

JINÝ SVĚT



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

Postoj k lidem s psychickou nemocí je v Česku výrazně horší než v Anglii, ukázala studie vědců Národního ústavu duševního zdraví a třetí lékařské fakulty Univerzity Karlovy.

Ročník XIII, číslo IV

3. září 2014

Uvnitř tohoto vydání:

Zatímco v Anglii by nevdalo 56 procentům dotázaných žít s člověkem s psychickým onemocněním, v Česku by to nevdalo jen 15 procentům lidí. Výsledky studie poskytli ČTK autoři, kteří rozdíl mezi oběma zeměmi označili za alarmující.

Studie zpracovala odpovědi 1797 Čechů a Slováků starších 15 let z loňského listopadu a prosince. V Anglii odpovídalo 1720 lidí starších 16 let.

Statisticky největší rozdíl byl u otázky, zda by vadilo žít s někým, kdo je psychicky nemocný. V Anglii by to rozhodně nevdalo 32 procentům a spíše nevdalo 24 procentům dotázaných, v Česku by soužití rozhodně nevdalo jen třem procentům a spíše nevdalo 11 procentům lidí. Pracovat s někým s psychickým onemocněním by rozhodně nevdalo 39 a spíše nevdalo 29 procentům anglických respondentů, v ČR by rozhodně nevdalo jen čtyřem procentům a spíše nevdalo 15 procentům lidí.

Sousedství s člověkem s psychickou nemocí by rozhodně nevdalo 41 procentům a spíše nevdalo 30 procentům anglických respondentů, v Česku by rozhodně nevdalo sedmi procentům a spíše nevdalo 18 procentům lidí.

V přátelství s člověkem s psychickým onemocněním by rozhodně pokračovalo 56 procent anglických respondentů, 26 procent by spíše pokračovalo a pro dvě procenta by to byl rozhodně důvod přátelství ukončit. **V Česku by v přátelství rozhodně pokračovalo jen osm procent** dotázaných, spíše by pokračovalo 19 procent a rozhodně by je ukončilo 12 procent lidí.

„Umíte si představit, že byste podobně přestali kamarádit s někým, u koho se objevila rakovina? Odmítali pracovat s někým, kdo v dětství prodělal neštovice, bydlet blízko vozíčkáře? Asi těžko, ale to jsou přesně jevy, které se vyskytují v souvislosti s duševním onemocněním,“ řekl k výsledkům jeden z autorů studie

Petr Winkler z Národního ústavu duševního zdraví.

Příčinou rozdílných postojů Čechů a Angličanů vidí v tom, že v Británii už od poloviny minulého století se přesouvá psychiatrická péče z velkých ústavů do menších zařízení a komunit. V Česku stále převažují velké léčebny, reforma psychiatrické péče, která měla i za přispění evropských peněz přesunout péči do komunit, se zatím neuskutečnila. Proveden byl jen její předstupeň, psychiatrické léčebny se přejmenovaly na nemocnice.

Příčinou stigmatizace podle Winklera je neznalost, která vede k předsudkům a diskriminaci. Cílem je zefektivnit osvětu. Na výzkumnou analýzu by měly navázat intervence, programy a kampaně, které musejí být následně vyhodnocovány, aby se neplýtvalo penězi na něco, co by bylo neefektivní, shrnul.

Zdroj: internet

Názor psychologa pana Mgr. Martina Štastného

Průzkum byl zaměřený na to, jak okolí vnímá duševně nemocné. Konal se **od 18. listopadu do 6. prosince** loňského roku. Provedlo jej 311 vyškolených tazatelů. **V ČR dotazník vyplnilo 1 797 lidí** od 15 let výše, **v Anglii 1 720 lidí** od 16 let více. Podle autorů byli lidé vybráni náhodně, v úhrnu ale respondenti tvořili reprezentativní vzorek obyvatel každé země z hlediska pohlaví a věku. Třetím kritériem byl v Česku region, v Anglii zaměstnanecká pozice.

