



OČKO ESETU

ZIMNÍ VYDÁNÍ 2024

ÚVODNÍK ONDRY FEDORA

Naši milí čtenáři, klienti Esetu a Eset -Helpu, ale i další příznivci našeho časopisu vítajte. Máme tu opět čas Vánoc. Nový rok nám klepe na dveře. Minulé Očko jsme věnovali vztahům a toto vydání bude vlastně v podobném duchu, protože vztahy jsou základem příjemného prožití vánočního období a tradice jsou jedinečnou podporou jejich soudržnosti skrze společně trávený čas.

Nejprve si představíme online poradnu Eset Helpu a poté si něco málo povíme o tradicích a rituálech, čímž že to jsou pro náš život tak užitečné. A jako vždy trocha inspirace pro trávení volného času a pro podporu duševní pohody.

Doufám, že se Vám bude nové Očko opět líbit a věříme, že si v něm každý nalezne své. Pokud Vám něco v Očku chybí, napište nám. Budeme rádi za každou vaši zprávu, abychom časopis co nejvíce přiblížili potřebám a zájmům čtenářů.

Ale také bychom rádi vyzvali všechny básníky, spisovatele a jiné psavce či malíře, aby nás neváhali oslovit. Moc rádi vaši tvorbu uveřejníme, protože Očko je naše společné dílo, tak se těšíme na vaše nápady i spolupráci.

Takže vzhůru do Nového roku 2025, ať se Vám v něm dobře daří, zdraví, štěstí a spokojenost vás neopouští a těšíme se na další společné chvíle, za radu Očka, Ondra



Fotografie Martina Masopusta, která byla vyvěšena v národní galerii, kde byla součástí fotografií moderního umění.

NOVINKY

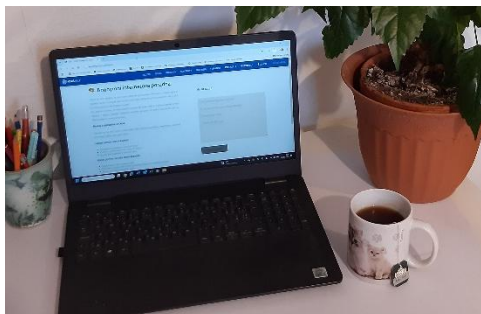
V příštím roce připravujeme anketku „Jak se vám Očko líbí“, která by měla pomoci k jeho vylepšení. Abychom se společně dozvěděli, která okénka Očka jsou dobrá a která je třeba mírně poupravit či nahradit jiným tématem či oblastí. No bude záležet na Vás. Obsah Očka vychází z života naší komunity, ale také by ji měl podporovat a rozvíjet její společenský život. V což doufáme, že se tak děje.

Za radu Očka Esetu Katka a Dave



DĚJE SE V ESETU

ANONYMNÍ ONLINE PORADNA ESET HELP



<https://www.esethelp.cz/poradna.php>

Oslovili jsme paní doktorku Šárku Kolacíovou, která nám blíže představila psychiatrickou online poradnu, jenž funguje již řadu let.

Paní doktorko, mohla byste nám, prosím Vás, poradnu představit?

Poradna je službou pro všechny občany, nejenom České republiky, kteří mají dotazy ohledně psychického stavu svého nebo svých nejbližších. Jedná se o lidi, kteří hledají pomoc, ale mají obavy se svěřit se svými problémy lékaři nebo psychoterapeutovi. Často se bojí svěřit i členům vlastní rodiny.

S čím se na Vás lidé většinou obrací?

Velká část klientů se dotazuje na vlastní psychické zdraví tak, že popíše své pocity, trable a problémy, které je tíží a obávají se, zda nejsou psychicky nemocní. Takže se často ptají, zda mají vyhledat odbornou pomoc. Řada klientů se více otevře, protože vědí, že poradna je anonymní a nemusí se tak stydět sdělit pocity a prožitky, které by jinak nikomu neřekli. Stává se, že klienti po mně vyžadují přesnou diagnostiku, ale k tomuto účelu naše poradna neslouží. Mohu pouze sdělit pracovní, protože jsem se nikdy neviděli a doporučit další postup, jak pokračovat, tj. zda vyhledat psychiatrickou ambulanci nebo péči psychoterapeuta. Ne každý náš klient potřebuje vyhledat odbornou pomoc, někdy stačí pouze poradit nějaký postup nebo přístup, který danou situaci vyřeší. Dotazy vznášejí také rodiče dětí a dospívající a dospívající sami.

V jakých situacích, za jakých okolností, je praktické využití online poradny?

U většiny dotazů se nejedná o akutní ohrožení zdraví nebo života kohokoli, ale může se jednat např. o dotaz ohledně prudkého zhoršení stavu nebo neobvyklého chování u blízkých, které může vykazovat známky psychotického onemocnění. Při psychotických onemocněních je nutné, co nejrychleji vyhledat odbornou pomoc, protože každý den v psychóze je pro mozek toxický a je nutné ihned zahájit terapii. Takže někdy jde opravdu o čas.

Je zde návaznost na služby kliniky Esetu a jejich služeb (ordinace lékařů, psychologů, sociální služba)?

Často píšou lidé, zda je možnost využívat služeb přímo v Esetu. Nejčastěji se jedná o skupinové terapie, které si lidé sami vyhledají na internetu a mají pocit, že by jim mohly pomoci. Takže návaznost na CDZ funguje.

Kdo se na Vás obrací nejčastěji, rodiče, klienti z řad veřejnosti anebo přímo klienti Esetu?

Obracejí se na nás lidé, které naše poradna zaujme při prohlížení stránek ohledně psychického zdraví. Může se jednat o rodiče, rodinné příslušníky, ale samotné děti a dospívající, kteří se nacházejí v těžké životní situaci, kterou sami neumí řešit.

S jakými dotazy se na vás klienti obrací nejčastěji?

Nejčastěji se jedná o dotazy ohledně depresivního a úzkostného prožívání. Ale také se může jednat o psychotická onemocnění nebo závislosti na alkoholu, drogách i herních automatech. Také se může jednat o psychické problémy, která nemusí být součástí MKN (Mezinárodní klasifikace nemocí)

Máte hodně dotazů a je nějaké období, kdy jich je méně a kdy více?

