, abychom si svůj vánoční den pečlivě naplánovali a připravili. Nenechat ho jen tak plynout, protože když čas plyne bez struktury, dává prostor obtěžujícím myšlenkám a otevírá dveře depresivním stavům.
- Odborníci radí uklízet. Ke svému bytu máte vztah, pečlivým úklidem jste v tom vztahu zapojeni intenzivněji. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že když potřebuji restart, začnu uklízet. Proberu, co jsem nahromadila za papíry, materiál na tvoření, knihy, přestěhuji, co se dá... Relax...
- Další formou relaxace je procházka svižnou chůzí, nejlépe v zeleni Vám vyčistí hlavu a podpoří hormony štěstí.
- A v neposlední řadě, když nic výše psané nezabírá, a potřebujete společnost, promluvit si, jsou zde k dispozici telefonické linky důvěry, kde si člověk může popovídat, uleví si a třeba najde počáteční sílu a inspiraci na nějakou tu svou vlastní vánoční aktivitu.
- Anebo zavolejte na naši Nonstop telefonní linku **224 316 135**.

CDZ Eset
Telefonická linka
224 316 135
nonstop



**V případě potřeby
nám můžete volat 24hodin denně**
Kdy volat:
Když jste v krizi a nepočká to na klíčového pracovníka

Přeji všem příjemné prožití svátků, Katka



PRO POHODU A KLID DUŠE

MARTINA KUSÁKOVÁ – MANDALY

V minulém díle jsme si povídali o tom, že lidé malovali mandaly – kruhové obrazce od nepaměti. Připomněli jsme si, že mandaly začaly zářit barvami v gotických rozetách. Na závěr minulého povídání o mandalách jste si mohli zvolit barvy, které použijete k vybarvení mandaly a měli jste se nad výběrem barev více zamyslet. Splnili jste úkol? 😊 Pojdme si tedy odpovědět. Vybarvením mandaly přidáváme na jasnosti, pestrosti, ale také na hlubším emočním ladění. Naše emoce (to, jak se momentálně cítíme, co prožíváme) a barvy spolu totiž úzce souvisí. V psychologii dokonce známe pojem „psychologie barev“.

Odkud se ten význam barev vlastně bere? Barvy vnímáme očima a následný počitek zpracováváme v mozku. K tomu, abychom barvy vůbec viděli, ale potřebuje to nejdůležitější, SVĚTLO. Barvy jsou totiž pouze různě vnímané SVĚTLO. A „světlo“ v našich životech má téměř vždy pozitivní význam. Určitě znáte rčení např.: „Krása není ve tváři, krása je SVĚTLO v srdci.“ „Jsi moje SVĚTLO ve tmě.“ „Úsměv je slunečním SVĚTLEM smutnému...“ Věděl to i známý malíř Leonardo da Vinci, který řekl: „Malíř by měl pokaždé začít nabarvením plátna načerno, protože všechny věci v přírodě jsou tmavé, kromě případů, kdy jsou vystaveny světlu.“ A měl úplnou pravdu. Se světlem se nám otevírá zářivá plejáda různých barev, které vidíme a známe od dětství. Vnímání barev je možné díky fyzikální vlastnosti světla, jež se nazývá vlnová délka. Oko umí tyto vlnové délky zachytit a rozpoznat, a proto může vnímat SVĚTLO jako BAREVNÉ. Jakou barvu momentálně vidíme, je dáno tím, které vlnové délky předmět pohlcuje a které naopak odráží. Vnímání barev u lidí je zcela subjektivní. Odrážením světla od předmětů zachytí naše oko, dále zpracuje náš mozek a vzniká tak zrakový vjem barvy.

Spektrum barev (známé také jako barvy duhy)



Barvy nemají pouze fyzikální vlastnosti. Mají i vlastnosti psychické, pocitové. Ale pocitové vnímání barev je čistě subjektivní fenomén. Různé barvy působí na lidi různě. Záleží např. i na kulturním prostředí, ve kterém se daný člověk nachází, ve kterém vyrůstal a mnoha dalších okolnostech.

Barvy a naše pocity:

Teplé barvy – tento název dostaly barvy proto, protože věci v přírodě takto zbarvené jsou opravdu často zdrojem tepla. Jako teplé jsou tedy označovány barvy sytá **žlutá, oranžová, purpurová, červená**. Zdroj barvy spojené s teplem je nejčastěji slunce.

