

# JINÝ SVĚT



Bulletin Občanského sdružení pro podporu a péči o duševně nemocné VOR Jihlava

## Dovolená je o změně stereotypu nemusíme nutně „odpočívat“

► autor: Eva Vorálková

Pravděpodobně jste se těšili na dovolenou jako na smilování. Pak jste se ale vrátili unavení, nasupení, vyčerpaní, případně rozhádaní s partnerem, a nechápete proč. Možná jste podcenili některá z rizik, která dovolená, a zvláště ta plánovaná, přináší. Je jasné, že člověk není stroj, a vypnout nebo přeladit potřebuje. Na to je biologicky naprogramován. Plánovaná dovolená se však snadno může v některé fázi prapodivně zvrtnout. Přináší totiž dost stresujících okolností, jež je snadné podcenit. O pár tipů, jak dovolenou prožít v pohodě jsem požádala Mgr. Martina Štastného, psychologa jihlavské psychiatrické léčebny.

„Stresující je již období příprav, opatření v práci, balení, plánování cesty, přesuny autem, autobusy letadlem. Denně ve zprávách slyšíme, že se vyboural nějaký autobus, nebo spadlo letadlo. Tyto obavy, ať vědomě, či podvědomě registrujeme,“ vypočítává některé příčiny Martin Štastný. Navíc pokud se chystáme do některé z exotických zemí, čekají nás očkování, přehršel instrukcí, co kde jíst a nejíst, abychom si nepřivodili zdravotní problémy. Následné klimatické změny jsou také zatěžující.

„Změna prostředí vyžaduje přizpůsobení, což je jasný stres. Dovolená by měla trvat minimálně 14 dní až tři týdny. Někdy čas potřebujete na adaptaci na nové prostředí, pak si nějaký čas užívat a další čas potřebujete při adaptaci

na fakt, že jdete znovu do práce. Jsou to přirozené cykly, které nelze zvládnout za 5 nebo 7 dnů. Má to svou logiku,“ vysvětluje psycholog.

Podle něho další stres vzniká tím, že se naruší celoroční stereotypy, které jsou v rodině celý rok nějakým způsobem nastaveny. „Např. manžel přijde v 17 hodin z práce, manželka je už doma. Všichni



ví, co mají dělat, případně mají zorganizovanou péči o malé děti. Víkendy jsou plánované a předvídatelné, např. zahrádka. Na dovolené musí proběhnout tvorba programu. Snadno vznikají konflikty na témata jako, kdy se pojedete tam a tam, co se bude dělat. Jsou to situace skutečně náročné na dohadování a kompromisní řešení,“ upozorňuje odborník na duševní zdraví. „Dovolená není od toho, aby si člověk odpočinul. Jejím významem je, aby změnil prostředí, dělal něco jiného. To, že si někdo na dovolené odpočine není jejím primárním smyslem,“ říká. Abychom si na dovolené navíc ještě odpočinuli, měli bychom prý dělat něco, co nás baví. Např. člověk, který má rád turistiku si naplánuje trasu,

třeba s partou, a vyrazí někam do lesů. Vlastně si užívá svého koníčka.

„Rodinná dovolená je vždy potenciálně problematická. Jsou pochopitelně lidé, kteří si rodinnou dovolenou užijí, ale není žádná výjimka, že si řeknou: to je dobře, že už skončila. Valná většina lidí si před nástupem do práce s obavami říká, co je tam asi po té době čeká. K dobré pohodě nepřispívá ani psychologický fakt, že si říká: tak teď budu zase půl roku chodit do práce, než zas budou Vánoce,“ doplňuje Martin Štastný. Blahodárný princip dovolené údajně spočívá nejvíce ve skutečnosti, že změním režim, stereotypy a prostředí. Tudíž i když tyto změny obnáší i některé problémy, větší efekt je v tom, že člověk načerpá nové impulzy a zážitky. „Taková je ideální situace. Na dovolenou bychom se měli těšit. Je to o motivaci, hodnotách a potřebách,“ vysvětluje. Mezi partnery ovlivňuje řešení dovolené kvalita vztahu, důležitá je dohoda. Není ani nutné, aby partneři trávili celou dovolenou spolu, pokud to oběma vyhovuje. „V případě, že jsou s řešením spokojeni oba, pak je to v pořádku,“ komentuje Martin Štastný.

A co dovolená a lidé s duševní nemocí? Potřebují vůbec dovolenou, když jsou v invalidním důchodu? „Ačkoli to tak nemusí na první pohled vypadat, i člověk, který trpí dlouhodobě duševní nemocí a je třeba v invalidním důchodu, by si měl



Ročník XIII, číslo 3

5. června 2013

Uvnitř tohoto vydání:

Fejetony	2
Vor získal další peníze	3
Tygřík a další mláďata lákají do ZOO	3
Zhodnocení dotazníku	3
Kreativci ve Voru	4
Film Dítě z Marsu	4
Recenze na knihu	4
Kousek historie nikoho nezabije	5
Recept na dobrou buchtu	6
Poesie	6
Křížovka	7
Grilování bez grilování	7
Dieta v Jihlavě	8
Program na červen	8

dovolenou dopřát. Dovolená není pouze pro ty, co jsou zaměstnaní, není to opak práce, ale je to změna, regenerace a odpočinek,“ vysvětluje Martin Štastný. Plánovaná dovolená s cestovkou, nebo po vlastní ose, je vcelku slušná zátěž. Člověk v invalidním důchodu musí přihlídnout i k finančním prostředkům,

Pokračování na straně 10

## Poprvé (a naposledy?) na „inlajnech“

Blíží se prázdniny a dovolená. Lidé jezdí do přírody za odpočinkem a také sportovní aktivity se z tělocvičen a krytých hal přemisťují na čerstvý vzduch, abychom si provětrali plíce a oči potěšili pohledem do zeleně. Ke sportu mám poněkud odměřený vztah. Pomalu mu sice přicházím na chuť, ale není to úplně z mého ryziho přesvědčení. Nejen dospělí, ale hlavně děti by místo vyseďování u počítačů měli sportovat. K tomuto názoru už před lety dospěly i moje dcery a vyprosily si od nás k Vánocům, jako dárek, in line kolečkové brusle.



Teď je venku jaro v rozpuku, blíží se léto a konečně svítí sluníčko. Přišla za mnou mladší dcera a řekla: „Pojď se mnou, mami, na brusle!“ „Co?“ nechápala jsem. „No, na inlajnky, já tě to naučím,“ žadonila. V minulém životě, bych zcela určitě odmítla, ale teď (i přes absolvování kurzu asertivity) už jsem tak zvyklá na její neuvěřitelné požadavky, že jsem přikývla.