Pokračování na straně č. 2 a 3

Baví mě být pedikérkou (rozhovor s...)	2
Líbilo se Vám (film Hačiko)	3
Poesie	3
Moje prázdniny	4
Sběr borůvek	4
Za panem Váňou a za královnou	4
Oslava narozenin	5
Pobyt v zaječí	5
Křížovka	6
Recepty	7



Baví mě být pedikérkou

Rozhovor s Jitkou Mikšíkovou vedla
Hana Korbičková

Proč ses rozhodla být právě pedikérkou? Rozhodla ses jednoznačně nebo jsi měla více možností na rekvalifikaci např. od Úřadu práce?

Jelikož jsem již delší dobu hledala práci, tak jsem využila možnosti si přes Úřad práce udělat rekvalifikaci. Rozhodovala jsem se mezi masážími a pedikúrou. Jelikož u masáží je potřeba určitá fyzická síla, tak jsem nakonec zvolila pedikúru.

Jak dlouho kurz trval? Kdo Vás školil? A kde?

Kurz trval dva měsíce. Školila nás paní Kalinová, ve svém vlastním studiu SIS-SI Na dolině.

Co všechno jste se museli naučit? (Dokážeš poradit i se zdravotními problémy, které se mohou týkat nohou či nehtů?)

Museli jsme se naučit nejen samotnou pedikúru, ale i teorii (např. anatomii končetin, kůže a její složení, nemoci nehtů atd.). Stručně ke zdravotním problémům, nelze jmenovat všechny. Plísňové onemocnění – dermatomykóza. Vyskytuje se mezi prsty, ale i pod nehty. Je to infekční onemocnění, lze se nakazit hlavně v bazénech, veřejných koupalištích a ve společných sprchách. Doporučuje se mast Canesten, Canespor nebo Exoderil ve spreji. Kuří oko – se při pedikúře snažíme odstranit šetrně, ale dostatečně hluboko, aby se vyloupl celý čep. Někdy je nutné postup opakovat. Bradavice na nohou neošetřuje pedikér, ale kožní lékař. Zarostlý nehet, zejména na palci – ošetříme uvolněním a odstraněním rohoviny z nehtového lůžka a jemným zbroušením.

Jak samotná pedikúra probíhá? A jak dlouho ošetření nohou trvá?

Tak nejdříve je potřeba nohy odmočit alespoň 10 min v koupelové soli. Potom se provádí odstranění staré kůže na palcích a na patách, poté se ošťihají nehty, odstraní se nehtová kůžička a nehty se zapilují pilníkem. Na závěr se nohy obrousí bruskou, která kůži vyhladí. Dále se celá chodidla promažou krémem a namasírují. Celkové ošetření trvá hodinu až hodinu a půl.

Potýkala ses při své práci s nějakým vážnějším problémem?

Prozatím ne, ale pokud má někdo nohy postižené plísňovým onemocněním

v akutním stadiu (tzn. celé nohy), nelze pedikúru provést. Je nutné navštívit kožního lékaře.

Odmítla jsi někoho, když jsi uviděla jeho nohy?

Ještě jsem nikoho neodmítla.

Co jsi pro rozjezd svého podnikání potřebovala zařídit?

Musela jsem si pořídit základní pedikérské nástroje, dezinfekce, krémy, pilníky, koupelovou sůl atd. Nově jsem si poříдила brusku. Do budoucna bych si chtěla zařídit svoji soukromou provozovnu.

Co Ti nová práce, kromě přilepení do rodinného rozpočtu, přináší?

Je to práce, která mě baví. Přináší mi radost, že mohu být pro druhé užitečná.

Jak se k Tobě mohou zájemci objednat?

Zájemci se mohou objednat telefonicky na čísle 702 306 552 nebo e-mail miksikova-70@seznam.cz.

Kde své pedikérské služby poskytuješ?

Pedikúru provádím ve VORu ve školící místnosti. Lze se domluvit i u mne doma. Také není problém, dojet k někomu přímo domů. To ale pouze po Jihlavě, jelikož nemám auto.