Studené barvy – naproti tomu barvy jako **modrá, zelená, fialová** vyvolávají pocit chladu. Zdroj barvy spojené s chladem je voda a zem-tráva.

Barvy neutrální – bílá, černá, odstíny šedé a barva stříbrná.

Aktivní barvy – jsou to barvy, které nám navozují pocit aktivity a vzruchu. Například červená je vnímána jako signál nebezpečí.

Pasivní barvy – barvy uklidňující, například zelená barva je barva přírody, je tedy všeobecně vnímána jako barva, která uklidňuje.

Protože jsme si řekli, že vnímání barev je čistě subjektivní, můžeme si sami pro sebe odpovědět: Které barvy vnímáte jako lehké? Které barvy vnímáte jako těžké? Které barvy vnímáte jako křehké? A které jako tvrdé? A nyní si pojdte vybarvit jednu mandalu **těžkými barvami** a jednu mandalu **lehkými barvami** k nám do Dřevěnky. A uvidíte ten rozdíl!

Přeji vám krásný zážitek s barvami, Martina Kusáková



LITERÁLNÍ OKÉNKO

LUHE DAMOHE DAT NA POKRAČOVÁNÍ (10. díl)

Viloglu byla typická pubertářka, která nesnášela rodinné dovolené a otec Radim ji musel uplatit 200 000 korun, aby nastoupila do auta. Ani si nevšimla, že jejich BMW projelo Vídní, protože na tabletu sledovala čtvrtfinále GSL mezi Trapem a Maru. Maru právě budoval protivzdušnou obranu 30 missile turret, když Viloglu obdržela žádost o přátelství od nevyhazujte TyKnedlíky.rar. Na fotce viděla omláčenou bakelitovou krabici, v příspěvcích to mělo pouze fotky Viktoriinných vodopádů a chvíli váhala, než jí docvaklo, že to může být spolužák Emre Doležal. Žádost přijala a napsala: „Známe se?“

Odpověď přišla během necelé nanosekundy: „To jsem přece já, tvoje oblíbená krabice Alžběta.“

Další trapnej bot, pomyslela si Viloglu a odepsala: „Promiň, nějak si na tebe nevzpomínám.“

„Proč si nevzpomínáš? Bývaly jsme si tak blízky.“

„Sorry, ale krabice mě moc neberou, mám radši lustry.“

„Koukám, že si dobře vypatlaná. A co takový naběračky, ty máš taky určitě moc ráda ne?“

„Náhodou jo, naběračky sou top.“

„Nechme té stupidní konverzace a pojďme se bavit o něčem seriózním. Jaké jsou tvé oblíbené zákony?“

„Jednoznačně zákon o zákazu demokracie.“

„Ach ano, ten zákon je opravdu nádherný. Musím teď jít cvičit vyměšování, napíšu za chvíli <3.“

Viloglu se ujistovala, že není nic špatného na kamarádství se zdrojovým kódem a všimla si, že venku začalo pořádně pršet.

Auto zastavilo u benzínky a životem unavená Viloglu sledovala dokonale fádni elektrárnu. K jejímu okýnku přistoupil muž s visáží neúspěšného realitního makléře a oslovil ji: „Můžu jet s vaší rodinou na dovolenou?“

„Proč ne.“

Makléř nastoupil do auta a promluvil: „Mezi mé záliby patří čtení a turistika.“ „Hm.“ „A jaké jsou tvé záliby?“

„Žádný nemám.“ „To musí být hrozné. Co potom děláš celé dny?“ „Většinou nic.“ „Tě nebaví ani tenis?“

„Ne.“ „Baví tě tahle konverzace?“

„Těžko říct.“

Viloglu přišla zpráva od nevyhazujte TyKnedlíky.rar: „Ani matematika tě nebaví?“

Zarazila se a makléř ji šťouchl do ramene. „Bud’

v klidu, jsem jenom neduživý android.“

„Co po mě vlastně chceš?“ „Do toho ti nic není.“

Alžběta nastartoval auto a než vyjel z benzínky, srazil klučinu v zelené mikině. Radim s manželkou Luptux hystericky brečeli a vysvětlovali ostatním, že někdo unesl jejich dceru a také matka přejetého chlapce hoře naříkala.

„Tohle roboti můžou?“ ptala se otrávená Viloglu.