Počet dotazů od klientů je během roku dosti variabilní. Menší počet bývá v období letních prázdnin, více jich je na jaře a podzim. Zajímavý byl pokles počtu dotazů během Covidu.

Jaké máte zpětné vazby od klientů?

Často dochází ke zpětným vazbám v odpovědích našich klientů, ve kterých většinou děkují za pomoc a rady. Tyto odpovědi zahřejí u srdce a dávají naší práci smysl a chuť pokračovat.

Děkujeme paní doktorce za představení poradny a přejeme mnoho spokojených pisatelů, Katka



PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

SVĚT KAPSÁŘŮ V PRAZE



Foto a text: Martin

Jednoho dne jsem se vydal hledat do ulic skupinu kapsářů. Jen tak ze zvyku jsem zkontroloval, co se děje na Lazarské. Neviděl jsem nikoho, nastoupil jsem ve dvě hodiny do tramvaje č. 58 směr Sídliště Řepy. Pozorně jsem sledoval dění kolem sebe. Dojel jsem na zastávku Anděl a chtěl jet zpátky do centra. Přešel jsem na druhou stranu zastávky, zrovna přijížděla druhá tramvaj za 58, tak jsem se podíval a bylo to tady...

Zahlédl jsem asi čtyři kapsáře v tramvaji. Jsou to sice známé tváře, ale přesto jsem se rozhodl, že je natočím. Neotevřel jsem si LCD, protože jsem chtěl šetřit akumulátor a cítil jsem se relativně v bezpečí, jelikož v mé blízkosti nikdo nestál. Porušil jsem tak jednu ze zásad, kterou se snažím dodržovat. Když koukám jen do hledáčku, tak nemám takový přehled, co se kolem mě děje. Udělal jsem chybu! Asi po půl minutě jsem ucítil, že mě někdo vzal za ruku. Ohlédl jsem se a byl jsem v šoku. Přede mnou stál ten, po kterém jdu nejvíce. Byl to jeden z těch agresivních kapsářů. Ještě tam byl jeden nebo dva lidi. Chytnul mně za bundu a pevně mě držel Řekl mi, že ho zajímá, co to tady s tou kamerou dělám.... Měl jsem strach, ale nechtěl jsem to na sobě dát znát. Nevím kde se to ve mně vzalo, ale začal jsem na něj rvát, že tu nejsem sám. Řval jsem na něj a on řekl, co se bojím... a já na to, že se nebojím... Řekl něco v tom smyslu, že mi rozbije hubu, že už mi to jednou slíbil. Já jsem na to reagoval; nejsem sám a že se má kouknout za sebe... Řekl, že ho to nezajímá, že mi rozbije hubu. Jeden z jeho kamarádů na něj taky řval, že to má udělat. Trochu jsem znejistěl a začal jsem vymýšlet novou variantu blafování. Musím se dostat z téhle situace... Díval jsem se mu upřeně do očí... Řval na mě.... „Tu kameru ti rozdupu a rozbiju ti hubu...“ V jeho očích jsem viděl odhodlání to udělat... Asi to nebude tak jednoduché, pomyslel jsem si. Ocítl jsem se ve velmi těžké situaci. Musím blafovat. Říkám mu, že mám něco v kapse a že mu to ukážu... Řval, že ho to nezajímá.... stále jsem opakoval, že mu ukážu něco a že se bude divit..... nejsem tu sám říkám a dodávám že ho natáčeji na kameru a že já tu plním úlohu jakési návnady... Z jeho chování jsem usoudil, že jeho odhodlání polevuje. Koukal za sebe a bylo na něm vidět, že má jisté obavy. Řekl jsem mu, že když to nenechá dojít tak daleko, že na tom nebude tak zle, jako by se stalo v opačném případě. Myslím, že tomu začal věřit, že ho opravdu někdo snímá kamerou. Cítil jsem se o mnoho lépe. Stále jsem na něj mluvil... Říkám: klidně ať mi rozbije hubu... Že si tím k ničemu nepomůže. „Udělejte to a půjdete na hezky dlouhou dobu do kriminálu“, řekl jsem mu... Už nevím, co přesně řekl, ale jisté bylo to, že mě asi po minutě pustil. Pomalu jsem se vzdaloval a oni se schovali za roh baráku. Přijížděla tramvaj, do které nastoupili. Stál jsem o kus dál a dělal jsem, že mluvím do mikrofonu v bundě. Zapnul jsem kameru a natáčel jsem. Nechtěl jsem už moc riskovat, a proto jsem točil z velké dálky. No, a to je všechno... Jel jsem se domů uklidnit.

Zdravím, Martin ...





PEER OKÉNKO

RITUÁLY JAKO PROSTŘEDEK SEPĚTÍ S KOMUNITOU A PODPORA POCITU JISTOTY A BEZPEČÍ

Tradice a rituály jsou v životě člověka velmi užitečné. Dávají mu možnost se v určitém časovém úseku spoléhat na očekávané a přináší tak do života určitý pocit jistoty a bezpečí, ale i ukotvenosti ve vlastním životě, v rodině a ve společnosti právě skrze vztahy. Protože rituály nepodstupujeme sami, ale často společně s rodinou, s přáteli či v širší komunitě lidí. Tradice a rituály, které vyznáváme a kterým věnujeme pozornost, nás také pojí ke kultuře naší společnosti, s níž se cítíme v sounáležitosti. Jsme lidé a lidé nemohou žít osamoceni.



Tradice a rituály jsou výrazem potřeby řádu, jenž přináší pocit jistoty a bezpečí. Mezi takové rituály patří například ranní rituály jako jsou káva a cigareta, ranní sprcha. Večerní rituály před spaním, jako například otevření okna. K rodinným rituálům náleží společné stolování, společná pravidelná chvilka na kávu, čaj nebo tradiční procházky vánoční Prahou. V průběhu rituálu či tradice se člověk otevírá člověku. Sdílí společný čas a prostor a věnují si pozornost v předem očekávaných podmínkách. Co v sobě skýtá neuvěřitelný léčebný potenciál jak osobní, tak společenský.