Jak je vidět, naučit se něčemu novému můžeme kdykoli. Chce to hlavně nápad, vnitřní sílu a odhodlání. Také jsem se k Jitce na pedikúru objednala a z osobní zkušenosti mohu říct, že Jitka svou práci odvádí citlivě a precizně, a že se chystám objednat se znovu. A vím, že nejsem jediná. Přejeme Ti, Jitko, ať se Ti v podnikání daří!



Názor psychologa Mgr. Štastného k článku o postojích k lidem s psychickou nemocí v Česku ze strany č. 1

Jak je vidět, počet lidí, kteří se do průzkumu zapojili, byl velký a ze statistického hlediska je opravdu více než dostačující.

Prezentované výsledky jsou výmluvné a lze jen souhlasit s autory studie, že jednou z hlavních příčin stigmatizace je nedostatek informací.

Nevědomost a ignorance byly a jsou velkými nepřáteli pokroku a tolerance.

Stigmatizace – v přeneseném významu slova něco jako označování, ocejchování (vinou, hanbou nebo i utrpením)

Studie také přispívá k mediálně vlděnému tématu reformy psychiatrické péče. Ta by měla být zaměřena na změnu struktury péče o duševně nemocné, která by se měla více realizovat v menších zařízeních, které jsou blíže běžné populaci. Hovoříme tedy o rozšíření komunitní péče (komunita = společenství lidí, společnost).

V kontextu výše uvedené studie by bylo zajímavé zjistit více informací o tom, jak se s problémem integrace lidí s duševní nemocí vyrovnávají i v jiných státech.

Anglie je známa svým modelem psychiatrické péče, který je výrazně komunitně zaměřen, jsou propracována pravidla omezování psychiatrických pacientů v hospitalizační léčbě, pracují zde interdisciplinární týmy, které jsou složeny z různých odborníků na duševní zdraví, hodně se věnují krizové intervenci. Náš systém péče bohužel není srovnatelný s anglickým v mnoha ohledech. Týká se to jak organizace péče, množství ošetřujícího personálu, preventivních a destigmatizačních programů, tak v neposlední řadě i objemem finančních prostředků vynakládaných na psychiatrickou péči. Trochu mě samotného mrzí, že výsledky jsou prezentovány vcelku tendenčně ke změně systému a kritice lůžkových zařízení.

Pokračování na straně č. 3



Líbilo se vám

Televizní film HAČIKO

Autorka: Jitka Pilařová

Chtěla bych Vás pozvat na film o věrnosti a to o věrnosti psí. Protože jedině zvířátka dokáží být svému příteli (či pánečkovi) věrná až za hrob (jak se říká). To dokáže velice málo lidí. Ať už jde o věrnost v lásce, přátelství či rodině.

Je to velice smutný příběh, i já na konci brečela. Vzalo mě za srdce, když jsem viděla psí oči plné stesku a bolesti.

V nevelkém městečku, se potulovalo malé chlupaté štěňátko, pejsek Hačiko (alespoň to mělo napsané na obojku). A protože nikoho neměl, ujal se chlupatého klubíčka, učitel Adam se svojí rodinou. Hači doprovázel Adama každé ráno do práce, do které jezdil vlakem, a vracel se po každé v 17.00 hodin. A Hačiko vždy před pátou hodinou přiběhl k nádraží, sedl si naproti jeho dveřím a čekal, až uvidí svého pána. Tak šel čas a pejsek dospěl.

Jednoho dne také, jako vždy, vyprovázel Hačiko Adama k nádraží a o páté na něj opět čekal, ale svého pána se nedočkal. Pro pejska si přijel přítel Adamovy dcery Anny a vzal jej domů. Hačiko zůstal v kůlně a truchlil. Jeho pán, přítel a kamarád – zemřel. Adamova manželka a dcera Anna se z městečka odstěhovaly samozřejmě i s pejskem. Ale Hačimu se v novém domově nelíbilo a utekl. Vrátil se do městečka, kde dříve bydlel, na své

oblíbené místo před nádražím a vždy v 17.00 hodin čekal na Adama až do večera. Přes noc si našel přístřeší pod odloženým vagonem.