„Oficiálně ne.“ Po hodině jízdy Alžběta nadšeně zvolal: „Podívej, projíždíme kolem jakési vesnice.“

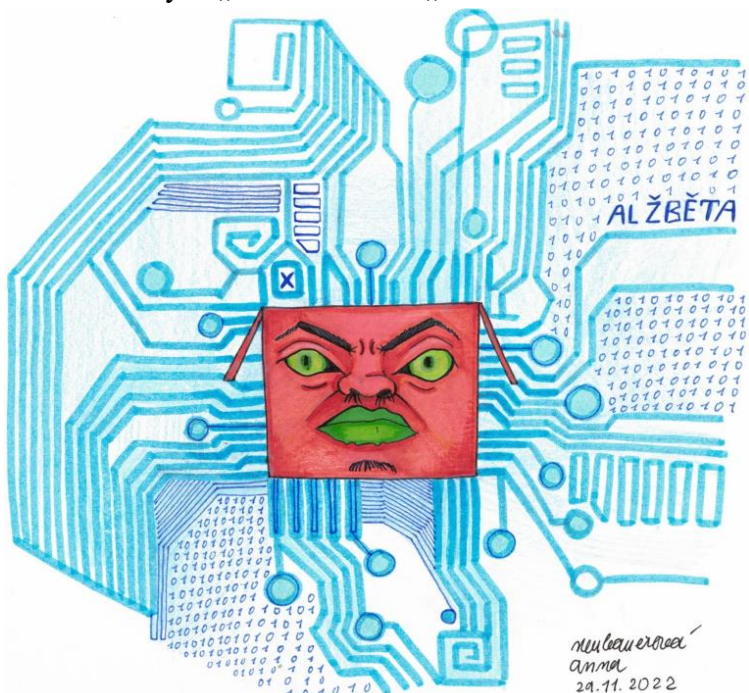
„No a?“ „Jen tak, aby nestála řeč.“

„Podívej, jedou za námi jacísi policajti.“

„No a?“ řekl Alžběta a na tváři se mu objevil záludný úsměv.

Policejním autům vyply motory a o zbytek se postaral robosršeň Pavel. Alžběta dojel do Paříže a zamumlal:

„Představím tě svojí manželce, určitě si budete bezvadně rozumět.“



Ilustrace: Anna Neubauerová, Autor: Mark Jordan



TVOŘIVÉ OKÉNKO

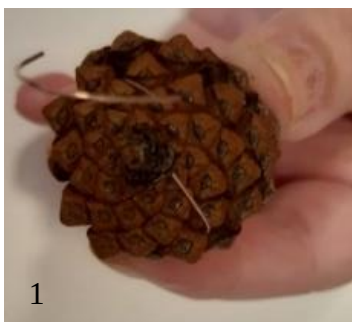
TIPY NA VÁNOČNÍ VEČÍREK – ZDOBENÁ VÁNOČNÍ VĚTVIČKA NA DVEŘE



Předvánoční tvoření s paní Nad'ou a Katkou. Přidala se k nám také paní Jana a společně jsme vyráběly vánoční větvíčky na výzdobu Dřevěnky. Postup našeho tvoření jsme Vám nafotily pro inspiraci, jak snadno nazdobit byt na vánoční svátky. Větvíčky na dveře, anebo do vázy. Materiál je možné si koupit v květinářství, ve velkém obchodě jako je Tesco, Kaufland, anebo v květinářství.

Potřebujeme:

- Hvězdičky se třpytkami, kulaté ozdůbky, třpytivé řetězy
- Buráky koupíte v obchodě s potravinami
- Malé kulaté ozdůbky z květinářství
- Šišky si můžeme najít v přírodě
- Pěkný provázek, anebo mašlička na přivázání některých ozdob
- Drátky na zavěšení ozdob, které jimi lze propíchnout, omotat
- Nůžky na stříhání větvíček a nůžky na provázek



Postup:

- Větvíčky poskládáme a pevně svážeme provázkem, vyrobíme si poutko na zavěšení
- Při zavěšení na dveře větve zdobíme „vzhůru nohama“
- Hvězdičky propíchneme drátkem na zavěšení ozdůbek
- Buráky lze přivázat mašličku
- Šišky přivážeme k větvíčkám drátkem, jak vidíte na obrázku šišky (1). Drátek anebo provázek provlékneme šupinkami šišky na jejím spodu a poté uchytíme na větvícce

Pokud Vás tvoření zaujalo, přijďte **16. 12. ve 14. hodin** do Dřevěnky, kde budeme s paní Nad'ou opět tvořit. Stačí zavolat **Davidovi na číslo 731 808 822** a můžeme prožít poklidné předvánoční odpoledne v příjemné společnosti při tvořivé činnosti. Pustíme si vánoční koledy, dáme čaj a nazdobíme si vánoční větvíčky. A co víc, šišky si ještě natřpytíme.