A nebudu se stresovat! (No jo, ale co když spadnu, rozbijí si kolena a nadosmrti budu mrzák?!) A nebudu se bát! (Ale ti, co to umí, tam jezdí šílenou rychlostí, co když mě srazí, já padnu hlavou na obrubník a...?!) A nebudu mít z toho nervy! (Ale jak udržím vůbec rovnováhu?! Postavím se vůbec?!) A budu se tvářit jako sebevědomá, moderní žena! (Třeba si to dcera ještě rozmyslí, když si uvědomí, že jí tam budu dělat ostudu!) Možná to vzdá... Nevzdala. Zkonstatovala, že je fajn, že tam není moc lidí, takže se nebudeme muset tolik vyhábat. Chráničce měla jen ona. („Nechceš si preventivně kolena ovázat obvazy nebo molitanem?“ ptal se mě manžel.

„Bude to lepší, než aby sis je obzavovala pak, až je budeš mít rozbitý?“ Ten mi teda věř! Ale vím, že to se mnou myslí



## Fejetony Hanky Korbičkové

dobře...) Dcera mi vysvětlila princip jízdy na bruslích. Nedaleko sedící rybář se zvědavě ohlédl. „Nohy do věčka, slyšíš do věčka!“ radila mi dcera. Vyrázily jsme kupředu. Zvolna. „Proč nemáš nohy do věčka, když ti to říkám?“ „Protože jsem ráda, že udržím stabilitu!“ odpověděla jsem též zvýšeným hlasem. „Musím být na tebe přísná, když tě to chci naučit,“ dodala později. A já se snažila. Hodinu. Možná víc. Nohy nad nártem mě bolely jako čert. Chodidla na tom byla snad ještě hůř. Pokoušela se o ně křeč. Naštěstí byla dcera nejen přísná, ale i trpělivá. Držela mě za ruku a celou dobu mě učila. Děkala jsem pokroky, ale bude to chtít další trénink. Byla jsem šťastná, že jsem se to trochu naučila a ještě šťastnější, když jsem brusle sundala a šly jsme domů.

„Co to zas vymýšlíte za kraviny!“ okomentoval naši aktivitu můj bratr. Jako by nevěděl, že kvůli dětem člověk udělá ledačos i to, do čeho se mu zrovna moc nechce. I to, co by ho nikdy v životě nenapadlo (teda kromě zločinu). I já se před patnácti lety zhržila, když jsem bráchu viděla, že při svých zdravotních potížích (které tenkrát nebyly tak intenzivní) a nadváze ukazoval mé dceři, jak se dělá kotrmelec. Naštěstí to přežil, stejně jako já svou první jízdu na inlajnech. Sportu zdar! A dávejte na sebe přes léto pozor.

## Také vám mizí věci?

Že se věci a lidi ztrácejí v Bermudském trojúhelníku, to už jsme přijali jako sice nepochopitelný, ale přece jenom fakt. To, že ke stejnému jevu dochází i v našich končinách, je pro nás nepřijatelné a nevolí vzbuzující. Znáte to každý, kdo máte po straně ve skříni hromádku jednotlivých ponožek. Ponožky jsou v něčem stejné jaké lidé. Rády se párují, ale mnohým to není dopřáno. Vzhledem k tomu, že se touto problematikou zabírala laická i vědecká veřejnost, dospěli badatelé po dlouhé době k názoru, že ponožky žere pračka. Budiž. Vyřešeno.

Někdy se však věci ztrácí jen zdánlivě. Minulý týden moje známá hledala v práci svůj mobil. Nikde nebyl. Proto si pro zřejmě zapomenutý telefon zajela domů. Potřebovala ho. Nutně! Ačkoliv hledala, co mohla, aparát nenalezla. Odjela tedy v chmurné náladě zpět do zaměstnání. Mobil byl samozřejmě tam.

Do podobné situace mě přivádí moje nová velká kabelka, ve které mám své osobní věci, ale také se tam vejdu i menší nákupy. V tom případě pak kabelka váží i několik kilogramů. Když ji minule někdo ve VORu potězkával, pravil: „Ty se nemusíš bát, že tě někdo přepadne, protože touhle kabelkou bys ho klidně mohla zabít.“ Ale zpět

k tématu. V určitých chvílích bývá situace v mé kabelce nepřehledná, ale díky mé kurzem podpořené paměti vím, co v ní přibližně je a co ne. Když jdu tedy nakupovat a prodavačka už se chytá za hlavu, že jí asi nebudu mít čím zaplatit, protože nekončně dlouho hledám peněženku, jen se na ni usměju a pravím: „Já ji mám, ale mám velkou kabelku, brzy jí určitě najdu.“



A najdu! Úleva na straně prodavačky i na mé. (Poslední dobou vyhledávám peněženku ještě dříve, než vstoupím do obchodu, abych nikomu nepůsobila trauma.)

Kam se poděly nevelké kusy z dceřiny garderoby, se kterými se ona již v duchu nerada ale nadobro rozloučila, jsme zjistili po letech, když jsme koupili novou skříň. Ta stará měla trochu uvolněnou zadní stěnu a pár triček tam zapadlo.

I kocour nám jeden večer někam záhadně zmizel. Ač ho chováme pouze v bytě, nemohli jsme ho nalézt. A to jsme se dívali i do pračky, ledničky, úložného prostoru pod válemdou a odpadkového koše. Znáte ten nepříjemný pocit, kdy víte, že to tam musí být a ono to tam prostě není?! Tichounké mňoukání a poškrabávání na sklo, nám přineslo úlevu. Kocourek byl zavřen mezi okny. Potmě a za závěsem nebyl vidět. Chudák! Doufám, že mě nenahlásíte Lize pro ochranu týraných zvířat.

Co řeším nejčastěji je to, že peníze z výplaty zmizí rychleji, než obdržíme výplatu další. Vždycky ale lze dohledat, že nezmizely samy od sebe, ale byly směněny za chléb náš vezdejší, oděvy, drogistické zboží i za nějaké „hodně důležité“ věci. Nestalo se vám to taky někdy? Proto si z různých ztrát nedělejte hlavu. Každá



## VOR získal další peníze

► autor: Eva Vorálková

Centrum denních služeb VOR (CDS) získalo další peníze a to na sociální rehabilitaci. Projekt od 23. dubna jede dál a pokračování má až do konce roku 2014. Sociální rehabilitace je plně financovaná. Navíc se Kraj Vysočina smluvně zavazuje, že zajistí udržitelnost služby, takže peníze na sociální rehabilitaci by měly být. „Je to hodně hlídané, evropské peníze musí být vynaloženy účelově na věci, které se přímo týkají klientů. Samotný provoz se z toho financovat nedá. Minimum vlastních prostředků ještě máme, tak to snad půjde i dál,“ uvedla Eva Kantorová, vedoucí CDS.



