



OČKO ESETU

ZIMNÍ VYDÁNÍ 2023

ÚVODNÍK ONDRY FEDORA

Vážení a milí čtenáři nového OČKA ESETu, rok se s rokem se sešel a máme tu opět konec roku. Doufám, že pro Vás byl úspěšný a vydařil se Vám.

V novém čísle jsou opět zajímavé články pro pobavení i inspiraci. Záleží na Vás, co si vyberete. Snad se Vám bude líbit i moje filmová recenze, tentokráte na akční film.

Jako každý rok se těším na vánoční besídku centra denních aktivit v Hekrovce. Vždy je tam pestrý program a uvidím zase kamarády, které přes rok nevidám. Každý rok se těším na Vánoce, jsou to mé nejmilejší svátky v roce. Sejde se celá rodina a je to moc fajn. Vezměte tedy do rukou naše zimní Očko a ponořte do čtení.

Chtěl bych popřát za celou naši redakci všem lidem z Kliniky ESET a Eset- Helpu hezké a klidné Vánoce, šťastný Nový rok 2024, a totéž samozřejmě také klientům všech služeb. Mějte se hezky a pomalu se připravujte na jarní číslo roku 2024. Bude se na co těšit.

**Za redakci Očka ESETu
Ondra Fedor**



Jak na zavolanou... Do Strašnic zavítala, ZIMA! Foto: David

NOVINKY

Jsou vydání očka, ve kterých není na tomto místě co psát. Nic nového... Ale podzim 2023 je plný změn, až nás to mrzí, protože tyto změny jsou v obsazení našeho týmu CDZ. Odešla sociální pracovnice a sestřička v jedné osobě Martina Enčev, psycholog CDZ pan magistr Mudrík a odešla nám také psycholožka CDZ na mateřskou dovolenou magistra Alica Gažová. No a na konci roku se nám chystá odejít také vedoucí sociální pracovník CDZ Michal Bárta. Tak nějak hodně odchodů naráz...

Ale zase, jak to v životě bývá, každá mince má dvě strany. A my se můžeme i radovat, protože do týmu KTT v Uhříněvsi naopak přišla nová posila, peer pracovnice Kristina Fišerová. A nejen posila KTT, ale také Očka ESETU! A tak jak je naším zvykem, jsme se jí zeptali na pár otázek. Tak jak je vidět, tento podzim byl bohatý a zážitky, změny a inspiraci, která se nám do tohoto Očka ani nevejde. Ale nevadí. My ji zcela jistě využijeme příští rok. A tak se máte na co těšit...

Za redakci Očka vás zdraví Katka



DĚJE SE V ESETU

OFICIÁLNÍ OTEVŘENÍ CENTRA UHŘÍNĚVES

V Uhříněvsi nedávno proběhlo slavnostní otevření rozšířených prostor terénního komunitního týmu, na kterém byli pozváni zástupci sociálních odborů Uhříněvsi. S Očkem jsme tedy nahlédly do dění této slavnostní události.



V Uhříněvsi náš tým působí už od roku 2021, letošní rok se nám však navíc podařilo možnosti služby rozšířit o prostory, které slouží k realizaci programů pro klienty i akcí pro veřejnost. Na slavnostním otevření pochopitelně nemohli chybět zástupci sociálního odboru městských částí Praha 22 a Praha 21, lokální média, pan starosta z Prahy 22, i naši kolegové z jiných služeb a z Kliniky ESET.

Slavnostní program zahájil náš předseda představenstva pan doktor Ondřej Pěč. Následoval blok několika příspěvků, které pojednávaly o principu fungování služby sociální rehabilitace, práce s rodinami podpořenou daty a několika kazuistikami. Svoji životní zkušenost sdílela také naše peer pracovnice Kristina.



Smysl této investice je dvojitý. Jednak bude sloužit službě a klientům pro pořádání rozličných aktivizačních a zájmových činností. Už nyní je možné přijít na pravidelné deskohraní (jako nejoblíbenější se zatím jeví populární hra Carcassonne), či nácviky vaření. Proběhlo také promítání dokumentu spojeného s péčí o duševní zdraví. Dále se ale snažíme myslet na zejména neformální síťování s veřejností. Máme připraveny programy na destigmatizaci duševního zdraví, které budou určeny zejména široké veřejnosti. Stále totiž v jejích řadách občas slyšíme dávno překonané předsudky.

Na každý měsíc je připraven program (čítající přibližně 2–3 aktivity týdně). Podrobnější informace můžete zjistit přímo od pracovníků služby, nejlépe pak od naší peer pracovnice Kristiny, která má tuto činnost takřka „pod palcem“.

Na setkání s Vám se těší Libor Hejl a tým KTT Uhříněves





PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

JAK VYSTOUPIT Z EMOČNÍCH MYŠLENKOVÝCH HOUPAČEK?

Dobrý den, toto je můj druhý příspěvek. Myslím, že můj úhel pohledu by mohl zjednodušit cestu hledání ostatním lidem.

Při mé cestě života, při níž jsem několik let zkoušela kdeco, od ezoteriky po různé techniky a nauky, což fungovalo vždy jen chvíli, jsem přišla na to, že lze žít plně hodnotný vědomý život v přítomnosti. To bylo, jako by mi spadly klapky z očí. Stalo se to asi před třemi roky a od té doby vědomou přítomnost neustále zdokonaluji.

Čím větší důraz kladu na přítomný okamžik, od toho se mi odvine kvalitnější budoucnost. Úzkosti a vtíravé myšlenky přicházejí stále, ale já už je jenom vezmu na vědomí, nechám je být, oni zase odejdou. Když se ohlédnu zpět, tak největší mojí chybou bylo, že jsem nedokázala poznat, jakou ohromující



zátěží je nahrazování. A to negativních myšlenek pozitivními, nepříjemných emocí příjemnými. Čím horší pocit a myšlenka, tím víc jsem od toho utíkala a hledala cestu, jak najít lepší emoci a myšlenku. A už to jelo. Myšlenkový a pocitový rej, z toho všeho vznikl v hlavě a těle guláš. A trvalo mi dost dlouho, než jsem se z toho nějak dostala.