Pravidelné schůzky pracovníků a klientů lze pokládat také za určité rituály. Jak jsme se shodly s Kristinou, jsou to setkání konající se každý týden. Ve stejný den a hodinu. A probíhají v podstatě pokaždé podobně. Kristína vnímá, že schůzky klientovi dobijí energii, ta mu vydrží do příštího setkání. Probíhá zde mezilidský kontakt v předvídatelných podmínkách. Při změnách času či dne Kristína vnímala, že klienty tyto změny určitým způsobem zatížily. Nereagovali pružně. Rozhodilo to jejich zaběhlý rytmus. Kristína říká, že co se týče obsahu schůzek, tak si drží témata. Kde skončili, tak tam příště začínají. A proto vnímá pravidelnost během schůzek velmi dobře. Pravidelný kontakt skýtá více prostoru tím, jak se s klienty poznávají. Mohou se navzájem poznávat a přizpůsobovat potřebám a podmínkám stále podobných setkávání. Naše peerka konstatuje, že během schůzek vchází v podstatě do očekávaného, a to je samo o sobě příjemné. Ví, že klienta baví, ví, jakým směrem půjdou. Od klienta získáváme také zpětnou vazbu a jsou jí inspirací. Otvírají se nové úhly pohledu. Pravidelností setkávání si můžeme vytvořit své vlastní rituály a tradice, které budeme spolu dodržovat.

Společenské svátky a tradice vybízejí jednotlivce k jejich dodržování už tím, že je slaví všichni ostatní. Patří mezi ně Velikonoce, Vánoce, svatý Valentýn atd. V současnosti tyto svátky nabyly podoby často komerčních svátků, ale i tak si je mnozí mohou pojmout po svém a založit si své vlastní tradice, jak můžeme vidět v peer anketce dále. Stejně tak v komunitě lze dodržovat tradice v rámci jedné komunity atd., které pomáhají vtahovat jednotlivce do komunity a současně komunitu utužují. Podporují vzájemný pocit sounáležitosti a vytvářejí prostor pro společné zážitky, na které lze vzpomínat a pak se lze na nový příští rok i těšit.

**Tradice a rituály jsou spojnicí jednotlivce se společností, prostorem pro společná sdílení času, která nás mohou posílit a dodat nám pocit sounáležitosti s komunitou a nabít energií.
S přáním všeho dobrého Kristína a Katka.**



PEER ANKETKA

A JAKÉ JSOU VAŠE RITUÁLY V KAŽDODENOSTI I VE SVÁTKY

Přiblížili jsme si tradice a rituály. A V peer anketce jsme se rozhodly položit otázku:

Jaké jsou rituály a tradice ve vašem životě, které dodržujete, a co Vám do života přináší? Jak je prožíváte v rámci rodiny a osobního života.



U nás doma se v adventní čas každý rok objeví adventní vesnička. V každém jejím domečku je překvápko pro děti a manžela. Bez ní by u nás nebyl prosinec prosincem. A na Silvestra se zase každý rok převlékneme do masek, a Nový rok vítáme v duchu karnevalových radovánek. Hrajeme hry, bavíme se a po půlnoci pouštíme svíčky ve skořápkách, dokavad všechny nezhasnou. V tento čas se nikdo nemá chuť hádat, a celkem si ho užíváme. Vnímám, jak nás naše společné tradice propojují a rádi na ně v průběhu roku vzpomínáme. Vytváří ve mně opravdový pocit domova a doufám, že na tyto chvíle budou mé děti v životě rádi vzpomínat.

Katka N.

U nás doma máme tradici že 23. prosince večer zdobíme stromeček s figurkami z čokolády a řetězem, každoročně na štědrovečerní večeři nesmí chybět vepřový řízek a řízek z kapra s výborným bramborovým salátem od mámy. A pak 26. prosince se sejdem celá rodina a dáme si k obědu buřtovou roládu s bramborovým knedlíkem a pak slavnostní předávání dárků. Tyto tradice jsou velmi příjemné hlavně v tom očekávání, že teď bude společně dobře.

Dave K.



V naší rodině jsme dodržovali vánoční tradice už od mých dětských let. Kdo jí kapra, ten si vždy obstaral u kádí s kapříky svoje šupinky. Ty pak dal do peněženky, aby se ho po celý rok držely peníze. Také jsme jako malé děti pouštěli skořápky ořechů se svíčkou uprostřed po vodě, ta lodička, co doplávala do středu, pak její majitel se zřejmě vypravil daleko do světa; ty lodě, co zůstali u břehu, tam potom zůstali lidé doma. Také se házelo pantoflí, a to bylo taky stejné jako s lodičkami. Další oblíbenou tradicí vždy bylo rozkrojení jablíčka, ten, kdo tam měl hvězdu, tak byl po celý rok zdravý. Dále je tu pečení vánočního cukroví, v němž byla přebornice naše babička. Vždy kdy jsme k ní přijeli, tak většinu svátečního stolu zabralo cukroví, a bylo vždy výborné, rádi na to vzpomínáme. Když se mluví o tradicích, tak na Štědrý den si ke štědrovečerní večeři pustíme na kazetě anebo na CD koledy, abychom navodili tu správnou atmosféru. Tak to bylo takové shrnutí vánočních tradic v naší rodině.

Ondra F.

A jelikož je toto Očko poslední v roce 2024, tak vám chci popřát veselé Vánoce, hodně štěstí a zdraví do nového roku 2025, a těším se na vás všechny na stránkách jarního Očka,

Ondra Fedor



ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ OKÉNKO

VÁNOČNÍ PŘEDSEVZETÍ ANO ČI NE? A POKUD ANO, TAK JAK NA NĚJ?

Čas plyne a Nový rok nám klepe na dveře. Máte už promyšlené své novoroční předsevzetí? Jak si jej nastavit, abychom je opravdu dodrželi a nestálo nás jeho naplnění příliš úsilí, anebo nakonec pocit zklamání z vlastního selhání? Tak nad tím se nyní společně můžeme zamyslet. Jak si nastavit předsevzetí vědomě, abychom věděli, že máme možnosti, zdroje a dovednosti jej splnit.