Doufáme, že Vás naše tvoření inspiruje k vlastní tvorbě a pokud se rozhodnete tvořit s námi, těšíme se na Vás, Nad'a a Katka



KULTURNÍ OKÉNKO

TOUHA

Toužit po lásce
je jako milovat tvář Tvého
srdce.
Najdu Tě,
můj živote,
můj sne a moje představo.
Je to jen sen,
který spěchá do hrobu.
Je pohřben napořád,
nebo jen na chvíli.
Vejdí ven a najdi sny,
které Tě naplní
plným životem.



Text a ilustrace: Lucie Frouzová

RECENZE ONDRY FEDORA

Půlnoční běh (USA 1988') 121 minut

V hlavní roli: Robert De Niro

Hodnotím: 80%

Tentokrát ve své recenzi budu hodnotit akční krimi komedii z let osmdesátých: Půlnoční běh.

Robert De Niro zde hraje bývalého policistu Jacka Walshe, který musí během pěti dnů dodat k soudu účetního, který pracoval pro mafii a ukradli jim 15 milionů dolarů. Ze začátku to vypadá jednoduše, ale záhy se začne vše komplikovat. O účetního se zajímá FBI, dva nájemní zabijáci i Jackův konkurent, který mu chce přebrat kšeft.

Tento film jsem viděl poprvé a nebyl jsem zklamán. De Niro hraje jako vždy výborně, ostatní herci jsou také dobří. Film režíroval Martin Brest, kterého proslavil první díl filmu Policajt z Beverly Hills s Eddie Murphym v hlavní roli. Zajímavostí je, že agenta FBI hraje herec jménem Yaphet Kotto, který se proslavil rolí padoucha v bondovce Žít a nechat zemřít, kde si poprvé Jamese Bonda zahrál Roger Moore. Film vřele doporučuji, občas ho dávají v televizi. Je to příjemná krimi podívaná, ale i výtečná komedie. Mohu vřele doporučit ke shlédnutí.



**Tak zase příště pro změnu u nějakého českého filmu
Těším se, Ondra Fedor**



TIPY A RADY DO DOMÁCNOSTI

VAŘÍME ZDRAVĚ, LEVNĚ A RYCHLE



Dnes jsme pro Vás uvařily přírodní řízek s bramborem a zeleninovou přílohou. Je to celkem jednoduchý, levný a rychlý oběd. Působí slavnostně, takže se na vánoční stůl celkem hodí. A jdeme vařit...

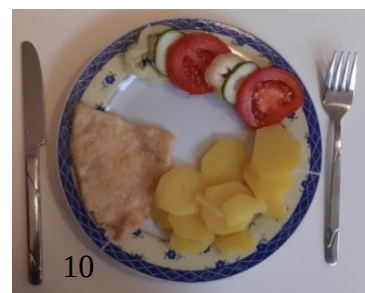
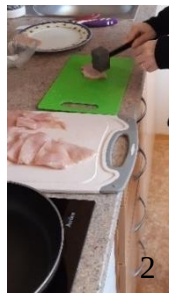
Co budeme potřebovat?

1. Hladkou mouku
2. Brambory
3. Sůl, máslo
4. Zeleninu (rajčata, okurka, zelí, paprika, cibule...)
5. Škrabku na brambory, paličku na maso



Postup:

1. Kuřecí anebo krůtí prsa rozkrájíme na tenké plátky
2. Poté můžeme nakrájené plátky jemně poklepat
3. Osolíme podle chuti z obou stran
4. Osolené maso důkladně obalujeme v hladké mouce z obou stran
5. Oloupeme brambory, omyjeme, pokrájíme na malé kousky a připravíme do slané vody k vaření
6. S předstihem si oloupeme a nakrájíme zeleninu na přílohu
7. Dáme vařit brambory, cca 20 minut od doby varu vody
8. Rozpustíme a necháme rozpálit máslo na pánvičce. Že je rozpálená, poznáme tak, že se v rozpuštěném másle začínají dělat bublinky.
9. Obalené maso pomalu smažíme dozlatova a neustále hlídáme a obracíme
10. Maso smažené dozlatova můžeme podávat se zeleninou a přílohou



Malý tip:

Chcete si navařit oběd na pár dní dopředu?