Co žiju vědomý život, uvědomila jsem si, že vlastně přes 40 let jsem se houpala na myšlenkové a pocitové a houpačce. Že čím více se člověk vychýlí do jedné strany, logicky se časem zhoupne na stranu druhou. Z euforie do deprese, a tak kolem dokola. Bojovat proti úzkosti je marný boj. Teprve když jí přijmu, že tady prostě je, tak se s ní dá pracovat. Nerozlišuji život na negativní a pozitivní, uznávám jenom život, ve kterém se někdy daří a někdy prostě nedaří. Jsem ve středu, tedy v neutralitě, kvalitně s tím dokážu fungovat ve vnějším světě a ten vnitřní jenom pozoruji. Jak mi řekla moje psychiatrická, na pocity, myšlenky a emoce se lze dívat jako na silnici, někdy auta po ní jezdí rychle, někdy jsou v koloně, někdy je silnice prázdná, některá auta jsou malá, některá velká, mohou nám dobře sloužit a nijak nám neublíží, pokud bez rozmyslu nevzkročíme do vozovky. Vozovka nás nechává v klidu. A tak proč bychom neměli být v klidu přijetím všech pocitů a emocí? Jak pozitivních, tak negativních. Nemějme z nich strach, neublíží nám.

Když si tohle všechno člověk uvědomí, vychází z vědomí jasné hlavy. Navíc dokáže žít v souladu s přítomným okamžikem. Člověk není pocit, myšlenka nebo emoce, to jsou energie, které vlastní a které je dobré se naučit ovládat. Když se dostaví úzkost, nebo deprese, je to známkou toho, že něco v životě není v souladu, nastane čas na zvolnění, na zamyšlení, proč tomu tak je. V těchto případech je dobré vzít na vědomí, že všechno v životě je pomíjivé, tedy i tyto stavy. Přijmout je, prožít je, ale svojí pozorností je nenafukovat do obřích rozměrů. Já jsem to naposledy zažila předminulý týden, kdy náhle zemřel můj exmanžel. Byli jsme rozvedeni 35 let, ale až do jeho konce jsme měli velmi pěkné vztahy. Trvalo mi týden, než jsem to zpracovala. Cítila jsem velikou bolest, ale zároveň jsem dokázala 100 % fungovat (emoce jsem vnímala jako přirozené ze ztráty dobrého přítele). Dostala jsem se zase na emoční houpačku, ale ihned jsem jí vědomě vychýlila na protější stranu, kdy jsem si uvědomila, že mám 2 nádherná vnoučata. A okamžitě z ní sestoupila. Už se dále houpat nepotřebuji.

Koho článek zaujal a chtěl by se dozvědět více, doporučuji videa na Youtube Eli Pospíšilové a Michaely Zdráhalové. Ty jednoduchou formou poradí jak na to.

Marie Vladyková



PEER OKÉNKO

NA CESTĚ K ZOTAVENÍ SE POZASTAVÍME NAD NAŠIMI CÍLI

Krásný dobrý den milí čtenáři, čtvrt roku máme za sebou a můžeme se opět pozastavit nad „Cestami k zotavení“. Pojdme se podívat na PŘÍBĚH cesty zotavení, který začíná vyjasněním pojmu vzdělání a volný čas, co znamenají tato slova pro nás, pro náš život.

Pro mě je vzdělání velice důležité, kvůli tomu, že se učím něčemu novému a mám pocit, že jsem pořád se světem. Mám přehled, což mi dává lepší pocit z mé vlastní práce. Ale mám velkou překážku. Nedokázal jsem se naučit pravopis a prostě nejde mi psát a přemýšlet, jaké tam patří měkké či tvrdé l. Nebo špatně rozlišuji mezi t a d, a tak to mnohdy vypadá že i ve slově David mám tendenci psát „Davyt“. Takto bych asi nastínil svůj problém. Asi si dokážete představit, že projít naším školním systémem, byl pro mě oříšek. Studium mi moc nešlo ani na základce, ani na střední škole. Ale život není jen o známkách. Jsem rád, že mám maturitu za sebou, zvláště když jsem studoval těžkou školu. Studoval jsem stavební průmyslovku. Tak mě to bavilo a měl jsem pocit, že mi jde kreslení a rýsování, kde jsem uplatnil svou pracovitost, vůli k akci a důslednost, ... ale ostatní předměty nic moc. Byla to dřina, jsem rád že to mám za sebou.



*Zkušenosti
vyprávěním
životního příběhu
se posouvám ve
své peer činnosti.
Uvědomuji si, že
jsem na tom lépe.
Uvědomil, jsem si,
že jsem něčím
zajímavý, vnímám
vlastní pokroky, a
to mě posiluje. A
jak to vnímáš ty?
David*

Stavebnictví jsem věnoval několik let, ale nebyl jsem v tom spokojený. Byl to hlavně mužský kolektiv, který mě v této práci obklopoval a mně chyběla přítomnost žen. Během doby, kdy jsem byl na vysoké škole, se mi začali rozjíždět hlasy. Tenkrát jsem nechápal, co se děje. Pochopil jsem to, až když jsem byl hospitalizovaný. Na střední škole jsem byl nastavený, že všechno zvládám, ale pak přišel čas, kdy jsem nezvládal skoro nic. Ale časem jsem pochopil, že mám i jiné přednosti a dovednosti než jen zvládnout školu. Po určité době jsem objevil, že mám dobré komunikační dovednosti a také jsem cítil, že v porovnání s ostatními kolegy v chráněné dílně mám vyšší schopnosti, a to mi dodalo odvahu se přihlásit na peer kurz.