Naše předsevzetí by mělo vycházet z vnitřní potřeby vlastní změny. Což znamená, že to není nárok okolí, maminky, otce, přátel, partnera, lékaře či dalších lidí v našem okolí. Protože mnohá předsevzetí s sebou přináší životní změny, které ho omezí možná více než si vůbec dokáže připustit. A než je ochoten snést, a to je dobře protože nebudeme si dělat něco, co je pro nás výslovně nepříjemné. Je tedy dobré se zamyslet nad tím, kdo takovou změnu opravdu chce. Jste to vy anebo vaše okolí? Pokud jste to vy, je to super a můžeme pokračovat.

Pokud se rozhodnete, že si předsevzetí přeci jen dáte, protože Nový rok je celkem fajn startovací čára, je třeba si dát pozor, aby váš požadavek na vás nebyl příliš velký, aby nebyl nad vaše síly. Někdy je dobré dělat kompromisy, menší kroky než si dávat velké cíle, jejichž naplnění stojí mnoho sil a času. Tak že pokud chcete začít jíst zdravě, stačí částečně vyladit jídelníček, nemusíte radikálně od základu. Pokud chcete zhubnout, lepší méně kilo nežli více. Motivaci totiž podporuje váš pocit úspěchu. Pokud ten nepřichází, předsevzetí se stává těžším a snáze od něho upustíme. To, že člověk zvládá a drží vůči sobě slovo, by mělo člověka těšit a povzbuzovat ho v dalším úsilí. Pak se daří. Je dobré tuto radost vnímat a podělit se o ni s přáteli. Prožít ji...

Je dobré se zamyslet nad tím, co vám předsevzetí do každodenního života přinese a co naopak omezí. Je třeba si tyto ztráty promyslet, dříve, než si předsevzetí dáme. Stojí nám za to? Proč jsme si ho dali? Pokud se rozhodnete, že přestane kouřit. Co vás k tomu vede? Je to zdraví, partner, jenž nekouří, nedostatek peněz...? Motivace podporuje vůli setrvat. A je zde třeba ochota investovat pozornost, energii i čas.

Někdy je dobré si představit, co zamýšlená změna způsobí ve vašem životě. Rozhodnete se chodit spát včas, ale pozdě večer vám dávají oblíbený pořad v televizi? Chcete přestat kouřit jen tak, že jste se rozhodli, ale všichni kolem vás kouří? Jak se vám v tom bude dařit? I přes to Vám úsilí přestat s kouřením stojí za to? Pokud ano a zvládnete to, tak se posílí vaše sebepojetí, sebevědomí a přirozeně můžete ocenit sami sebe. Svůj plán můžete probrat s klíčovým pracovníkem anebo s psychoterapeutem. Ti Vám mohou pomoci najít zdroje, posílit motivaci a najít strategie k tomu, abyste vytrvali.

Předsevzetí je ve své podstatě změna návyku. Ten probíhá pozvolna a na začátku vyžaduje nejvíce úsilí. Trvá 21 dní, které jsou třeba k jeho upevnění. Což je období, kdy je zachování zvyku obtížné udržet. Aby se vám to povedlo, je také dobré najít oporu ve vztazích. Kdo by se k Vám přidal, anebo s kým byste sdíleli své úsilí o změnu. Kdo by vás podpořil a ocenil, abyste doplnili sílu a odhodlání vytrvat. Ale předsevzetím může být také něco, co se vám povedlo si zavést v minulém roce spontánně a přineslo nám to pocit uspokojení, radosti a zvládnání. Tak proč si to prostě nepřenést do nového roku? A dát si předsevzetí, že si to udržíme?

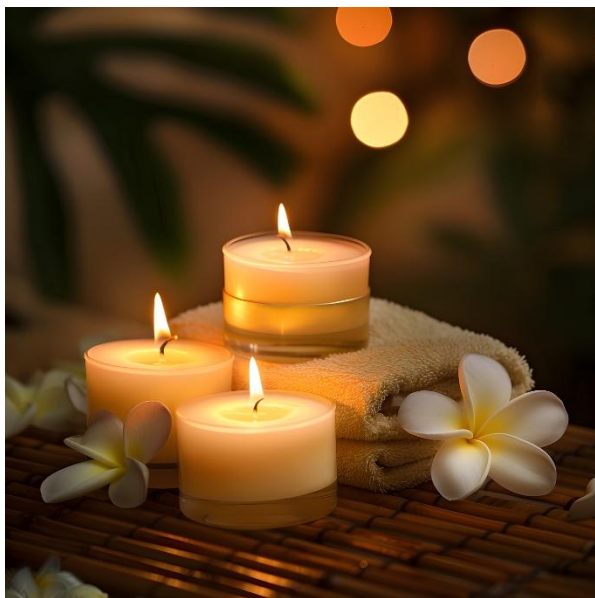
Tak že vám přeji mnoho rozvahy a sil při formulování novoročních předsevzetí, zdravím, Katka



PRO KLID A POHODU DUŠE I TĚLA

DVAKRÁT LEŽ, VÍCKRÁT BĚŽ...

Rok s rokem se sešel a my máme poslední povídání o fyzioterapii. Čemu se budeme věnovat příště, je zatím ve hvězdách. Tak že to bude v březnu tak trochu překvapení. Překvapení, které můžete ovlivnit svým přáním. Tak že budeme zvědaví, jaká témata podpory duševní pohody by vás zajímala. Teď se budeme naposledy věnovat praxi fyzioterapie, o které nám Štěpánka více povyprávěla (<https://fyzio-stepanka.cz/>).



S čím se nejvíce na vás obrací klienti, popřípadě obraceli (Ondřejovští)? A jaké jsou jednoduché cviky?

Problematika, kterou se zabývám ve své praxi, souvisí s bolestmi v ortopedické a neurologické oblasti, někdy i s psychosomatikou. Klienti většinou přicházejí s bolestmi páteře a vyzařováním bolestí do končetin. Při diagnostice vycházím především z metodiky podle Robina McKenzieho, novozélandského rodáka, který popsal cílenou diagnostiku a následnou směrodatnou terapii u mechanických poruch kloubů. Jeho diagnostika a léčba poruch páteře našla odezvu po celém světě. V průběhu života založil Robin McKenzie institut, který vzdělává fyzioterapeuty v mechanické diagnostice a terapii v 28 zemích světa. V současné době probíhá celosvětově výzkum léčebného působení McKenzie metody a výsledky jsou velmi pozitivní.