V prvním květnovém týdnu proběhlo jednání s panem Jiřím Bínou, vedoucím oddělení sociálních služeb Krajského úřadu Kraje Vysočina a vedením CDS na Kraji Vysočina. Na programu jednání bylo dofinancování dvou služeb, a to chráněného bydlení a sociálně terapeutické dílny (STD) do které patří práce na recepci, úklidu a v kavárně. „Na tyto dvě služby máme příslib od Kraje Vysočina, že peníze dostaneme. Letos jsme zatím dostali od kraje jen zálohu na chráněné bydlení. Takže peníze od Kraje Vysočina budou,“ doplnila Eva Kantorová.

„Na současnou finanční situaci VO-Ru nevidím nic tragického. Je to tak každý rok, že někdy v únoru vznikne panika, že nejsou peníze. My jsme peníze měli i na začátku roku, kdy není jasné, jak žádosti o dotace dopadnou. Existují i organizace, které v únoru už nevyplácí výplaty a vyplácí je až v dubnu, kdy přijdou peníze z ministerstva sociálních věcí,“ vysvětlila vedoucí CDS. „V tomto státě je to zatím tak, že žádáme každý rok o dotaci v září na MPSV a v srpnu na město a zbytek většinou dofinancován Kraj Vysočina. Radní Kraje Vysočina pro sociální věci Petr Krčál je rozumný, dívá se dopředu a chtěl by zajistit, aby tyto finance byly zahrnuté v rozpočtu. Ne, že každý rok žádáme a pro-

síme znova. Chceme, aby nějaká částka byla v rozpočtu přidělena stabilně, protože i Kraj Vysočina má zájem, aby tady naše služba fungovala,“ uzavřela Eva

## Tygřík a další mláďata lákají do Jihlavské ZOO

Zdroj :[www.vysocina-news.cz](http://www.vysocina-news.cz)

V jihlavské zoologické zahradě se po dvaceti letech narodilo mládě tygra sumaterského. Malý tygřík a další mláďata jsou velkým lákadlem pro návštěvníky.

„Tygřík se narodil 28. března letošního roku a zatím neznáme pohlaví, ještě jsme ho neměli v ruce, protože ctíme zásadní pravidlo především nerušit. Pravděpodobně budeme chystat křtiny. Počítáme nejdříve na konci školního roku, nebo v průběhu prázdnin, až bude mládě větší,“ prozradila tisková mluvčí ZOO Jihlava Kateřina Kosová.

Malý tygřík není jediné jarní mládě, které je v Zoo k vidění. Dvě mláďata jsou u lam guanako. Samička se narodila už 9. ledna, mladší sameček 16. dubna. Mládětem se chlubí také zebry damarské. Malý hřebeček spatřil světlo světa 10. dubna. První krůčky už podniká také malý lemur kata, narozený 10. března a na ostrov se s rodiči vydávají i dvojčata lemuru černých. Samozřejmostí jsou jehňata u ovcí valašských a kůzlátka u koz kamerunských. V polovině května přibyli do jihlavské Zoo tři žirafy - samečkové. Slavnostní otevření pavilonu proběhne ve středu 5. června. 2013 „Samci jsou u prvochovatelů běžnou praxí. Až se osvědčíme v chovu, pak nám teprve přidělí samici,“ vysvětlila Kateřina Kosová. V Jihlavě budou k vidění jedna žirafa síťovaná



a dvě Rothschildovy. Samec Zuberi pochází z belgického Bellevaerde parku, samec Manu z ostravské Zoo, žirafa síťovaná -

smaec Paul - přicestuje z německé Zoo Munster. Stavba expozice žiraf stála necelých 26 milionů korun. Celá expozice evokuje africkou savanu. U pavilonu vyrostly ochozy s vyhlídkami, takže návštěvníci se budou moci dívat žirafám takřka z očí do očí. Uvnitř pavilonu bude kromě ustájení žiraf a kopytníků také několik vnitřních expozic pro malé africké savce.

Novinkou zahrady je i australská farma, která byla otevřena 20. dubna a kde je řada hlavně australských druhů, které tady ještě nebyly. „Zdůraznit bych chtěla kunovce tečkovaného. Je to drobný vačnatec, který na první pohled vypadá jako přerostlá myš, která má na hřbetě bílé tečky. Jde o vzácný druh, který se v přírodě vyskytuje pouze v Tasmánii a v zoologických zahradách ho má kromě Austrálie pouze německá Zoo v Lipsku a teď jihlavská Zoo,“ řekla Kateřina Kosová. Expozici farmy obývají australská zvířata, kromě nezbytných klokanů rudých i několik druhů barevných australských papoušků. Součástí vnitřních expozic jsou nocturnaria, kde jsou k vidění druhy s noční aktivitou Klokánek kolikovitý, myš bobří, kuskus pozemní a vakoveverka létavá. Stavba Australské farmy byla vyčíslena na necelých 18 milionů korun.

Projekt Zoo pěti kontinentů bude stát celkem 135 milionů korun.

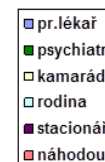
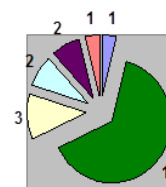
## Zhodnocení dotazníku pro klienty CDS VOR – březen 2013

Pokračování na straně 4

Počet hodnotících klientů:  
25

Kdo mi poskytl informace o VO-Ru?

- A) praktický lékař
- B) psychiatr
- C) kamarád



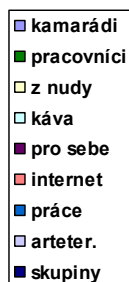
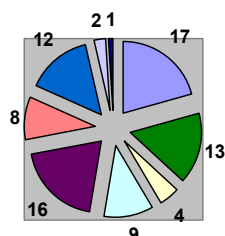
- D) rodina
- E) jiné

Proč sem chodím?