Pokud smažíte při jednom více plátků masa nežli sníte, můžete si je uložit na pozdější dobu do mrazáku tak, že mezi plátky masa vložíte sáček, aby se zmražené nespojily k sobě. Pak si budete brát zmražený plátek po plátku, jak budete potřebovat.



Dobrou chuť a veselé vánoční svátky Vám přejí Dana a Katka



KRÁTÍME ČEKÁNÍ V ČEKÁRNĚ

NAJDETE 10 ROZDÍLŮ?



<https://cz.pinterest.com/pin/581527370651126401/>

JAZYKOLAMEM K HBITÉ MLUVĚ



**Na otorinolaryngologii ordinuje
otorinolaryngolog.**

JEDNOU ČTĚTE NAHLAS
3X ZA SEBOU PŘEČTĚTE NAHLAS
ZOPAKUJTE ZPAMĚTI

ALÍKOVI SLOVNÍ HŘÍČKY

*Tak co, jaký budete mít letos vánoční
stromček?"*

*„No, předloni jsme měli borovici, loni smrček,
a letos bychom rádi jedli.“*

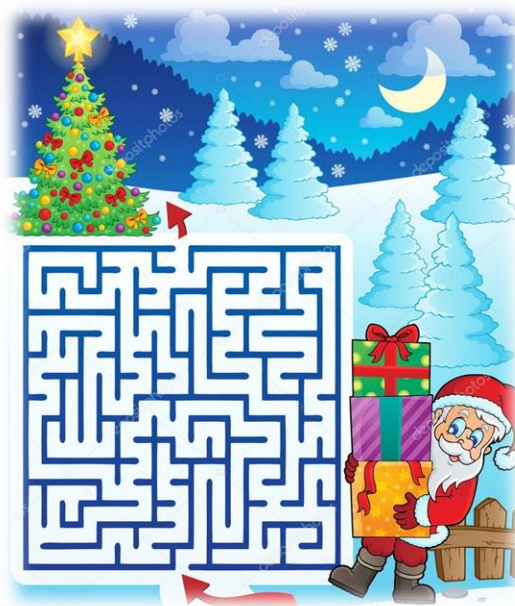
*Maminka se ptá dcery: "Co jsi vybrala na
Vánoce Pepovi?" Dcera odpoví: "Konto."*

<https://www.alik.cz/v/vanoce>

KUDY KE STROMEČKU?



Vtip stažen z: www.loupak.cz



staženo z: <https://cz.depositphotos.com/>



PLUS BONUS

Milí čtenáři Očka,

Rád by se společně s Vámi rozloučil s letošním rokem a popřál Vám vše dobré do nastávajícího roku 2023. Doufám, že se zlepší všechny vnější nepříznivé podmínky, které nás trápily v posledních dvou letech – pandemie COVIDu, pak válka a na to navazující horší ekonomická situace, kdy mnozí pociťují i existenční starosti. Rád bych, aby byl příští rok rokem dobrým bez velkých starostí a abyste ho mohli prožít v dobrém zdravotním stavu a co nejlepší psychické pohodě. Též přeji, aby se Vám splnila Vaše předsevzetí a plány a mohli jste tak vést co nejspokojenější život.

Se srdečnými pozdravy Ondřej Pěč, ředitel ESETu

Za jednotlivé služby nám jejich vedoucí popřáli do nového roku pevné zdraví a hodně štěstí a jako dáreček pod stromeček se s námi podělili o novinky, které se v roce 2023 chystají.

Do příštího roku se
můžete těšit na
novou rubriku
Tvořivé okénko.
Očko ESETu

V příštím roce se
můžete těšit na nový
pingpongový stůl
v CDZ ESET.
Za CDZ Michal B.

Otevření komunitní
místnosti v KTT
Uhřetěves
Za KTT Libor H.

V novém roce se
těšíme na naši
novou kolegyni
v chrástěném
bydlení.
Za CHB Honza B.



ČÍSLO VYDÁNÍ 13 // 15.PROSINCE 2022

OČKO ESETU

**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.surveymonkey.com/survey/d/E7H2X3M0C5C9B8O4W>

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

Stálí autoři, pracovníci CDZ: Martina Kusáková

Stálí peer autoři: Lucie Frouzová, Dana Kaplanová

Jazyková korektura: Daniela Teplá

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

Očko v elektronické podobě na: WWW.CDZESET.CZ