A s jakými potížemi klienti chodí nejčastěji?

Nejčastějšími potížemi, s nimiž klienti přicházejí jsou bolesti páteře, svalů, kloubů, vaziva, neurogenní bolesti, někdy i bolesti hlavy a obličeje. Cílem mé práce je bolest pochopit, určit, zda se jedná o bolest reagující na mechanické podněty, či zda je bolest chemického rázu, nebo je podmíněna jinými faktory – třeba onkologickými nebo psychologickými. Přemýšlím, která část pohybového systému je přetížena či poškozená a snažím se ji v pohybu uchopit a adekvátně – často nenápadně znovu zařadit do její funkce. Důležitá je správná diagnóza, na jejímž základě dostává klient jeden až tři cviky, které mnohokrát denně opakuje a často hned následující den přichází na kontrolu. Pokud se situace změní, probíhají další pohybové testy. Cílem je odstranit bolest co nejdříve a minimalizovat poškození. Někteří klienti přicházejí i preventivně a ti procházejí pohybovými testy pohybové koordinace, rozsahu pohybu a svalové zátěže. Na jejich základě určuji cvičení, které navrhuji v pravidelných dávkách, alespoň ob den, lépe denně.

A které cviky navrhuji klientům nejčastěji?

Ty, které souvisí s pohyblivostí páteře – ať už je to prostý záklon ve stoji nebo vleže na břiše, nebo cvik kočička (jako když líže mléko), úklon trupu ve stoji nebo pohyby krční páteře do posunu či šuplíku. Ten se provádí tak, že ve vzpřímeném sedu či stoji suneme hlavou vzad tak, jako kdyby hlava byla na kolejničkách. Podobné gesto hlavou provádíme tehdy, když neverbálně dáváme najevo znechucený nesouhlas, díváme se přitom vpřed a hlavou neotáčíme. Pohyb, který je nejdůležitější, je chůze. A tak jsou moji pacienti vždy podporováni v tom, aby byli aktivní, dělali si každodenní radosti a také každý den byli venku a nachodili alespoň 10 000 kroků. Valná většina těch, kteří na to nezapomínají, se cítí výborně a těší se ze dnů svého života.

Děkujeme Štěpánce Pospíšilové za další podnětnou inspiraci pro podporu tělesného zdraví a přejeme jí hodně spokojených klientů a pohodový svátečný čas, redakce Očka.



LITERÁRNÍ OKÉNKO

PRO POTĚCHU UCHA A OKA



ŽIVOTNÍ ZÁVOD

Jen co z pistole vystřelí
Se svojí skromností vyrážím do polí.
Běžím za láskou, za slávou, za vítězstvím.
Ničeho se nebojím, trénoval jsem, obstojím.
Jen co plot přescočím, uvidím vodní příkop
Kopyta do vzduchu vyhodím.
Ničeho se nebojím, trénoval jsem, obstojím.
Běžím o život. Je to závod se smrtí
Čekáš na mě můj anděli... Na taxisu...
Nebo až na konci mé poutě?... Až duše odletí...?
Slyším dusot kopyt, za sebou, a to dodává mi sil.
Můj koňský dech jako by se nasýtil.
Jsem Sexy Lord. Pro tenhle závod jsem se narodil.
Kůň za mnou svého jezdce ze sedla vyhodil.
Přebíhá mě.
Do teď jsem celý závod, celé stádo koní vodil.
Co dělá přede mnou?
Snad odcválá mi z cesty,
Jezdce nechce poslechnout, otěže mizí v dáli.
Vidím lesk jeho vesty.
Prázdné sedlo a koně vedle cesty.
Sázkaři sázejí, velké peníze schraňují.
Jen pro tu chvíli až objevíme se v cíli.
Moje trenérka do mě vložila svoji naději a píli.
Nesmím jí zklamat ...
Velkou pochvalu dostanu až v cíli.
A je to tady!
Vyhráli jsme 134. Velkou Pardubickou.
A nebyli jsme sami, za cílovou čarou tu byl Godfrey s námi.
Vřelé díky celému týmu včetně žokeje Mišky za správně
odvedený závod.
A Gratuluji Martině Růžičkové Jelínkové k vítězství jejího
svěřence Sexy Lorda. Věnováno s láskou.

S úctou, Kateřina Wolfová

VRBA

NA KRAJI JEZERA
VYROSTLA VRBA,
KOŠATÁ A KRÁSNÁ.

ČEKÁ NA TEBE,
NA TVÁ SLOVA.

SLOVA PLNÉ PLÁČE.
VYSLECHNE TĚ,
MÁ TĚ RÁDA.

RADUJ SE ZE SVÉ VRBY,
JE JEN A JEN TVOJE.

MILUJ JÍ, VAŽ SI JÍ
A MYSLI NA NÍ.

AŽ JE TU PRO TEBE
CO NEJDĚLE.



Text a ilustrace:
Lucie Frouzová



TVOŘIVÉ OKÉNKO

PŘEDVÁNOČNÍ TVOŘENÍ V CDZ ESETU



Máme čas vánočních svátků, který vyzývá k lidové tvořivosti, pojďme se tedy zamyslet nad tím, jak si svátečně nazdobit své okolí z přírodního materiálu. Současně jsme se rozhodly s paní Janou, Luckou a Pavlou, že vyzdobíme Dřevěnku na vánoční večírek, který se bude konat v CDZ Eset. Zde bychom vás rády seznámily s pár vychytávkami, jak si vytvořit vánoční výzdobu za minimum peněz s maximem kreativity.



Co se nám bude hodit?

Nůžky na větve, lepidlo Herkules, štětce, drát na omotání věnce, tavná pistole, stojánky na svíčky, svíčky, sklenice, ozdoby a přírodní materiál.