Tak šly dny, týdny, měsíce ba i roky. Ať pršelo či sněžilo. Lidé mu sem tam dali i něco k jídlu. Vodu pil z kaluže. A Hačiko čekal a čekal. Tak čekal na svého pána věrně plných 10 let. Zestárnul a nakonec zemřel.

Na jeho počest postavili měšťané bronzovou sochu, přesně tam, co čekával u nádraží věrně na svého milovaného pána.

Strach z neznámého, nedostatek informací násobený obecným nezájmem, vnímání pouze vlastních zájmů a předsudky jsou terénem, na kterém se obecně mezilidským vztahům nedaří, nejsme ochotni překonávat překážky a omezovat se na úkor druhých.

Chci tím poukázat na obecné příčiny, které erodují vztahy mezi zdravými lidmi, a pak tedy není divu, že když se vyskytnou další komplikace v podobě nemoci, tak selháváme.

Na závěr mé krátké úvahy bych se rád ztožnil s názorem, že jedna z hlavních věcí, kterou je třeba udělat, je začít se systematickou informační kampaní na téma duševní zdraví. Všichni si uvědomujeme, o jak křehkou věc jde.

A netýká se to, bohužel, pouze úzké oblasti psychiatrických diagnóz!



UKRÝVÁM SE

Petr Šmída

Ukrývám se do Tvého Srdce Svatého, Pane Ježíši můj
A prosím pokorně Tebe, odevzdávám se Tobě, ať jsem celý Tvůj.
Skrývám se v Tvých nejskrytějších hlubinách srdce Tvého
a žádám přetvářej mé Srdce milostí, dotkni se srdce mého.

Ukrývám se do Tvého Srdce Svatého, Pane Ježíši Kriste
a prosím pokorně Tebe, prosím stvoř mi srdce čisté.
Ukrývám se v Tvém Srdci, které je plné lásky a bolesti s touhou a přáním, aby mé srdce rostlo ke svatosti.

Ukrývám se do Tvého Srdce Svatého, Ježíši můj Nejsvětější,
ať tam naleznu pramen života pro život věčný i vezdejší.
Ukrývám se v Srdci, které je plno pokory a tichosti s nadějí,
že mé srdce přetvoříš, aby nabylo Tvé podobnosti.

Ukrývám se do Tvého Srdce Svatého, Ježíši Pane můj přemilý,
a prosím kuj ho jak železo to mé srdce, ať má na Tvém podíl v hlubinách Tvého Srdce pastviny svěží nalézám tak mocně mě ochraňuj, ať pevně útočiště v Tvém Srdci mám.

Ukrývám se do Tvého Svatého Srdce, Ježíši, které je plné ran,
a prosím obrušuj to mé srdce ubohé, zbav ho všech nepěkných ran.
Schovávám se v Tvé ráně,
která v Tvém Srdci je
skrývám se ve Tvém Svatém Srdci, které mě bezmezně miluje.

Ukrývám se do Tvého Srdce Svatého, Pane Ježíši, které je milosrdné a pokorně prosím, ať je mé srdce přetvořeno tak, jak je Srdce Tvé, i když je plné bolesti, utrpení, krev z něho prýští
Veď mé srdce ve svém Srdci, ať je oproštěné a čistší.

Ukrývám se do Tvého Srdce Svatého, Pane Ježíši, probodeného kopím a s vděčností za Tvoji lásku Ti zpívám píseň chvály a díky, že smím Tvé Srdce Pane Ježíši je pramenem milostí a svatosti
Povzbuzuj to mé srdce ať bije a tluče láskou a dojde k věčnosti.