- A) mám tu kamarády
- B) kvůli pracovníkům, pomůžou mi

## Pokračování ze strany 3

- C) z nudy  
D) Levné kafe  
E) pro dobrý pocit, dělám něco pro sebe  
F) Internet  
G) pracovní terapie



H) Jiné

## Co mi tu chybí a co bych změnil/a?

Klienti by si přáli, aby se znovu otevřela možnost hledání práce skrze organizaci „Liga vozíčkářů“, přáli by si otevřít kurz vaření, prodloužit pracovní dobu, výuku cizích jazyků, zorganizování akce „párty v pyžamu“, zavést prodej piva v kavárně, zájezdy do zahraničí,

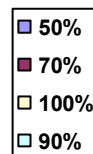
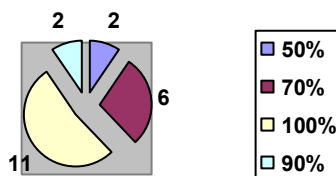
- 4 klienti by nic neměnili  
8 klientů se k otázce vůbec nevyjádřili  
1 klient by chtěl více informací  
7 klientům chybí pan Jiří Prášek

## Čeho bych se rád/a účastnil/a?

- výletů: 17  
► práce na zahradě: 05  
► sportovních aktivit: 15
- |            |    |
|------------|----|
| bruslení   | 02 |
| plavání    | 09 |
| bowling    | 08 |
| míčové hry | 06 |
- návštěvy různých kulturních zařízení mimo CDS například:  
Klienti by rádi navštěvovali kino, divadlo, výstavy obrazů, kurzy tance, koncerty, hrady a zámky, výlet na formule  
2 klienti konkrétní divadlo DIOD  
4 klienti nemají žádnou konkrétní představu  
► počítačového kurzu 08  
► aktivit v CDS  
- besedy se zajímavými lidmi

- 14  
- besídky 11  
- tancování ve VORu 08  
- zpívání ve VORu 09  
- cvičení ve VORu 11  
- výuka cizích jazyků 06  
- dramatický kroužek 03  
- literární kroužek 04

Jiné: grilování, pyžamová párty, 1 klient neví, 5 klientů neodpovědělo vůbec a 1 je spokojen s tím, jak to je



## Čeho bych se nikdy nezúčastnil/a?

## Kreativci ve Voru

► autor: Hana Korbičková

Skupina studentů 2. ročníku SVOŠS pod názvem Kreativci připravila pro klienty VORu na 24. 4. 2013 zábavné odpoledne. Program zahájili přehlídkou čtyř tanců – polky, valčíku, mazurky a ptačího tance obohacené o podrobný výklad o vzniku jednotlivých tanců i autorech písní. Oceňujeme, že se tito mladí lidé o tyto tance pokusili a přimhouřili jsme oči, když se jim hlavně první dva příliš nedařily.) Zaujala i módní přehlídka.



Nápad byl dobrý: oblečení člověka od dětství po stáří. K zamyšlení však vedlo to, že předposlední výstup přehlídky byl

mladý pár očekávající narození dítěte. Pak studenti přeskočili desítky let a přehlídku zakončili procházkou důchodců, kdy žena byla oblečena velmi nelichotivě. Možná to vyjadřuje současný pohled mládeže na staré lidi, což je alarmující. Zvláště u studentů školy se sociálním zaměřením. Možná by bylo namístě, aby do přípravy zasáhli vhodným způsobem i vyučující. Milé bylo vystoupení dětí z „Erka“, které tančily s velkými pastelkami převyšující i jejich drobné postavy.

Dostalo se jim zaslouženého potlesku. Velmi působivé bylo vystoupení malého chlapce, který předvedl break dance pro jeho věkovou kategorii na vysoké úrovni. Všichni jsme byli ohromeni, jaké taneční kreace dokázal bezchybně předvést. Je to nepochybně velký talent. Dost jsme se všichni pobavili u vystoupení inspirovaného televizním pořadem Partička, do kterého se aktivně zapojili i klienti VORu. Salvy smíchu pak nebraly konce. Studenti v rámci projektu zabezpečili pro klienty i občerstvení.

Víme, že není jednoduché předstoupit před obecenstvo a bavit ho. O tom už vyprávělo mnoho komiků. A až na pár nedostatků musíme ocenit, že se studenti snažili a nakonec se bavili spolu s klienty i vedoucími VORu také. Děkuje.

Film  
Dítě z Marsu

## Martian Child

Komedie / Drama  
USA, 2007, 103 min  
Režie: Menno Meyjes  
Kamera: Robert D. Yeoman  
Hudba: Aaron Zigman  
Hrají:

John Cusack, Bobby Coleman, Amanda Peet, Sophie Okonedo, Joan Cusack, Oliver Platt, David Kaye, Richard Schiff, Anjelica Huston, Howard Hesseman, Colin Ford, Samuel Patrick Chu, Hrothgar Mathews, Kimani Ray Smith

Hlavním hrdinou tohoto filmu je osamělý vdovec, spisovatel (John Cusack), který se rozhodne adoptovat malého chlapce tak trochu podivína, jež o sobě tvrdí, že je z jiné planety. Novopečený otec vkládá do svého syna tolik porozumění a lásky, až sám zapomíná na určitá omezení a pravidla, která je třeba ve společnosti lidí dodržovat. Vždyť kdo z nás někdy nechtěl být z jiné planety, plout proti proudu, žít vlastním životem, cítit se svobodný a sám sebou? Společnost ale většinou nemá odchylky ráda, tím spíše je li jimi ohro-

žena výchova malého dítěte. Hlavní hrdina zažívá pocity, kdy absolutně chápe chování svého adoptivního syna, s nejlepšími úmysly ho systematicky podporuje v jeho odlišnosti a sám v ní nalézá smysl. Bohužel naráží na nepochopení úřadů a institucí. Od počátku filmu jsem prožívala velice citlivě sžívání malého kluka žijícího v krabici se svým novým tátou, fandila jsem jejich osudu a považovala jejich chování za správné a dojemné. Proto jsem ke konci filmu byla velmi pohoršena jednáním

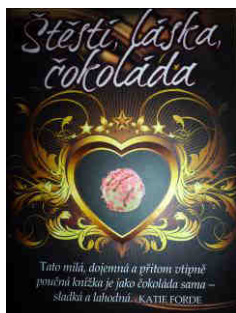


ciálních úřadů, kteří hledali chyby na tak bezchybném otci milujícího svého syna. Záhy jsem však pochopila, že výtky úředníků jsou opodstatněné a že ani ten nejlepší rodič nemá právo podporovat odlišnost dítěte, byť v dobré víře ale v rozporu s reálným životem člověka na této planetě. Po vyhocení děje, jež zákonitě musel přijít, následoval velice poutavý konec. Malý „Martánek“ sám pochopil, kam patří a s kým je mu dobře. Nový táta mu stojí za to, aby chtěl zůstat tady a poznávat jeho planetu.