Dneska se již věnuji tematice peerství. A to mě nutí se v tomto oboru dál vzdělávat. Tabulkově mám dané, že se musím projít 12. hodinami povinného vzdělávání. Ale je to vzdělávání, které mě baví, protože je hlavně o komunikaci, o vztazích a o základních tématech života. Naposledy jsem byl na konferenci s hlavním tématem psychická odolnost. Bylo pro mě důležité, že jsem nepsal test. Snad jsem si toho odtamtud odnesl hodně, ale nikdo se nezabýval mým pravopisem, nikdo mě nezkoušel a nepátral po tom, kolik a co si odnáším. Za což jsem hrozně moc rád. Nejvíce jsem čerpal z kontaktu s lidmi z ostatních organizací, potkával jsem staré známé. V peerství se vzdělávám i jinak.

Zajímají mě informace ze života klientů, jak se oni perou s nemocí, a to mi poskytuje možnost jim lépe porozumět. Společně se setkáváme nad knihou „Cestami k zotavení“, ze které hodně čerpám. S jednou klientkou se učíme na počítači a má to zdárné účinky i pro mě. Učím se učit, být trpělivý a ukazovat druhým cestu. Moje cesta vzdělávání je především vzdělávání se zkušeností a sdílením zážitků z praxe.

Váš Dave



PEER ANKETKA

DNES SI PŘEDSTAVÍME NAŠI NOVOU PEERKU KRISTINU Z KTT UHŘÍNĚVES

Od září 2023 pracuje v KTT Uhříněves Kristina jako peer pracovnice a pomalu se začíná také připojovat k týmu Očka ESETu, s čímž jsme nadšený. A tak, jak je naším zvykem, zeptali jsme se na pár otázek.

Jak tě napadlo oslovit ESET, konkrétně KTT Uhříněves, čím tě zaujal?

O peerství jsem přemýšlela delší dobu. V době, kdy mi končila smlouva v práci, kterou jsem už dělat nechtěla, jsem úplnou náhodou narazila na inzerát ESET. Zaujala mě rozmanitost práce. Jednak přímá práce s klientem „jeden na jednoho“ až po organizování společných aktivit a společné trávení volného času v komunitním centru.

Jaká byla tvoje cesta k peerství?

Moje cesta k peerství byla dlouhá. Vůbec by mě nenapadlo, když jsem byla ve Fokusu jako klient a setkala jsem se s jedním z prvních peerů, že bych mohla pracovat jako peer i já. Dlouho jsem žila v nepohodě. A až když mi nasadili medikaci, která mi sedla, se všechno rozhýbalo. Najednou jsem měla sílu na sobě pracovat. Prošla jsem tréninkovou kavárnou a vrátila jsem se ke studiu cizích jazyků. A hlavně jsem přestala řešit jen sebe a z pouze pasivního přijímání pomoci jsem se dostala do stavu, kdy jsem schopna poskytnout podporu i druhým.

Čím tě idea peerství oslovila?

V době, kdy jsem onemocněla, peeri nebyli. Ale bylo časté, že „ostřílenější“ pacient provedl „nováčka“ pobytem v léčebně. A tak mě samotná idea peerství vlastně „nešokovala“, ale přišla mi jako logické vyústění a vůbec to, že se to oficiálně protlačilo mi přijde skvělý. Fungujeme jako zprostředkovatelé. V době svých začátků jsem potřebovala někoho, kdo by mi pomohl se zorientovat, poradil. Myslím si, že i léčba by mohla být kratší. Proto si myslím, že peerská pozice hraje opravdu významnou roli.

Jak vnímáš vyprávění svého životního příběhu ve spolupráci s klienty a celkově práci s klienty v pro tebe novém prostředí?

S klienty, se kterými jsem zatím měla tu možnost se setkat, svůj příběh využívám, ale inspiroji se i příběhy druhých. Je to taková syntéza. Příběh šitý na míru konkrétnímu člověku. Mluvím a sdílím. Dávám do toho všeho i část sebe. Bez toho to nejde. Hlavním smyslem toho všeho je poskytnout „naději“ v beznaději, kterou sebou nemoc přináší. Podání pomocné ruky na cestě k zotavení. Z vlastní zkušenosti vím, že zotavení je

možné, ale bez spolupráce a vlastní iniciativy to možné není. Každý má svoji cestu a mým cílem nejsou hotová řešení, ale doprovázení.

Čím se učíš ve své profesi, ve svém životě?

V podstatě se učím pořád. Snažím se být empatická, trpělivá a nechávat dostatečný prostor druhým. Je fajn, že i v rámci práce máme velký prostor pro vzdělávání se.

Děkujeme Kristině za velmi podnětný rozhovor a těšíme se na spolupráci v Novém roce 2024,

David a Katka





ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ OKÉNKO

TÝM CDZ ESET NA 37. KONFERENCI SOCIÁLNÍ PSYCHIATRIE V ÚSTÍ NAD LABEM



MUDr. Ondřej Pěch zahajuje konferenci a seznamuje účastníky s jejím programem.



Libor Hejl z KTT Uhřetěves vypráví o spolupráci s rodinou klienta v rámci terénní komunitní služby



Nikol Koksteinová a Štěpánka Bezányiová přednáší o dobré praxi podpory klientů s poruchami osobnosti v terénní komunitní péči.

V říjnu 2023 vyrazil tým CZD ESET a KTT Uhřetěves do Ústí nad Labem na konferenci věnovanou podpoře odolnosti duševního zdraví. Pozornost se nevěnovala příznakům psychiatrických nemocí, ale tomu, co člověka přirozeně podpoří v jeho schopnosti zvládat stresu a životní traumata, čímž ho činí duševně odolnějším.