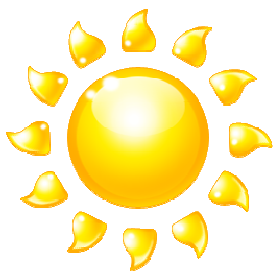
Názor psychologa

Pokračování ze strany č. 1 a 2

Myslím, že odborná veřejnost se v zásadě shoduje na nutnosti změny organizace péče o duševní zdraví jako celku, kam patří i racionální redukce lůžkových kapacit v psychiatrických nemocnicích. Jak ale ukazuje současný stav reforem, jsou poněkud zamrzlé. Příčinu vidím v malém angažování ministerstva zdravotnictví, omezené schopnosti komunikace uvnitř odborné psychiatrické obce a iracionální rivalitu různých zájmových skupin.

Pomineme-li odbornou stránku péče o duševně nemocné, tak studie v obecné společenské rovině bohužel ukazuje, jak si u nás stojíme lidsky a vztahově. Víme, že intolerance a xenofobie jsou v naší společnosti poměrně rozšířené jevy.

CO JSTE DĚLALI O PRÁZDNINÁCH



Moje prázdniny

Autorka: Martina Kazdová

O prázdninách jsem byla s mamkou a taťkou ve mlýně v Rantířově. Melou tam mouku a vyrábějí těstoviny. Nakoupili jsme tam špagety, „vrtule“ a široké nudle, které si doma děláme s mákem. Navštívili jsme také paní učitelku Fišerovou, protože ji mám ráda za to, že si se mnou hezky povídá. Potom jsme také byli na Matějovci za naší známou. Na Matějovci je pěkný rybník a v lese tam sbíráme houby a borůvky. Mám ráda zvířata, a proto jdeme občas do ZOO. Koncem srpna jsme se tam také zašli podívat. Nejvíce se mi tam líbily opice, jak skákaly a byly legrační.

Sběr borůvek

Autorka: Marie Klípková

V pátek jsem se já, Karla a Maruška vydaly sbírat borůvky. Jely jsme vlakem do Dvorců. Došly jsme do lesa a hned jsme se daly do sbírání. Já jsem nasbírala litr a Karla také, ale Marušku to nebavilo, tak měla zakryté dno u džbánu. Potom jsme se vydaly zpátky na vlak. Dlouho jsme čekaly, ale žádný nejel. Nakonec jsme se rozhodly jít do Jihlavy pěšky. Šly jsme asi hodinu a půl. Teprve z Kosova jsme jely kousek autobusem. A tak jsme šťastně a obtěžkané borůvkami dorazily domů.



Za panem Váňou a za královnou

Autorka: Hana Korbičková

Petr Suchý nenavštívil na konci července tohoto roku několikrát svého vítěze Velké pardubické pana Váňu ani královnu Alžbětu II. v Anglii v Buckinghamském paláci. Petr Suchý se zajímá o včelařství. A aby se o něm dozvěděl více, navštívili jsme jihlavského včelaře pana Váňu. A co ta královna? To byla včelí královna.

Postřehy P. Suchého:

Včera odpoledne jsme se s kamarádkou rozjeli autobusem č. 36 za panem Váňou. Bydlí na Královském Vršku. Mají před domem z kmene vyřezaného svatého Ambrože. Jak jsem poznal pana Váňu - včelaře, zjistil jsem, že je to moc hodný člověk, pracovitý, skromný a ochotný se rozdělit s námi o rady pro začínající včelaře. Ukázal nám své včelí hospodářství. Včely má vyšlechtěné kraňky, jsou mírné, pracovali jsme s nimi bez rukavic. Pan Váňa mi sděloval různé rady, co se týká chovu včel.

Označili jsme včelí matku zelenou barvou. Také jsme se shodli v tom, že letos bude medu málo, a tak bude drahý. Pan Váňa si umí vyrábět včelí úly sám, ale také si je kupuje. Je to opravdu zručný člověk. Má dva 16leté syny, takže si vychovává své nástupce. Doufám, že jsme se neviděli naposledy. Těším se na příští návštěvu.