Na zdobení vánočního svícnu si můžeme najít materiál v lese jako například šišky malé z borovice, velké, střípaté z jedlí. Lze použít také vlašské či lískové ořechy anebo buráky, ale také lze jako ozdobu použít větévky z různých stromů (stříbrný smrk, modřín, tůje, ...). A pod bukem můžete nalézt rozvité dřevěné „květy“ které chránili bukvice jako ostnatá uzavřená číška. Sami o sobě jsou velmi krásné a jako detail svícnu nepřekonatelné.

V kuchyni velmi dobře zpracujete kůru z pomeranče, z níž lze vykrajovátkem vykrajovat různé motivy, zatížit je a dát vyschnout na topení. To samé můžete udělat z pomerančových koleček. Nakrájet pomeranč na drobná kolečka, zatížit na rovné ploše topení, pokud máte, a nechat vyschnout. Kolečka i tvary z kůry krásně vyschnou a mohou se pověsit na stromček či na ozdobné větve ve váze.

Jak vidíte, příroda je v tomto směru opravdu štedrá. Ale abychom dodali ozdůbkám ještě něco málo vánočního lesku, je třeba si koupit třpytky, lepidlo Herkules a štětec v papírnictví. Hodí se také mašle v barvě, do které byste výzdobu rádi vyladili.

Doufáme, že jsme Vám vnukly pár nápadů, jak si celkem snadno a rychle nazdobit byt v době adventních svátků, které jsou mimo jiné také časem příležitostí se pozastavit a vypadnout z každodenního celoročního shonu. A v tomto je super právě naše lidová tvořivost. Propojí procházku, všímavost, odreagování při tvoření a dává radost z výsledného díla.



**Chcete tvořit
s námi? Zavolejte
Katce, která vám
řekne, kdy se koná
další tvořivé setkání
tel: 725 168 107**

Tak zdar tvoření a těším se v novém roce, Katka.

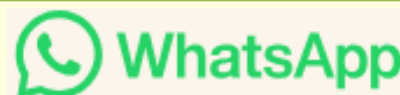


MALÉ OKÉNKO ZÁBAVY A SPORTU

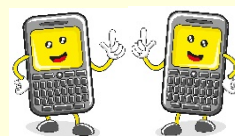
Nově se můžete dozvědět o volnočasových aktivitách v komunitě kolem CDZ a KTT na společné skupince ve Watsapu CDZ Eset a KTT Uhříněves. Budete-li se chtít přidat, napište peerům.

KTT Uhříněves peer Kristína tel: 774 426 646	
PO	
ÚT	9–11 pravidelné volnočasové setkávání
ST	13.00 Plavání ob týden
ČT	13.00 Petanque Petrovice (třetí čtvrtek v měsíci)
PÁ	13.30 Deskovky (1x za 14 dní)

CDZ ESET peer David tel: 731 808 822	
PO	14.00 Deskovky (1x za 14 dnů)
ÚT	13.00 Oběd s Davem (1x za 14 dní)
ST	
ČT	Kino nebo divadlo podle programu (včas dám vědět)
PÁ	13.00 Přátelské posezení u kvetoucího čaje s Katkou a s Davem (1x za 14 dní počínaje 15.11)



Propojujeme komunitu kolem KTT a CDZ ESET, přidejte se a budete mít informace o našem programu z první ruky. Budete-li se chtít připojit, napište svému peerovi.



RECENZE ONDRY FEDORA

NEKONEČNÝ PŘÍBĚH, AIR FORCE ONE...

Země: Německo 1985,

Délka filmu: 104 minut režie: Wolfgang Petersen

V hlavních rolích: Dennis Quaid a Louis Gossett jr.

Hodnocení: 76 % , to tak odpovídá.

Náš příběh se odehrává kdysi dávno ve vzdálené budoucnosti. Na jedné nehostinné planetě. Mezi Zemí a planetou Dracon se odehrává dlouhá válka. Lidé válčí proti drakům mimozemského původu. Při jedné bitvě se dva sestřelení protivníci setkají na jedné pusté a ohnivé planetě. Ze začátku jsou z nich nepřátelé, ale po čase zjistí, že pokud chtějí přežít, musí táhnout za jeden provaz. Drak je hermafrodit, narodil se mu malý dráček, ale otec bohužel během porodu zemřel. Drakův přítel, náš hrdina mu slíbí, že se o něj postará. A tak ho začne učit mluvit, počítat a podobně. Jednoho dne dráček zmizí a člověk ho začne hledat. Nakonec ho najde v trestanecké koloni, která vězní draky a vedou jí zlí lidé. Osvobodí malého dráčka? Jak vlastně film dopadne, tak na to se již musíte podívat. Film jsem viděl naposled hodně dávno v TV, ale už opravdu nevím, kdy to bylo. Doporučil bych ho celé rodině, stojí za to. Film vyšel nedávno na DVD, ale zklamal ty, kdo myslí na český dabing, bohužel tam není. Je zde jedna vystřižená scéna, ale bohužel pouze v němčině. Film má dobrou stopáž a uteče jako nic. Přeji vám hezké prožití vánočních svátků a v novém roce 2025 se budu opět těšit na shledání na našich stránkách vašeho i našeho Očka Esetu.



<https://www.csfd.cz/film/7225-muj-nepritel/galerie/plakaty/>

Zdraví Ondra Fedor...



VOLNOČASOVÉ OKÉNKO

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

V listopadu proběhla vernisáž ateliéru Radostné tvorby v hotelu Hilton. Které se se svým obrazem zúčastnila také paní Naďa Petrovová se svým obrazem „Vznik“. Vernisáž se konala v rámci podpory ateliéru formou aukce, jež pokračovala ještě 14 dní po vernisáži.



Povíte nám něco o svém obrazu „Vznik“?

Můj obraz byl opakem černé díry. O tom že život někde zaniká ale také vzniká. Obraz, který jsem malovala stříkanou technikou, symbolizuje vznik planet a nového života, který je na rozdíl od černé díry barevný ale také je nekonečný.

Tak že jste nepoužila štětec a techniku jste použila záměrně?