Realizuje se řada výzkumů odolnosti člověka. Předmětem zkoumání jsou jeho schopnosti, nastavení a zdroje, které mu pomohou zvládat stres. Tyto výzkumy a jejich výsledky nám ve své prezentaci představila paní **doktorka Kristýna Drozdová**. Materiálu na spoustu článků. Zde se však zastavíme nad tím, jaký stres je ten, jež člověka posílí.

Aby byl člověk schopen se úspěšně přizpůsobit na stresující události, instinktivně hledá ve svém okolí nejprve nebezpečí, aby se účinně ochránil a pak teprve vyhledává to, co mu činí potěšení. To je potrava pro pesimismus. Proto si říkám, naučit se v situacích, kdy vše vypadá bledě, mít plán B. Vůbec si ho připustit, to znamená umět se odpojit od svého původního záměru. Dá se to naučit. Protože duševní odolnost je schopnost získaná. Stejně jako například schopnost porozumění druhému (empatie) se dá trénovat. A jaké znaky má stres, který nezabije ale posílí?

Předvídatelný stres, kdy se lze lépe připravit, dopředu si ujasnit své silné stránky, vyladit se na nepohodlí atd. Nezaskočení se lépe orientujeme v dané situaci a lépe ji zvládneme řešit.

Stres do jisté míry kontrolovatelný – mohu si rozvrhnout pracovní vytížení, je čas si činnosti rozložit dle možností a vlastních sil. Což souvisí také s **možností si moci odpočinout**, která snižuje negativní sílu stresu.

Spíše krátkodobý stres – co trvá dlouho a dlouho vyčerpává svou úporností ne a ne skončit, to nás dříve či později začne drtit. Činnost se stává únavnou, zatěžující, bere sílu i ostatní příjemné činnosti. Zde je efektivní se zaměřit spíše na drobné kroky vedoucí k většímu cíli.

Aktivita je v souladu s našimi dovednostmi. Pokud přijmeme úkol, na který nám nestačí síly, čas ani možnosti přetěžujeme se. Zde je dobré znát vlastní možnosti a mít ujasněné priority.

Co říkáte, super témata pro peer Cesty zotavení ale i na schůzky s pracovníky v CDZ a KTT, kdy si lze v nezávazném podpůrném rozhovoru tyto věci ujasňovat a hledat si na základě svého vnímání, vědomí a svědomí, tu svou pravou cestu. Učit se plánovat, umět říci ne a odpočívat a jste za vodou.

Tak že nedovolte stresu, aby ovládl vaši pohodu! Katka



PRO POHODU A KLID DUŠE

KRÁTKÁ INSPIRATIVNÍ CVIČENÍ VŠÍMAVOSTI S JOHANKOU

Období adventu je časem rozjímání, dobročinnosti a zastavení. Zkuste si tento čas zpříjemnit krátkým cvičením mindfulness.



<https://pin.it/jvBSHz7>

Jaké je uvnitř počasí?

Představte si, jaké je právě teď uvnitř Vás počasí. Věnujte cvičení alespoň dvě minuty Vaší pozornosti. Jak to u Vás vypadá? Sněží, svítí sluníčko, prší, září duha, padají kroupy, řádí divoká bouře? Co pro Vás takové počasí znamená?

Laskavost k sobě i k druhým

V tomto cvičení trénujeme laskavost k sobě i k druhým lidem. Začněte nejprve u sebe, postupně pak rozšiřujte cvičení k bližšímu i širšímu okolí. Cvičení věnujte alespoň pár minut v příjemném a klidném prostředí.

- Sami pro sebe si alespoň 3x zopakujte:
Nechť jsem (doplňte například šťastný/á, zdravý/á, spokojený/á).
- Následně rozšiřte přání pro Vám blízkou osobu:
Nechť je tato bytost šťastná/zdravá/spokojená.
- Přidejte další blízké osoby.
- Přidejte Vaše známé.
- Přidejte osoby, ke kterým máte neutrální vztah.
- Přidejte osobu, ke které chováte určité antipatie.
- Na závěr můžete přidat osobu, na kterou se zlobíte nebo jste naštvaní.

Podle náročnosti se můžete kdykoliv na jakékoliv úrovni pozastavit, případně nějakou úroveň vynechat.



<https://pin.it/jvBSHz7>

Krásné prožití adventního času přeje
Johana Benešová, CDZ-D 21, Beroun



LITERÁLNÍ OKÉNKO

POKRAČOVÁN PŘÍBĚHU LUHE DAMOHE DAT

Bottilanka odešla s dobrým pocitem, že slušně zaválela, až na to plivnutí a Pepa se vrátil k hraní na počítači. Dostal se do nějaké pitomé jeskyně, kde nebylo nic vidět a proklínal vývojáře, že ho takhle mučí. Po hodině plné frustrace mu nezbylo nežli na internetu najít návod, v dřevěné boudě sebral jakýsi bezcenný artefakt a pokračoval v samoučelném urážení paladinů z Aiwanského království, které dávalo jen minimum zkušeností. „Můj táta by přepral toho tvého.“ Paladin se nechtěl nechat vyprovokovat tímhle blbečkem a slušně odpověděl: „Tvůj otec musí být potom pořádný bijec.“ „Mluvíš jako (píp)“ Tvůj otec musí být potom pořádný (píp)“ Paladin byl zvyklý slyšet od hráčů leccos a použil svou klasickou hlášku: „Jaký je smysl této konverzace? Jsi snad ve skutečnosti ubožák bez kamarádů, který si tu na mě něco dokazuje?“ „Ne.“

„Aha, takže jsi ten trapný magor, který se chová jako kentauri turista v Teplém hvozdu.“

Čaroděj hnědého soumraku nezaváhal a přešel do zdrcujícího protiútok: „Jaký je smysl této konverzace? Jsi snad ve skutečnosti ubožák bez kamarádů, který si tu na mě něco dokazuje?“ Paladin byl zahanben a pokořen a rozechvělým hlasem vyloudil: „Přestaň s tím prosím. Vyhrál jsi.“ „Kdepak, teprve začínáme.“ řekl čaroděj a holí udeřil Paladina do hlavy. „Proč tohle děláš? Nic jsem ti neprovedl.“ „Dobrá otázka. Asi si na tobě přeci jenom něco dokazuju.“ znovu flákl ufnukaného Paladina a pak ho proměnil v jezero. Čaroděj si to namířil ke Krvavému údolí, aby sbalil princeznu So, která tam občas chodila zabíjet potkany. Nebylo těžké ji najít, protože vyvolal ohnivého průzkumníka a ten nikdy nezklamal.