Postřehy H. Korbičkové:

„Jestli si má člověk pořídit včely, záleží na tom, jestli má dostatek peněz do začátků, vhodné místo pro úly, ale také to, jestli je či není alergický na včelí bodnutí,“ začal pan Váňa vyprávění o svém životním koníčku. Do této chvíle jsme s Petrem netušili, že je vhodné v každém včelstvu včelí královnou barevně označit, aby bylo na první pohled poznat, kde se zrovna nachází. „Pro každý rok je vybraná jedna barva a platí to celosvětově,“ vypráví pan Váňa s tím, že letos se všechny vče-

značí barvou zelenou. „Podle barvy se pak hned pozná, jak je která královna stará (max. 4 roky). Označit se musí opatrně, pokud jí barva steče na křídla nebo jí slepí nohy, ostatní včely ji ukoušou,“ vypráví zkušený včelař. „Ke včelám je vhodné jít s kouřem,“ upozorňuje nás a zapálí troudu v plechové nádobce s měchem na rozdmýchání. „Kouř vnímají včely jako ohrožení, proto se vrhnou ke své po-

travě, k medu, aby se posílily a tak se příliš nezajímají o toho, kdo k nim přichází.“ Když jsme se přibližovali k úlům, věřila jsem, že jsou včeličky mír-



né, ale raději jsem udržovala bezpečnou vzdálenost... Viděli jsme s Petrem, že p. Váňu včelaření baví a líbilo se nám s jakým přehledem, láskou a zaujetím o něm vypráví.

UDÁLOSTI Z VORU

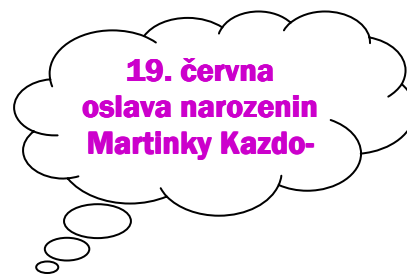


Dnes máš narozeniny, my máme přání jediný: hodně zdraví, hodně štěstí, hlavně to zdraví. Tak touto písní, kterou jsme zpívali my klienti z o. s. Vor, začala narozeninová párty naší kamarádky Martinky Kazdové.

Každý Martince nejdříve popřál a předal dárek. Potom se programu ujala naše oslavenkyně a společně s Jirkou Heroutem zatančili valčík. Jelikož Jirka vede ve Voru kroužek tance a Martinka do něj pravidelně dochází, mohli jsme být svědky výsledků jejich snažení. Šlo jim to parádně. Potom jsme se občerstvili připraveným pohoštěním, které bylo výborné. Rozbalování dárků bylo dojemné, bylo vidět, že dárky, které dostala, se jí opravdu líbily a měla radost. Jaká by to byla veselá oslava

bez pořádného disku. Na příjemnou muziku se rozjel mejdan a pořádně jsme se vyřádili. Zapojili se do tance tentokrát i muži, tak byla párty dokonalá. Tak, Marti, ještě jednou vše nejlepší!

Autorka: Libuše Královská



Relaxace

Autorka: Marie Klířová

Chci vám napsat, jak probíhala ve VORu relaxace.

Je to asi tři měsíce, co ve VORu začala relaxace.

Přišel student psychologie, Jakub, jako dobrovolník, a že kdo chce z nás klientů chodit na relaxaci.

Přihlásilo se nás asi 8.

První dvě hodiny jsme přišli všichni.

Ale pak nás bylo čím dál míň, až jsem tam zbyla jenom já a Martinka. A Martinka bývá přes prázdniny na chatě.

Tak mi Jakub řekl, že kvůli jedné klientce chodit nebude.

Tak asi relaxace skončila.

Co vy na to?

Zdá se vám to humorné???

....ale tohle je realita!!!



Pobyt v Zaječí 19. – 22. srpna

Dovolená v Zaječí.

Autorka: Marie Klířová

Odjížděli jsme v úterý v 9.30 hodin z vlakového nádraží.

A do Zaječí jsme přijeli ve 14 hodin. Ubytovali jsme se v pensionu, někteří šli na oběd a někteří odpočívali.