**Autorka: Lenka Vaňhová**

### Recenze na knihu Štěstí, láska, čokoláda – Menna van Praag

Tato knížka motivuje k tomu, aby lidé uměli naslouchat svým snům a nebyli ztraceni jen ve světě myšlenek a obav z nedostatku peněz a lásky. Hlavní hrdinkou je mladá žena, která zdědila po své matce cukrárnu, ale práce jí nebaví. Přála by si mít přítele, ale nemá ho. A tak svou nespokojenost zajídá zákusky, dorty a čokoládou. Tloustne a je nešťastná. Přitom



v duchu sní o tom, že bude spisovatelkou. Postupně se setká s různými lidmi, kteří jí řeknou, že štěstí nepochází z věcí, které nás obklopují, ale z toho, že člověk následuje své sny a stane se tak užasnou šťastnou bytostí. May zkouší jejich rady aplikovat ve svém životě, zjišťuje, že to vše je pravda. Někdy se jí nedaří, od rad se odchýlí a pak trpí. Nakonec však přece dosáhne svého cíle. Tato kniha je autobiografií Menny van Praag a rozhodně stojí za přečtení

**Autorka: Hanka Korbičková**

### Kousek historie nikoho nezabije, aneb kdysi zde stála cukrárna místo Voru

► autor: Luděk Štěpánek

Člověk má mít široký záběr informací a neustále vstřebávat nové poznatky. Sledoval jsem tedy nedávno volné pokračování České televize Šumné stopy, o působení českých architektů a stavařů v cizině. A hned v 1. díle ze Slovinska jsem se dozvěděl, že jistý architekt Max Czeike chodil v Mariboru do české cukrárny. To mne zaujalo, jelikož taky rád v cizině i jinde chodím do cukráren. Tuto cukrárnu llich, která v místě svého založení od roku 1909 je stále v provozu, jsem tedy ještě nenavštívil a to se musí snad do budoucna napravit. Pan Emanuel llich zakladatel cukrárny se přistěhoval do Mariboru z českého Písku a...a to je důležité měl praxi také v u jihlavského výrobce cukrovinek a bombónů v Jihlavě! u firmy Kopperl&Sommer (Canditen/Fabrik Iglau).

V tento moment jsem zbystřil u televize ještě více a přepsal si údaje z obrazovky a jal se googlovat, co že to bylo za významnou jihlavskou firmu. Jak jistě víte v současné Jihlavě je cukráren tak pomálu a žádná se vlastně ani nedrží této slavné tradice, musel jsem tedy hledat. A světe div se, cukrář se vyskytoval na adrese Komenského 36. Takže historiky o výrobě bombónů na místě současného sdružení VOR nelhalý!! V článku historika pana Vilímka se dozvíte více, např. že v domě bydlela židovská rodina Sommerů, že jejich syn Ernst Sommer (naroz. \*29.10.1888, zemřel 20.9.1955 v Londýně) vystudoval jihlavské gymnásium a ve Vídni pak medicínu a práva, a byl to významný německy píšící autor a bojovník za židovské sebeurčení, v exilu pak psal časopis Čechoslovák.

Jeho bratr vedl jihlavskou cukrárnu a jeho hrob najdeme na místním židovském hřbitově. Osud členů rodiny ale zpečetili nacisté. Cukrárna i rodina Sommerů se do Jihlavy již nevrátila, ale věřím, že bychom měli tuto historickou událost a potažmo i letošní výročí 125 let od narození Ernesta Sommer nějak připomenout, například posezením u kávičky a lahodného zákusku, s knihou v ruce. Najde někdo z

vás v knihovně překlad některé Sommerovi knihy?

s přispěním článku L.Vilímka  
<http://www.iglau.cz/index.php?idclanku=081021-1224534105>

### Typ na dobrou ořechovou buchtu Vyzkoušela za vás a vřele vám ji doporučuje Stanislava Štefančinová

**Suroviny na těsto:**

2 celá vejce, 1 hrnek cukru krupice, 2,5 hrnku polohrubé mouky, 1 hrnek mléka, 0,5 hrnku oleje, 1 prášek do pečiva → to vše rozmícháme, přidáme 1 balíček hroznůvek, 3 nahrubo nastrouhaná jablka → vše nalijeme na vymazaný a moukou vysypaný plech → na to přidáme 3 na hrubo nastrouhaná jablka, posypeme rozkrájenými vlašskými, které rukou jemně vmáčkneme i s jablky do těsta tak, že bude povrch buchty srovnaný → to celé dáme péct do trouby.



Pouze ilustrativní foto!  
Dobrou chuť vám přeje Stáňa

**AŽ**

► autor: Martin Martínek

Až se jednou rozkymácím  
jako bárka na moři  
Poznám včas že rozum ztrácím  
zhasnu než se rozhořím

A tak čekám čekám tiše  
s malou trochou úzkosti  
Jednou níž a jindy výše  
vstříc bláhové radosti

Taju jako kousky ledu  
ve sklenici s Tullamore  
Vím že už v tom zase jedu  
cloumá se mnou víchř z hor

Úporný a poblouzněný  
chodím sem a chodím tam  
Ve své mysli uvězněný  
dobrý sluha a zlý pán

**Pokračování na straně 6**

## AŽ

### Pokračování ze strany 5

Brzdím touhu objevenou  
jsem však jak rozjetý vlak  
Svou náladou povznesenou  
mírím rovnou do oblak

Kdo se mne tam ale ujme  
když andělé vymřeli  
A tak zatím poletujeme  
než nás někdo sestřelí

Obklíčí nás mocné mřížce  
zdi se změní na múry  
Psychiatrii dobře ví že  
bez prášků a bez kúry

Bych sic letěl ale padnul  
vyčerpáním z nemoci  
V PL sice neomládnu

### Když se ti dívám

► autor: Martin Martínek

Když se ti dívám do očí  
v kterých se celý vidím  
Jiskra z mých do tvých přeskočí  
trochu se za to stydím

Své dlaně do tvých položím  
a pak si kladu otázku  
Zda si tě vůbec zasloužím  
když si tak žhavá na lásku

Poslední dobou potkávám  
stále více a více žen  
Kterým hned ráno zamávám  
přesto se cítím ohrožen

Tím že ty možná nejsi z těch  
slečen které se spokojí  
Co touží poznat druhý břeh  
co se hned v chodbě odstrojí