„Teď myslím rovně podél těch divných věcí, za chvíli tam budeme. Ne vlastně je to na sever směrem ke Stromu spravedlnosti.“ povídal průzkumník a vyděšeně se rozhlížel všude kolem, protože měl panický strach z goril. „Nebud' tak vystrašený, gorily nejsou zlé.“ „Takhle se to nedá zobecňovat. Věřím, že můžou být i

přátelský gorily, ale zrovna tak i gorily vydeptané pralesním stereotypem a ty jsou pak schopný čehokoliv.“

Čaroděj se zastavil, protože spatřil So běžící přes kakaovou plantáž a zavolal: „Ahoj princezno, nechceš mi pomoci s výrobou keramických koulí?“ Princezna s tváří neposlušného děvčete a docela solidní postavou se taky zastavila, usmála se na zvláštního cizince a ostýchavě pronesla: „A budou ty koule očarovány rekurzivní magií? Prý se potom dají použít jako zdroj absolutní objektivnosti.“

Seznamovací konverzaci museli přerušit, protože z hlubin pralesa se k nim přičítal legendární Ukázněný přízrak. „Nazdar lidi, o čem se tu bavíte? Rád se připojím.“ řekla tulipánová bytost a tvářila se jako dítě, které si odřelo kolena. „Nic zajímavého, takové ty obecné řeči o smyslu života. A už jsme stejně na odchodu, vid' So?“ pravil podrážděný čaroděj.



Autor: Mark Jordan



TVOŘIVÉ OKÉNKO

ZIMNÍ KRÁSY KOLEM NÁS, KDYŽ POLE PŘIKRYJE SNĚHOVÁ PEŘINA, ANEB JAK TVOŘÍ PANÍ ZIMA

Do plánovaného tvoření s paní Nadou a Janou nám zasáhl Covid, a tak jsem uvízla na marodce. Dlouho jsem nevěděla, co vyrábět, aby bylo toto okénko Očka naplněno, až mi pomohla sama Příroda. Taková sněhová nadílka! To není každý rok! Tak že naše dnešní tvoření vede sama paní Zima. A my se jen kocháme...



Rakytník v hlavní roli. Pan rakytník a paní rakytníková, musí růst těsně vedle sebe, aby paní rakytníková měla plody. Šíleně kyselé, oranžové kuličky plné vitamínu C.



O kousek dál se pyšní malá smuteční vrba ve stínu jedlí. Podzim odhalí tvary větví a větévek a zima zvýrazní jejich linie tenkými vrstvičkami sněhu.

Vnímat umění paní Zimy potěší oko i duši. Pak vás tak snadno nerozčílí, když si z vašeho auta Zima vyrobí sněhuláka. A vy ho musíte půl hodiny čistit před cestou k doktorovi. Okamžik radost z detailů jejího díla je dobrý zdroj radosti a uvolnění.

Druhý den vysvitlo sluníčko, malá obleva a hned mráz. A detaily zimní krajiny i její celek získaly úplně jiný ráz. Člověk je vnímal jinak. Zaměřit pozornost změny zimní přírody je zajímavé dobrodružství, které vyvolává otázky, touhou zkoumat i údiv a vlastně ani nezabere čas.

**Tak že všímavosti k trpělivosti a k porozumění,
Katka**



Na okně se uchytily hrudky vloček sněhu a zajímavým způsobem proměnily pohled na zasněženou zahradu. Podívejte se, jak se pohled z okna proměnil, když se otevřelo.



Pohled do uzavřené krajiny a pohled do krajiny otevřené. Jak na vás působí? Na mně první jako zákoutí pohádky, tuším naplnění příběhem, podněty a druhý navozuje pocit svobody a prostoru pro něco nového.





KULTURNÍ OKÉNKO

Rozmanitý cesty

Na světě je bezpočet cest
Vedou do vesnic nebo měst
Krok za krokem po nich lidi jdou
Někdy nevědí, kam je zavedou

Cesty bývají slepý, nikam nevedou
Přesto stojí jít po nich i s námahou
Tak jako cesta v lese zarostlá bodláčím
Dostaneš se s ní ke krásným zákoutím

I ten malíř, co jen cesty maluje
Pohled na plátno člověka uspokojuje
Stačí se dívat jen na plátno
A uvědomíš si, kolik cest už bylo dávno

Daniel Tomeš

HLOUBKA ZEMĚ,
JE JAKO VÝŠKA NEBE.
JSI TU NA ZEMI,
NEBO NA NEBI.

SNÍŠ ČÍ BDÍŠ.

VOLÁŠ HOLA, HOLA
ANDĚLÉ.

BUĎTE TADY NA ZEMI -
CHRAŇTE NÁS,
VEĎTE NÁS.
PROSÍM PĚKNĚ:
AŽ JE RÁJ NA ZEMI.