Já s Naďou jsme si daly řízek, který jsme měly z domova.

Druhý den jsme si šly s Naďou nakoupit.

Naďa sháněla pohledy Zaječí.

Nakonec jsme je sehnaly v info centru.

Večer jsme chodily po procházkách a potom jsme se dívaly na telku.

V pátek jsme odjížděli v 11 hodin a do Jihlavy jsme přijeli v 15.30 hodin.



Pro všechny, kteří se o tomto pobytu chtějí dozvědět něco více chystáme v nejbližší době (říjnové kavárenské setkání) malé překvapení, a to v podobě mimořádného čísla časopisu „Jiný svět“, který by měl být plný zážitků a úsměvných příběhů popsaných účastníky pobytu.

Nám nepřisluší zvládnout všechny zvraty světa, jen udělat to, co můžeme pro dobro let, do nichž jsme postaveni.

J. R. R. Tolken

Umění žít je vědět, jak vychutnat malé radosti a unést velké břemeno.

Villiam Hazlitt

RECEPTY

Lepší bábovku jste nejedli!

O prázdninách mě Renata N. potěšila receptem na neobvyklou bábovku. Mnohé z Vás od ní mají tento recept také. Vyzkoušela jsem ho a nabízím teď v našem časopisu i těm, kteří jej nemají, protože by o mnoho přišli. Lepší bábovku jsem ještě nejedla.

Těsto: 300 g polohrubé mouky, 150 g cukru krupice, 1 vanilkový cukr, 120 g rozpuštěného másla, prášek do pečiva, 300 ml mléka

Tvaroh: 250 g měkkého tvarohu, 100 ml smetany nebo mléka, 1 sáček vanilkového pudinkového prášku, 1 vanilkový cukr, cukr krupice dle chuti

Dále: čerstvé meruňky nebo meruňkový kompot (hodí se i jiné ovoce, já použila borůvky), 1 – 2 lžičky kakaového prášku, 2 lžičky smetany nebo mléka

Postup:

Nejdříve připravíme tvarohovou náplň důkladným vymícháním všech surovin. Potom stejným způsobem připravíme těsto. Jednu třetinu těsta odlijeme do jiné misky, obarvíme kakaem a vmícháme 2 lžičky smetany nebo mléka. Do vymazané a vysypané formy nalijeme nejdřív polovinu světlého těsta, pak polovinu tmavého těsta a na ně všechen tvaroh. Na tvaroh naskládáme půlky meruňky či jiného ovoce a zakryjeme zbytkem hnědého těsta. Nakonec přidáme zbytek světlého těsta a formu vložíme do trouby vyhřáté na 175 °C. Pečeme asi 60 minut, zkusíme špejlí.

Upečenou bábovku necháme ve formě vychladnout, až potom vyklopíme. (Vejde se do této bábovky nedávají!)



Takhle pěkně vypadala bábovka na našem stole.
Dobrou chuť přeje H. Korbičková.

Plněné žampiony

15 žampionů, 300 g mletého masa, bylinky (libeček, saturejka, tymián – podle toho, co máte), strouhanka, 2 stroužky česneku, 2 rajčata nebo kečup, sůl

Žampionům odkrojíme nožky, které nakrájíme nadrobno do mletého masa, přidáme bylinky, nastrouhaný česnek, sůl a podle potřeby strouhanku. Hmotu spojíme dohromady. Hlavičky žampionů vyskládáme do olejem vymazaného kastrolu, osolíme, vložíme kousek rajčete nebo kápneme kečup a vložíme masovou hmotu. Dáme zapéct. Po deseti minutách podlijeme trochou vody a pečeme dalších 20 minut. (Chutné je také, když posypeme masovou hmotu strouhaným tvrdým sýrem.)

Jako přílohu můžeme použít brambory nebo bramborovou kaši, zeleninovou oblohu, popř. posypat čerstvými bylinkami.

Dobrou chuť přeje Hana Korbičková.