Ale ano, použila jsem štětec a s ním jsem na plátno stříkala barvu a místy jsem detaily štětcem podbarvila. Zvolila jsem techniku a čekala jsem, co z toho vznikne. A k mé radosti z toho vzniklo téma nového života, vzniku. Techniku mám ráda, protože v ní vzniká něco, co se ne vždy opakuje. Ona vždy na něco ukáže a vyjadřuje vznik něčeho nového a neočekávaného a může vnuknout novou myšlenku.

Když sleduji obraz, vnímám jako by se život rozpínal do nekonečna, byl to záměr?

Tak nějak to vzniklo v průběhu stříkání barvy na obraz a vznikl tam život, to bylo pro mě nejdůležitější. Efekt nekonečného vesmíru a rozpínání vznikl spontánně díky právě stříkané technice. Ale já to tak mám, že na začátku tvorby ještě nevím, co vznikne. Během procesu tvoření se z toho vždy něco vyvine. Povedlo se dle mého názoru zvolenou technikou vnuknout dojem vzniku a rozpínání života, který nekončí ale pokračuje.

Tak že jste nepoužila štětec?

Ale ano použila jsem štětec a s ním jsem na plátno stříkala barvu a místy jsem detaily štětcem podbarvila.

Naďo, moc děkuji za velmi inspirativní rozhovor a přeji Vám, aby se Vám dále takto umělecky dařilo a zároveň Vám přeji krásné pokojné svátky, Katka.



VAŘÍME ZDRAVĚ, LEVNĚ A RYCHLE

VÁNOČNÍ TVOŘENÍ NEPEČENÉHO CUKROVÍ – VÁNOČNÍ KULIČKY

Tentokrát jsme se vrhly na nepečené cukroví v podobě čokoládových kuliček Bounty. Takže ten, kdo má rád kokos, tak ho tento recept může potěšit. Je velice jednoduchý a ani nezabere příliš moc času ani ingrediencí. Jsou zapotřebí pouze tři potraviny, které si zakoupíte v každém obchodě. A to přeci stojí za vyzkoušení. Tak hurá do práce!!!



Potraviny:

- Strouhaný kokos
- Kondenzované mléko
- Kakao v prášku

Pomůcky:

- Misku a lžíce na míchání
- Misku na obalování kuliček v kakau



Jak budeme postupovat?

1. Smícháme kokos a kondenzované mléko tak, aby se z výsledné kaše daly vytvarovat kuličky
2. Před tvarováním kuliček umístíme těsto na půl hodinky do ledničky, trochu ztuhne a bude tvarovatelnější.
3. V dlaních vyválíme malé kuličky a pokládáme je na tác. Cukroví je tučné, tak tvarujeme celkem malé kuličky. Tak že na chuti neubereme, ale v jedné kuličce budeme mít méně kalorií.
4. Vytvarované kuličky vložíme na půlhodinky do mrazáku, aby ztuhly a držely tvar ve chvíli, kdy je budeme obalovat v kakau.
5. Kokosové kuličky obalíme v práškovém hořkém kakau v mističce. Chuť je zajímavá, nejprve šíleně hořká a v mžiku nám v puse zesládně.
6. Kokosové kuličky obalené v kakau vložíme do uzavíratelné dózy, aby nám v lednici nezvlhly a můžeme na Štědrý den podávat.
7. Před podáváním uchováváme v chladu



Tipy:

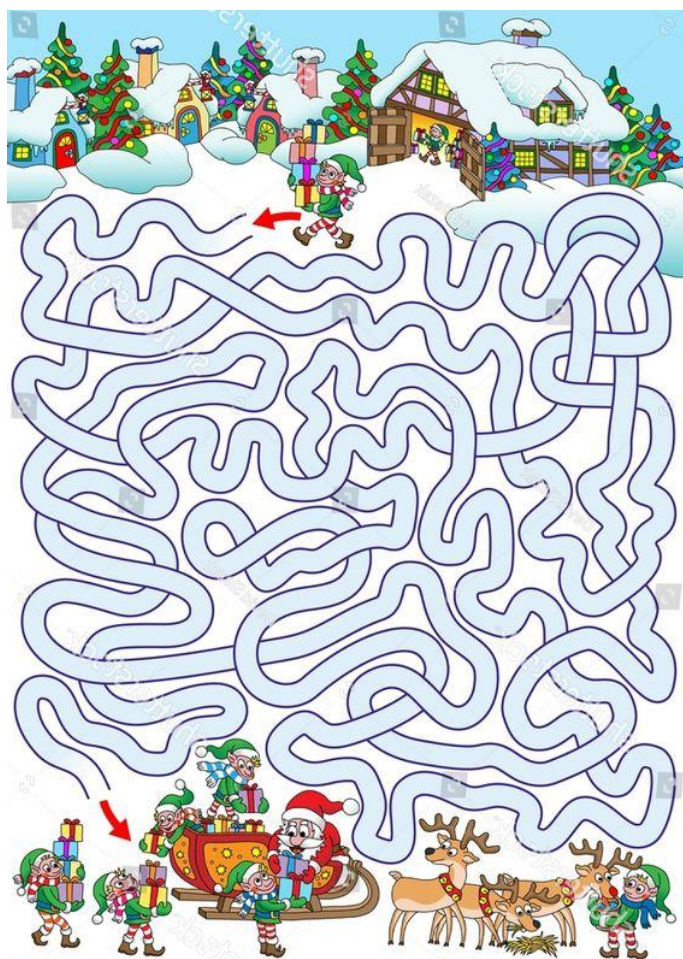
Lepší je promíchat těsto rukama. Lépe se propojí obě ingredience a vy máte přehled, zda už z něho budete moci válet kuličky. Kuličky z mrazáku jsou tvrdší a lépe nám při obalování v kakau drží tvar.

**Přejeme vám hodně zdaru v přípravách vánoční pohody,
a mnoho příjemných chvil zpestřených dobrůtkami
z vaší kuchyně, zdravíme Dana a Katka**



KRÁTÍME SI ČEKÁNÍ V ČEKÁRNĚ

**POMŮŽETE NAJÍT SKŘÍTKOVI
CESTU K SANÍM S DÁREČKY?**



<https://cz.pinterest.com/pin/211174973912000/>

VTIP, CO POLECHTÁ BRÁNICI



<https://cz.pinterest.com/pin/1759287346115866/>

JAZYKOLAMEM K HBITÉ MLUVĚ



Scvrnkls hrst zrn.