**Text a ilustrace:
Lucie Frouzová**



RECENZE ONDRY FEDORA

TĚŽKO HO ZABÍT

Film USA z roku 1990, 92 minut

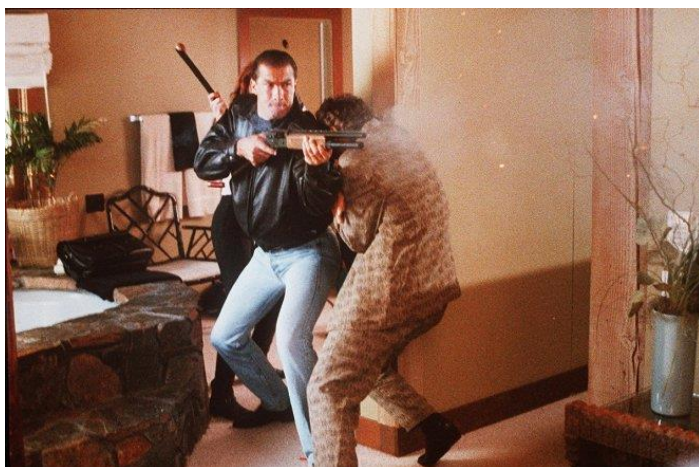
Režie Bruce Malmuth,

V hlavní roli: Steven Seagal.

Hodnocení: 75%

Policejní detektiv Mason Storm je postřelený najatými vrahy jednoho zkorumpovaného politika. Domnívají se, že je mrtvý, ale spletli se. Při přestřelce zemře Masonova manželka, malému synkovi se podaří utéct. Po 7. letech se Storm probouzí z kómatu. Vrací se mu vzpomínky na nepěknou událost, ale ještě není dostatečně silný, aby se tomu postavil. V nemocnici se mu podaří uniknout jednomu zabijákovi. Najde útočiště u zdravotní sestry, která se o něj celou dobu starala. Storm se postupně dává do pořádku. Až nadejde čas zúčtování s minulostí. Jeho syn je u známého policisty, který už odešel od policie.

Tento film bývá považován za jeden z nejlepších Seagalových filmů. I když nemá nějaké vysoké hodnocení, mně se film líbil. Dříve jsem ho viděl v televizi. Je to napínavý, akční scény jsou solidní a Seagal je ještě mladý a ve formě. Myslím, že milovníci akčních filmů si přijdou na své.



<https://www.csfd.cz/film/15797-tezko-ho-zabit/prehled/>

Příště se zase zaměřím na nějaký český film z roku 2010 na DVD, zdraví Ondra Fedor



VOLNOČASOVÉ OKÉNKO

OSTRAVA TROCHU JINÝ SVĚT A DÍKY MÍŠE DO NĚHO MŮŽEME NAHLDNOUT... DĚKUJEME...

Míša Poláková, sociální pracovnice CDZ, nám představila své rodiště. Ostravu. Město ležící na východ od Prahy a cesta tam Vám bude vlakem z Hlavního nádraží trvat cca tři a půl hodiny. A co zajímavého můžeme v Ostravě zhlédnout? Tak to jsme se dozvěděli od Míši...

V čem je Ostrava jiná, nežli Praha?

I když obě města leží v České republice, život v Ostravě plyne trochu jinak. Když přijedete vlakem do Ostravy, jako první si všimnete jiného tempa. Tempo udává i rychlejší dialekt, kterým se v Ostravě mluví. Nicméně jako takovou kuriozitu, které jsem si všimla je v systému nákupu jízdenky na MHD. Nejen já, ale i mí přátelé z Ostravy zaregistrovali, že v Ostravě lze lístek zakoupit přímo v městské hromadné dopravě pomocí platební karty, což bohužel v Praze zatím není vždy úplně možné.



Komenského sady

Jaký je tam kulturní život?

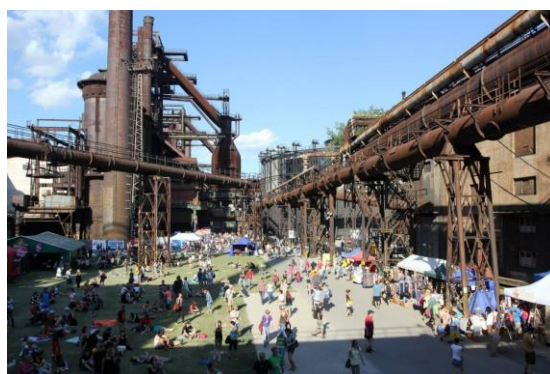
Celkově lze říci, že Ostrava nabízí pestrou škálu kulturních aktivit pro obyvatele i návštěvníky. Město se snaží propojit svou bohatou industriální historii s moderní kulturou a uměním, což dává kulturnímu životu Ostravy specifický charakter. Nachází se zde několik divadel, hudebních klubů, galerií atd. Ostrava má také živou alternativní scénu s různými kluby, kavárnami a prostory pro nezávislé umělce.



Vyhlídková věž Nové Radnice

Na co by se v Ostravě měl člověk určitě podívat, když zavítá do města?

Vyhlídková věž Nové Radnice, ze které můžete vidět celou Ostravu. Bude-li hezké počasí, tak možná zahlédnete na obzoru i vrcholky Beskyd a Polsko. Poté se můžete jít projít podél řeky do Komenských sadů.



Dolní Vítkovice, průmyslový areál

Co je na Ostravě zvláštního, co jinde v ČR nenajdeš?

Jsou věci, které můžete zažít jen v Ostravě. Jednou z nich je návštěva průmyslového areálu Dolní Vítkovice, kde se po většinu minulého století těžilo uhlí a vyrábělo surové železo. Dolní oblast Vítkovice je rozlehlý industriální komplex o velikosti deseti hektarů, které se přeměnilo na společenské, kulturní a vzdělávací centrum. Konají se zde koncerty, festivaly či výstavy. Můžete zde nalézt i lezeckou stěnu či zkušebny, ateliéry.