Přesto však znovu podléhám  
mám prostě slabost pro ženy  
Těm zvláštním divukrásným hrám  
kostky jsou opět vrženy

### Pomalů a potichoučku

► autor: Martin Martínek

Pomalů a potichoučku  
tančí víly na paloučku  
Jedna černá druhá bílá  
třetí je má teta Míla

Zvedaj nožky kroutí boky  
všechny tři jsou modrovoký  
A ty jejich krásný voči  
semtam na mě pohled stočí

A ten pohled trošku studí  
až mám strach že mě to vzbudí  
Ze sna který k ránu bledne

ze sna o té dívce jedné

Co mi občas nedá spátí  
objeví se pak se ztratí  
A mě zatím potají  
víly do snů šeptají

## Prožitek

► autor: Zdeněk Čech

Ráno jedu za svou  
povinností.  
Čekám, že se mi  
vrátíš z dálky ve  
které jsi uvězněna

Jsme spolu pouhý  
týden a očekáváme  
lepší časy. Ty jsi moje  
první láska, kterou  
jsem znal již delší čas.

Až se jednou k Tobě vrátím  
budeš šťastná se mnou.  
Růže, které máš ráda  
jsou ve váze v pokoji  
a ty se tiše odporoučíš.

## Spolu

► autor: Zdeněk Čech

Hladím tvé  
vlásky a mám  
příjemný pocit,  
že jsme spolu.

Tvé vnady  
byly pro mne  
vždy útěchou  
a měl jsem  
chuť pro Tebe  
žít.

Nyní máme  
spolu společný  
život a je nám  
spolu krásně  
a vše se rozplývá  
v oblacích.



## Vzpomínka na mou dívku

► autor: Zdeněk Čech

Slunce zapadá  
nad krajinou  
ja jedu za dívkou,  
mám obrázek a  
na něm její sličnou tvář.

líbí se mi její tvář  
a připomíná mi  
krásné chvíle,  
které jsme spolu  
prožili.

Bohužel odešla mi,  
tak náhle a její hrob  
na hřbitůvku při  
zdi v něm odpočívá  
a já tiše pláči

## Webové stránky VORu jsou otevřené pro klienty

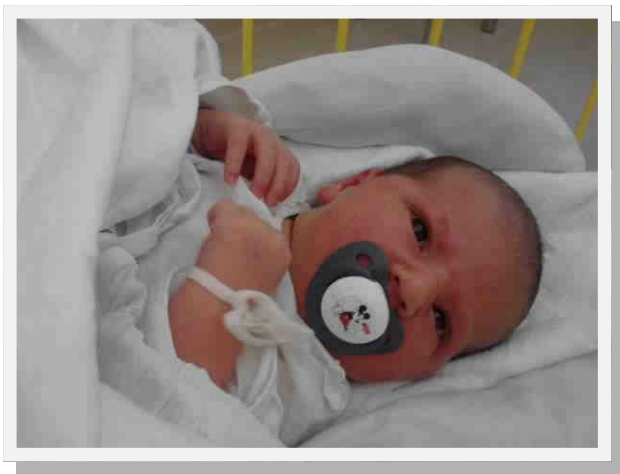
Už dlouhou dobu voláme po tom, aby existovala nějaká virtuální platforma pro lidi, kteří se ve VORu potkávají, mají zde své přátele a účastní se společných akcí, využívají sociální služby, rehabilitují. Nikdo nemůže být u všeho. Stane se, že vám něco unikne. Nebo naopak, že se zúčastníte výletu, nebo párty a rádi byste se podívali na fotky a „zdrbli“ si s ostatními, jaké to vlastně bylo. Pro většinu z nás už dávno není tabu zvládnout základní obsluhu počítače, najít si něco na internetu, komunikovat přes e-mail, tak proč bychom nemohli lépe využívat našich webových stránek ke společné komunikaci?

Moje maminka vždycky říkala: „Všechno jde, když se chce.“ A pěkně mě tím vždycky nadzvedla!

Přes to, něco na tom asi bude. Problém je, že vystavovat fotky na internetu, nota bene, fotky uživatelů sociálních služeb určených lidem s duševním onemocněním, je pro ně samotné ohrožující a v konečném důsledku i protizákonné. Naráží to na ochranu osobních údajů. Podstrkovat pokrytecky lidem nejružnější souhlas s tím, že si s jejich osobními údaji (fotografiemi) pak můžeme dělat, co se nám zlíbí, je nejen proti smyslu věci, ale považují to dokonce za hrubé porušení profesní etiky. Tak co s tím? Hodit flintu do žita? Možná ne. Možná by to přece jen šlo. A tak jsme vymysleli, že část našeho webu bude veřejnosti skrytá. Naopak naši klienti se do této „soukromé komnaty“ dostanou velmi snadno po přihlášení.

Když si otevřete internetové stránky [www.os-vor.cz](http://www.os-vor.cz) tak hned na hlavní stránce

**Dne 29. dubna se naši milé a vždy usměvavé  
Vladě Chovancové narodil tento krásný syn.  
Blahopřejeme!!!!!!!**



## KŘÍŽOVKA

													dva měsíce volna v létě
													partner Julie
													židovský stát
													opak stera
													jedno z Mozartových děl
													nejvyšší láma
													pevnina obehnaná vodou
													jednoduché plavidlo
													znak
													vodní květina
													světadíl
													komerční televize
													píseň v operě

## Webové stránky VORu jsou otevřené pro klienty

vlevo je několik odkazů se zelenými odrážkami. Poslední z nich je Fotogalerie pro klienty. A to je ono! Když kliknete na tento odkaz otevře se vám informace, že abyste mohli jít dál, je nutné se přihlásit.

Dole na stránce je tučně zvýrazněné slovíčko Přihlášení, když na něj najedete myší a kliknete, otevře se vám okénko pro e-mail a heslo. Tyto přihlašovací údaje získá každý klient u svého klíčového pracovníka. Buď si je zapamatuje, nebo uloží do telefonu, nebo napíše na kousek papírku. Každopádně je nutné, nikomu dalšímu je nesdělovat.

Až tedy u Lenky, Renaty, Hanky, nebo Martiny získáte tato přístupová hesla, stačí je jen naťukat do příslušných okýnek a potvrdit tlačítkem přihlásit a „voalá“ jste tam. Pak už si můžete prohlížet jednotlivé fotky, ale i připisovat komentáře a reagovat na komentáře ostatních. A na konci se nezapomeňte odhlásit. Když budete chtít přidat vlastní fotky z akcí, stačí se obrátit na pracovníky a my je přidáme. Tímto bych ráda ještě poděkovala naší dobrovolnici Olince, která nám s ukládáním fotek na web moc pomohla. Díky. Teď už jen doufám, že si tuhle možnost sdílení rychle osvojíte a bude vás bavit.