JEDNOU ČTĚTE NAHLAS
3X PŘEČTĚTE NAHLAS
NĚKOLIKRÁT ZOPAKUJTE ZPAMĚTI?

NAJDĚTE 5 ROZDÍLŮ



<https://cz.pinterest.com/pin/1759287346115866/>



SPORTOVNĚ ZÁBAVNÉ OKÉNKO

ZNÁTE DESKOVOU HRU CARCASSONNE? ŽE NE? TAK VÁM JI RÁDÍ PŘEDSTAVÍME...

V Uhříněvsi hráli a hrají velmi zajímavou hru Carcassonne. Hra je opravdu super, mírně strategická, zábavná, dá se při ní spoluracovat, ale i tvrdě soupeřit. Zkrátka si její průběh můžete přizpůsobit momentální náladě ve společnosti alespoň dvou a více lidí. Libor nám přiblížil její podstatu a průběh hry.



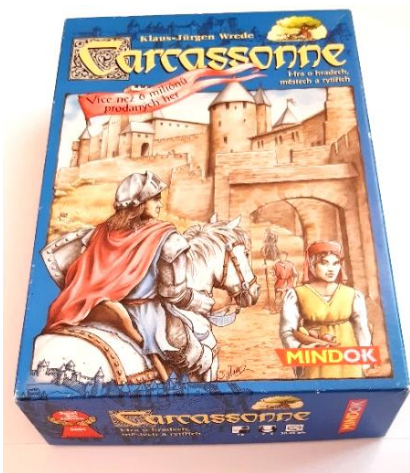
V rámci našich deskoherních pátků, které pořádáme v centru dvakrát měsíčně, se naši klienti často věnují hraní populární deskové hry Carcassonne. Tato hra si získala své místo na výsluní díky poutavému grafickému zpracování, jednoduchým pravidlům a skvělé hratelnosti. I když se naši hráči v poslední době zaměřují na jiné hry, Carcassonne si stále občas najde cestu „na stůl“.

Co hráči na této hře nejvíce oceňují, je její variabilita a možnost zapojit více hráčů (základní verze podporuje až pět). Právě při plném počtu hráčů často vznikají zajímavé situace – ať už jde o nečekané aliance, spolupráci, nebo naopak urputné soupeření o strategické oblasti, například blízká města. Podle našeho názoru hra nepřímou učí dovednostem, jako jsou kompromis a vyjednávání, což je přidanou hodnotou každé partie.

Během hraní v centru se často setkáváme se situacemi, které přidávají hře na napětí. Například hráč, který většinu partie vedl, může jedním nevhodně umístěným dílkem skončit až na posledním místě. Těchto překvapivých zvratů je ve hře spousta, což zajišťuje, že žádná partie není stejná a nuda nemá šanci.

Carcassonne můžeme s klidným srdcem doporučit každé skupině, která hledá způsob, jak zpestřit své aktivity deskovou hrou. Navíc, pokud by vás základní hra někdy omrzela, je k dispozici široká škála rozšíření, která přinášejí nové mechaniky a témata. S jejich pomocí si hru můžete snadno přizpůsobit a objevovat další rozměry této nadčasové klasiky.

**Příjemnou zábavu přeje Libor Hejl,
KTT Uhříněves**



**PLUS BONUS, 5 let Očka a očekávání Nového roku 2025****Milí čtenáři Očka,**

Přeji Vám příjemné prožití vánočních svátků a v roce 2025 pevné zdraví, hodně radosti a řadu správných rozhodnutí na Vaší osobní cestě. Držte v sobě hodně naděje na dobré věci příští. Přeji Vám také dobré vztahy s Vašimi nejbližšími. V neposlední řadě Vám také přeji dobrou odolnost, jak duševní, tak i tělesnou, se kterou se Vám bude dařit zvládat a překonávat překážky. Nechť se můžete radovat i s drobných úspěchů a dobré věci od ostatních můžete přijímat s vděčností. Se srdečnými pozdravy

Ondřej Pěč, ředitel ESETu**Vážení čtenáři,**

všimli jste si, že toto očko je v pořadí 20.? Tedy jubilejní! To znamená, že je tu s námi již 5 let. Šíleně to letí, a tak máme velkou radost, že se časopis takto uchytil a rádi ho čtete. My ho rádi píšeme za spolupráce s Vámi, čtenáři, klienty a kolegy. Tak tomu říkáme super spolupráce!!! Díky moc. Tak že všem přejeme do Nového roku 2025 mnoho úspěchů v osobním životě a radosti z mnoho radosti ze vzájemné spolupráce, sdílení a společnosti.

Rada Očka Esetu**Vážení klienti,**

Rádi bychom Vám popřáli mnoho radosti a splněných očekávání do nového roku a spokojené a poklidné vánoční svátky plné pohody a těšíme se na další spolupráci a společně strávený čas v Nové roce 2025.

Tým CDZ terénních sester a sociální pracovníků

Za dobu trvání Očka prošel časopis velkou změnou. Přibyly rubriky, přibyli lidé, kteří se na chodu časopisu podílejí (a to jak z řad klientů organizace, tak i z řad pracovníků) a jistě jste si všimli, že i časopis sám po materiální stránce prošel významnou proměnou. Z černobílého listu kancelářského papíru se stal dnešní produkt barevný na papíře pěkně hladkém. To vše se samozřejmě neděje samo. Je za tím obrovský kus práce velké skupiny lidí.

A za to všem patří můj dík a přání, nechť se nadále daří i nadále. 😊

Vám přeje tým KTT Uhříněves

Přejme všem příjemné prožití vánočních svátků a do Nového roku hodně štěstí, zdraví, příjemné prožitých chvil a mnoho splněných přání...

Týmy Eset Help CDA, PZ a CHB.



TĚŠÍME SE V NOVÉM ROCE 2025

PF 2025



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

Externí autoři, pracovníci CDZ: Štěpánka Pospíšilová (fyzioterapeutka)

Stálí peer autoři: Lucie Frouzová, Dana Kaplanová

Jazyková korektura: Terka Formánková

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