Malý příklad místních výrazů ostravského nářečí:

Cukle – pantofle

Štrample – dětské punčochy

Pentilka – mikrotužka

Bo – protože

Buntek – zip u kalhot

Placek – bramborák

Měsíčník (je jedno, jestli je na měsíc či na rok..) – lítačka

Míšo, děkujeme za milou
pohlednici z Ostravy,
Katka a David



VAŘÍME LEVNĚ, ZDRAVĚ A RYCHLE

HRNEČKOVÝ PERNÍK

Nikdy jsme v Očku nepekly, protože nemáme v CDZ troubu. A teď, když nemůžeme vařit společně s paní Danou, protože mě potkal kovid a jsem na marodce, je čas na plán B, který může troubu zahrnovat. Jak je vidět, dělat věci na poslední chvíli se moc nevyplácí. Ale nevadí, pojďme si upéct jednoduchý hrnečkový perník. Je to mňamka a pak, když kolem Vánoc čekáte hosty a nepečete cukroví, z takového perníku vykoulíte jednoduchou ale dobrou dobrůtku.



Pomůcky:

Hrneček na odměření surovin, plech na pečení, vařečku anebo mixér na promíchání a pečící papír. Chybí papír na pečení? Nevadí, pomůžete si s máslem a polohrubou moukou, kterými plech vytřete a posypete.

Suroviny:

- Kakao cca. dvě lžíce, kakao můžeme dát dle chuti, z perníku se může snadno stát čokoládová buchta. Ale také dobrota!
- Máte-li rádi čokoládovou polevu, tak ta se hodí také
- 2 hrnky hladké mouky, lze použít polohrubou mouku, ale s hladkou moukou je těsto jemnější.
- 1/3 hrnečku oleje
- 1 hrnek mléka
- 1 kypřicí prášek do perníku
- 1 hrnek cukr krupice anebo třtinový cukr
- 2 vejce



Postup:

1. Všechny suroviny vložíme do mísy a promícháme vařečkou, vidličkou anebo mixérem. Já míchala vidličkou, abych viděla, že to jde bez mixéru. Těsto bude spíše řídké. Pomáhám si mlékem, které pomalu dolévám a řádně promíchávám.
2. Těsto, které bude spíše tekutější vylijeme na pečící plech, na kterém se rozlije do vrstvičky tak 2 cm. Netáhne se. Lze použít pečící papír anebo promazat plech máslem a posypat polohrubou moukou a pak na něj vylít těsto. Tak se nám perník k plechu nepřipeče a můžeme jej v pohodě vyjmout na talíř.
3. Dáme upéct do předem vyhřáté trouby na 180 stupňů cca na 20–30 minut. Kontrolujeme tak, že do těsta zapícheme hrot špejle či párátko a když se na ní těsto nenalepí, je perník hotový.



Pár typů na vylepšení:

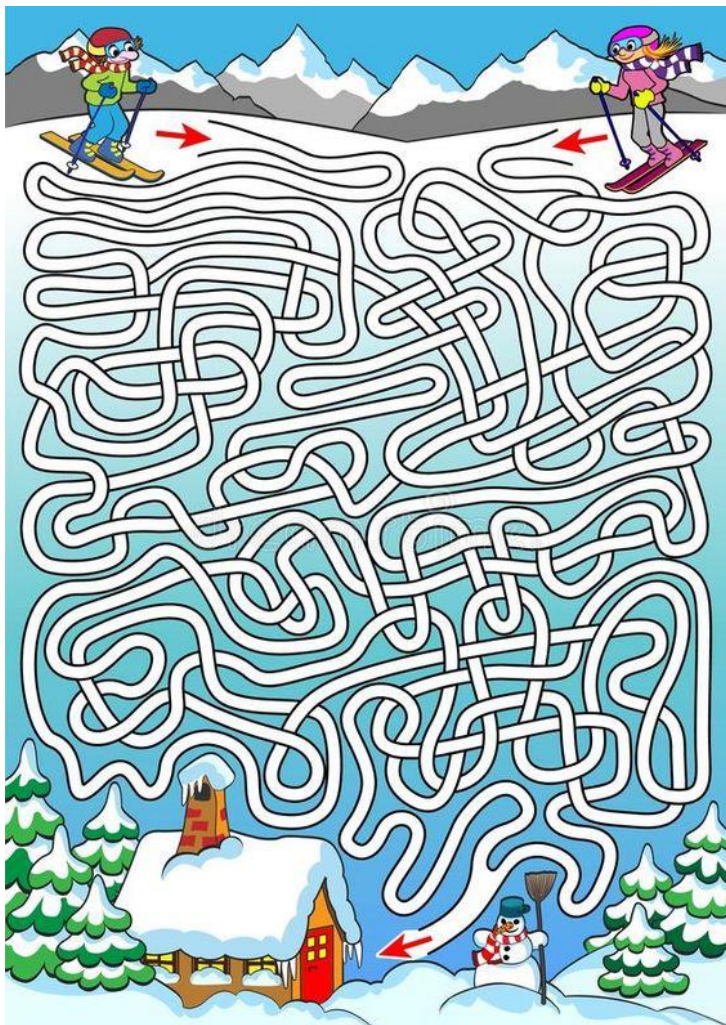
Perník lze promazat džemem, posypat moučkovým cukrem, anebo polít čokoládovou polevou. Ale ke kafičku a k čaji je výborný i bez dalšího vylepšování. Rodince perník chutnal, tak ať se daří i Vám,

přeji Vám dobrou chuť, Katka



KRÁTÍME ČEKÁNÍ V ČEKÁRNĚ

KUDY SE DOSTANOU LYŽAŘI DOMŮ?



Staženo z: <https://cz.pinterest.com/pin/502010689727983767/>

PRO ZASMÁNÍ PŘI ČEKÁNÍ



Co budeš dnes dělat?

Nic...

Ale to jsi dělal i včera...!?!

Já vím, ale nemám to ještě hotové...