**Martina Příbylová**

## Grilování bez grilování

► autor: Hana Korbičková

Počasi nám udělalo čáru přes rozpočet. V závěru května jsme se všichni těšili na grilování ve VORu, ale kvůli vydatným srážkám jsme se usadili ve společenské místnosti, grilování vypustili a přešli rovnou na kulturní program. Pěvecký sbor „prášek band“ pod vedením nového vedoucího Predraga .....(příjmení nevím) zazpíval



několik písní, které měly velmi dobrou odezvu u posluchačů.

Pokračování na straně 8

## Grilování bez grilování

Pokračování ze strany 7

Někteří zpívali spolu se sborem a rytmické písničky všem zvedly náladu. Zpěváci byli tentokrát oblečeni ve stylu hipies. Program pokračoval v režii čtyř kouzelníků z Magic clubu Jihlava, kteří předvedli kouzla s kartami, šátky, penězi, provazy atd. I když nám kouzlili přímo „pod nosem“, byli tak šikovní, že jsme iluzi podlehli a na jejich finty nepřišli.



Myslím, že většina účastníků tohoto příjemného odpoledne byla spokojená, že nakonec ani nevadilo, že to bylo „Grilování“ bez grilování.



## „Dieta“ v Jihlavě

► autor: Hana Korbičková

Kdo šel v neděli 26. 5. 2013 v Jihlavě nakupovat do nákupního centra Tesco, mohl být překvapen velkým kamionem s nápisem Dieta, se kterým přijeli nutriční terapeut ing. Petr Havlíček známý z televizního pořadu Jste to, co jíte, a jeho kolegyně. Šlo o propagaci zdravého životního stylu, zaměřeného na jídelníček a pohybové aktivity. Zájemcům nabízeli ochutnávku zdravého zeleninového salátu s fazolemi, rukolou a černými olivami, knihy o zdravém životním stylu a časopis Dieta. Poskytli také možnost změření na přístroji Body state a poradenství ve stravování. Při této příležitosti jsem oslovila ing. Petra Havlíčka a položila mu pár otázek na téma: lidé s psychickými problémy a hubnutí. Proč lidé ve stresu většinou sáhnou po nějaké sladkosti?

Stresová situace je situace, kdy je

v těle vyšší hladina stresových hormonů. V tu chvíli má člověk utlumenou chuť k jídlu, nicméně výrazně více spaluje, protože svaly mají zvýšenou energetickou spotřebu. Takže kombinace nechutenství a zvýšeného energetického výdeje vede k tomu, že člověk se více vyčerpává, více vyčerpává svoje energetické zásoby, protože mnoho orgánů včetně mozku je závislých na dodávkách cukru. To se projeví tím, že právě mozek vyšle signál, že potřebuje cukr. A to se projeví chutí na sladké. Vzhledem k tomu, že dochází k útlumu trávicího traktu, tak podvědomě sáhneme po tom, co je malé, má to vysokou energetickou hodnotu a zároveň to nevyžaduje mnoho energie na zpracování. Proto je úplně normální, že člověk ve stresu konzumuje podstatně více sladkostí. Navíc to sladké trošičku zvedne produkci serotoninu a člověk se cítí lépe.

Ale asi není v pořádku, abychom jednali takto pudově. Jak bychom se správně měli zachovat?

Samozřejmě tady je to o nějakých systémových změnách, které se dělají trochu hůř. Ale jde opravdu o to, vyhradit si čas na jídlo a vědomě se zastavit, zklidnit se, najíst se normálního jídla, aby k těmto situacím nedocházelo. Největším problémem bývá oběd, kdy ho člověk nějak odbyde, z čehož mu bývá špatně, tak ho příště radši vynechá a spokojí se s něčím malým. O to větší je pak potřeba jídla večer, což je samozřejmě špatně, protože přejídání se večer a v noci vede k většímu ukládání tukových zásob v organismu. Takže doporučuji vyhradit si na oběd nějaký časový úsek, zklidnit zažívání trochou teplé polévky, která nabudí trávení a pak si můžeme dát to větší jídlo, po kterém je potřeba si chvíli odpočinout. To jsou taková antistresová opatření pomocí jídla a odpočinku v průběhu dne.

Jak byste vysvětlil častý nárůst hmotnosti u psychiatrických pacientů?



Pokud je člověk bez antidepresiv, je tudíž ve stresu a má zvýšenou energetickou spotřebu, má také nízkou hladinu hormonů „dobré nálady“, tak většinou hubne. Ve chvíli kdy se začne léčit a brát antidepresiva, dojde k jeho zklidnění a tím pádem člověk začne víc jíst. Je potřeba brát v potaz, že už jsme se dostali do normálu, takže tady už se dá vědomě pracovat se stravou a s pohybem. Nejdřív je tedy důležité dostat se do pohody, např. pomocí antidepresiv. Důležitá je i podpůrná psychoterapie, aby člověk

mohl normálně žít. V každém případě je vhodné najít si dobrého nutričního terapeuta, který ví, o čem je deprese, o čem jsou ostatní psychiatrická onemocnění a vlastně podle toho pacientovi upraví stravování. Člověk, který užívá psychofarmaka dlouhodobě, nikdy nesmí hubnout rychle, nikdy nesmí mít příliš nízký energetický příjem (hladovět) a nesmí mít příliš těžkou fyzickou aktivitu, protože tím by se mohl znova dostat do problémů.

Lidé v plném invalidním důchodu často nemají dostatek peněz, aby si zaplatili kurz snižování nadváhy. Dříve takové kurzy pořádala farmaceutická firma Lilly, ale od loňského roku přestala tyto kurzy zdravého životního stylu financovat. Kam se mohou lidé obrátit o pomoc?



V takovém případě je potřeba se domluvit s obvodním lékařem, který může vypsát doporučení na obezitologii, kde by se tím člověkem měli zabývat. Ovšem podle mých zkušeností se kvalita obezit. ambulantí dost liší. Často se tam jede podle zastaralých principů, to jsou právě ty velmi nízké energetické příjmy (člověk hladovět), což duševně nemocnému může hodně ublížit. Nejlépe je tedy dobré vyhledat lékaře, který rozumí psychiatrickým onemocněním a zároveň má znalosti v oblasti stravování.









EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM  
LIDSKÉ ZDROJE  
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
[www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz)

## ČERVEN 2013

<p><b>5.6.</b></p>	<p>14,00</p>	<p>KAVÁRENSKÉ SETKÁNÍ </p>
<p><b>10.6.</b></p>	<p>15,00</p>	<p>Divadelní představení ve VORU – DS NAKOP TYJÁTR Jihlava <u>PSÍ MATKA</u> <u>„Já namouduši nelžu,páni doktoři!“</u> Komorní monodrama – hraje EVA ČURDOVÁ, režie Petr Soumar. (společenská místnost,vstupné dobrovolné)</p>
<p><b>13.6.</b></p>	<p>10,00</p>	<p><u>VÝSTAVA</u> Romantická zastavení aneb střípky z módní historie. (Pozvánka do období konce 19. a počátku 20. století, kdy móda dokázala skloubit krásu a praktičnost). MVJ, Masarykovo nám. 57/58, Jihlava</p>
<p><b>19.6.</b></p>	<p>14,00</p>	<p><u>Promítání filmu +</u> <u>beseda o filmu s Mgr. Šťastným</u> „Já,mé druhé já a Irena“ Film promítneme na velké plátno ve společenské místnosti VORu, pak bude v 15,30 hod. následovat krátká beseda o filmu.</p>
<p><b>27.6.</b></p>	<p>13,00 </p>	<p><u>GRILOVÁNÍ NA ZAHRADE VORU</u> / podle zájmu/ (doneste si své buřtíky, chleba,hořčici,kečup – gril a uhlí dodáme) <b><u>V PŘÍPADĚ NEPŘÍZNĚ POČASÍ SE AKCE RUŠÍ!!!</u></b></p>

## Dovolená je o změně stereotypu

### nemusíme nutně „odpočívat“

► autor: Eva Vorálková

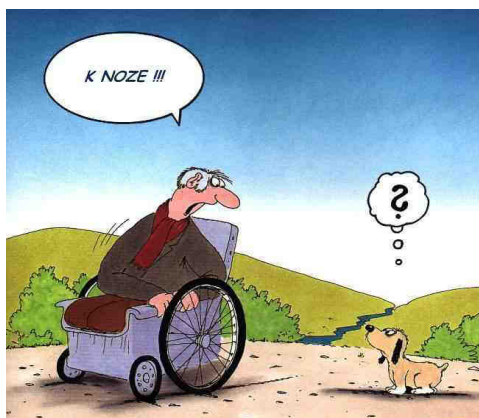
kteří jsou pro mnohé nemocné lidi opravdovým hendikepem. „Nedoporučuji si na dovolenou půjčovat peníze. I zde je nutné respektovat reálné možnosti a volit variantu skromnější a přístupnější,“ varuje psycholog. U nemocných lidí může být problém také s plánováním dovolené v předstihu. Bohužel nemohou vždy určit, jak se jim bude dařit za dva i více měsíců a možná by byli nuceni již zakoupenou dovolenou stornovat, což přináší vždy problémy a náročnou komunikaci s cestovní kanceláří.

To ale neznamená, že by měli sedět doma. „Pokuste se přizpůsobit svou volbu aktuálním možnostem a schopnostem, jeďte s lidmi, se kterými se cítíte dobře. Pokud možno nejezděte z povinnosti a vyhněte se zbytečnému stresu. Volte takové dopravní prostředky, které u vás nezbuzují fobii a úzkost. Vyhněte se extrémům jak v počasí, tak ve fyzických nárocích. Dovolená by měla odpovídat vašim potřebám a zájmům,“ radí Martin Šťastný.

A ještě jedna výhoda na závěr. Lidé v invalidním důchodu nejsou vázáni na turistickou sezónu, celozávodní dovolené a podobná omezení. Není fajn si udělat dovolenou, kdy chcete a třeba několikrát do roka? I kdyby to mělo být za humna!

Pokračování ze strany 1

## Vtipy



**Přijde manžel domů,** lehne si k manželce do postele a manželka mu říká: "Miluju tě, miláčku, hrozně tě miluju." "Kecá.", ozve se ze skříně!

**Stařík říká v ordinaci doktorovi:** "Pane doktore, já mám pořád nutkání běhat za mladými děvčaty." Doktor koukne na dědu a povídá: "Ale to nic

není, to je docela normální." Děda se zamyslí a povídá: "No jo, ale já si nemůžu vzpomenout, proč to dělám."

**V ordinaci zvoní telefon.** "Pane doktore, mám nemocné dítě." "A jak je staré?" "Stará je v pořádku, ale to dítě už začíná modrat."

**Lékař k pacientovi:** "Zdá se, že puls máte normální." Pacient: "Tak zkuste druhou ruku, tohle je protéza!"

**U očního:** "Pane doktore, nevidím do dálky." Lékař vezme pacienta za ruku, přivede ho k oknu, ukáže na oblohu a ptá se: "Co vidíte?" Slunce." "Výborně. A teď mi laskavě povězte, kam dál byste ještě chtěl vidět?"

**"Co vám operovali?"** "Já nevím, oni mě předtím uspali."

www.morsnimoducim.cz by Mirek Simon



Ale to víte, co bych pro tchýni neudělal.  
Zvláště když je alergická na pyl.

## KONTAKTY

## ZAMĚSTNANCI VORU

<p><b>Redaktor časopisu:</b></p> <p><b>Ondřej Souček</b></p> <p><b>O. s. VOR JIHLAVA</b></p> <p><b>Komenského 36a</b></p> <p><b>586 01 Jihlava</b></p> <p><b>Tel.: 567 213 896</b></p> <p><b>email: l.vanhova@os-vor.cz</b></p>	<p><b>Ing. Eva Kantorová</b> vedoucí CDS VOR</p>	567 213 700	e.kantorova@os-vor.cz
	<p><b>Mgr. Martina Příbylová</b> odborná vedoucí sociálních služeb</p>	567210 861	m.pribylova@os-vor.cz
	<p><b>Bc. Hana Komárková</b> vedoucí služby chráněné bydlení</p>	567 210 594	h.komarkova@os-vor.cz
	<p><b>Renata Nápravníková</b> vedoucí kreativní dílny, klubové aktivity, outdoor</p>	567 215 011	r.napravnikova@os-vor.cz
	<p><b>Lenka Vaňhová, DiS.</b> vedoucí služby sociální rehabilitace</p>	567 213 896	l.vanhova@os-vor.cz
	<p><b>Mgr. Martin Šťastný</b> klinický psycholog</p>	567 213 288	m.stastny@os-vor.cz