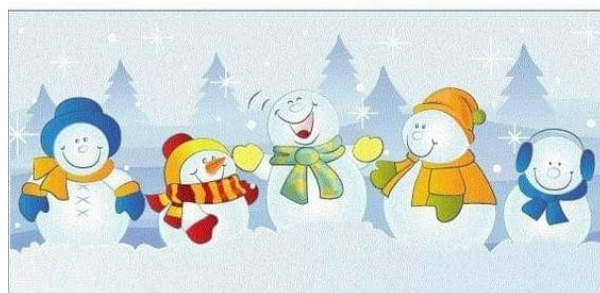
JAZYKOLAMEM K HBITÉ MLUVĚ



**Zalyžařivší si lyžař potkal
nezalyžařivšísi lyžařku.**

JEDNOU ČTĚTE NAHLAS
3X PŘEČTĚTE NAHLAS
ZOPAKUJTE ZPAMĚTI

NAJDĚTE 9 ROZDÍLŮ?



<https://cz.pinterest.com/pin/54958057946969197/>





SPORTOVNÍ OKÉNKO OČKA

ESET ŽIJE SPOTEM A KDYŽ NESLOUŽÍ POČASÍ, ZASEDNE KE SPOLEČENSKÝM HRÁM



V průběhu tohoto roku jsme zpestřili nabídku volnočasových aktivit v CDZ ESET a v KTT Uhříněves. V jarních a letních dnech jsme se setkávali pravidelně každý čtvrtek na ping pongu, kde se scházela vesměs stále stejná parta, stejně jako na Petanqu, který se koná cca. jednou měsíčně v Petrovicích. S příchodem chladného počasí jsme se přesunuli do Dřevěnky, kde pravidelně hrajeme stolní hry jako například Žolíky, Lupiče, Člověče nezlob se a DIXIT. Také chodíme pravidelně na procházky kolem ESETu a na plavání do plavecké haly na Chodově. Tam jsme byli třikrát ještě s klienty a peerkou Kristinou z Uhříněvsi. Tak že pokud byste měli zájem o společné trávení volného času nad podobnými aktivitami s Davidem a s Kristinou, dejte vědět. Když se bude něco plánovat, dáme Vám včas vědět.

Vaši peeri Dave a Kristina

POJĎTE S NÁMI NA PROHLÍDKU Poslanecké sněmovny ČR

KDY: 2.2. 2024 v 11:00 h

KDE SE SETKÁME: přímo u Strakovy akademie,
vchod z Malostranského náměstí 6/18
(poblíž zastávka tramvaje: 20, 22, 15, 12, 1)

KONTAKT: KRISTINA FIŠEROVÁ 774 426 646

**ZDARMA, JE TŘEBA SE OBJEDNAT,
MUSÍ NÁS BÝT 8 ÚČASTNÍKŮ!
TAK POJĎTE S NÁMI**

<https://mapy.cz/zakladni?source=base&id=33847&gallery=1&x=14.4120085&y=50.0920790&z=17>



Peer David Košťálek

vždy pondělí až pátek jsem
v **DŘEVĚNCE** v **13:00-17:00** hodin

Náš pravidelný program:

Pondělí 13:00-15:00 hod. Sezení nad tématy společné výzvy „Pojďme se zotavit!“

Čtvrtek 14:00-16:00 hod. Nově místo Ping pongu hrajeme karetní a deskové hry

Čtvrtek 13:00-14:00 hod. Procházky po okolí Dřevěnky

Není nutné se objednat, prostě přijďte!!!
Těším se na Vás David

Kontakt a adresa:
Úvalská 3411/47, 100 00, Praha 10
e-mail: peer@esethelp.cz
telefon: 731 808 822

**Prosinec 2023
s Kristinou v Uhříněvsi**



4. 12 Po 10.30 hod. Trénink paměti

6. 12 St 13.30 hod. Plavání Chodov

8. 12 Pá 13.00 hod. Tvoření enkaustika

11. 12 Po 13.30 hod. Deskovky

13. 12 St 13.30 hod. Tvoření výroba vánočních přání

15. 12 Pá 10.00 hod. Vánoční pečení

18. 12 Po 10.30 hod. Vánoční posezení s občerstvením

20. 12 St. 13.30 hod. Plavání Chodov

Kontakt KTT Uhříněves:
Kristina Fišerová (peer pracovnice) tel. 774 426 646



ZASE PO ROCE MÁME TADY VÁNOCE...

KONEC ROKU A ZAČÁTEK NOVÉHO, POJĎME SI PŘÁT NĚCO PĚKNÉHO



Milí čtenáři Očka,

Přeji Vám spokojené prožití Vánoc a hodně zdraví spokojenosti do Nového Roku. Současně se společně s Vámi loučím s letošním rokem. Pokud se Vám nějaká předsevzetí a plány v tomto roce ještě nezdařily, je čas a příležitost v čase příštím. Je třeba také hodně trpělivosti, což platí hlavně pro zdraví psychické. Podstatné je uchovat v sobě naději. Pokusit se radovat i z drobných úspěchů. Rád bych Vám také popřál, abyste měli co nejvíce láskyplných vztahů k vašim blízkým a vlídná přijetí dostávat i od ostatních kolem Vás.

**Se srdečnými pozdravy
Ondřej Pěč, ředitel ESETu**



Vážení čtenáři Očka,
přejeme Vám krásné,
poklidné vánoční svátky
a šťastný
Nový Rok 2024
Tým CDZ ESET,
KTT Uhříněves
a redakce OČKA





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

NAPIŠTE NÁM!

OČKO ESETU JE NAŠE SPOLEČNÉ DÍLO!!!

Těšíme se na spolupráci s Vámi!!!

Vaše Očko ESETU

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

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

Stálí peer autoři: Lucie Frouzová, Dana Kaplanová

Jazyková korektura: Kristina Fišerová

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

Očko v elektronické podobě na: WWW.CDZESET.CZ

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