...a kudy teď?

VTIPY

Přijde pacient k doktorovi, ten ho prohlídne a povídá:

"Človče, proč jdete tak pozdě? S tímhle problémem jste měl přijít tak před dvaceti lety!"

"Ale pane doktore, já už s tím před dvaceti lety u doktora byl."

"Jo? A co vám řekl?"

"Řekl: Koukej vypadnout, ty simulantě!"

"Pane doktore, já jsem náměsíčný, napište mi na to něco!"

"Tady máte a skočte si s tím do papírnictví!"

"Tam mají léky?"

"Ne, prodají vám připínáčky a ty si vždy večer rozsypete okolo postele!"

"Děkuji, pane doktore, ta bolest v zádech ustoupila. Co to bylo, páteř?"

"Ale ne, jen jste měl překroucené kšandy."

NABÍDKA NA INDIVIDUÁLNÍ POČÍTAČOVÉ DOUČOVÁNÍ

Všem, kteří si neví rady s počítačem a přesto by se s ním chtěli kamarádit, nabízíme podporu dobrovolníka, který se vám pravidelně bude věnovat na základě vaší předešlé domluvy a požadavků.



Doučování bude probíhat, v případě vašeho zájmu, vždy ve středu v předem domluveném čase ve školící místnosti CDS.

Domlouvat se můžete emailem na adresu: jarmiladenemarkova@seznam.cz nebo osobně či telefonicky u Lenky Vaňhové.

Pedikúra – Jihlava

Jitka Mikšíková – pedikérka

Spojovací 5, Jihlava

+420 702 306 552

miksikova70@seznam.cz

SEJDĚME SE NA KOPEČKU

“nech to koňovi...”

13.9. sobota	10:00	15 LET ZOOKOUTKU Koňské sportovní dopoledne / areál PNJ
14.9. neděle	16:00	SKUPINA HISTORICKÉHO ŠERMU VYDĚDĚNCI před DNK
15.9. pondělí	17:00	THE TAP TAP NAČERNO - Turné černého humoru 2014 Vernisáž výstavy / ViolaKa
	19:00	THE TAP TAP - KONCERT Divadlo DÍOD
16.9. úterý	9:00-11:00 14:00-16:00	JARMARK / stánky, prodej výrobků, slámování... LOUTKOVÉ DIVADLO - JAN HRUBEC FLAŠINETÁŘ - JINDŘICH HOLEČEK před DNK
	18:00	DO AFRIKY NEJEN ZA ZVÍŘÁTKY Povídání z cest do země Jižní Afriky - RNDr. Aleš Toman klub PNJ
17.9. středa	10:00	UKÁZKY CANISTERAPIE / před DNK
	14:00	UKÁZKY HIPOTERAPIE / ohrada v areálu PNJ
	17:00	TÁBORÁK S KAPELOU JAK CHCEŠ před DNK
18.9. čtvrtek	17:00	CESTOVATELSKÁ VÝSTAVA FOTOGRAFIÍ Vernisáž výstavy / klub PNJ
	19:00	POSLECHOVÁ DISKOTÉKA JIŘIHO ČERNÉHO MARTA KUBIŠOVÁ / klub PNJ
19.9. pátek	9:30	BĚH - NEBĚH areál PNJ

Výstavy: Divadlo Na Kopečku • Klub pacientů PNJ • Prodejní galerie Bez obav
Cajičkárna ve stanu: recitálky, čtení, dílny

Informace o vstupenkách: Dana Holíková / tel. 567 552 232 | www.divadlo.pnj.cz | Změna programu vyhrazena!

KONTAKT

O. s. VOR JIHLAVA

Komenského 36a

586 01 Jihlava

Kontaktní osoba:

Lenka Vaňhová, Dis.

Tel.: 567 213 896

email: l.vanhova@os-vor.cz

ZAMĚŠTNANCI VORU

O. s. VOR JIHLAVA Komenského 36a 586 01 Jihlava Kontaktní osoba: Lenka Vaňhová, Dis. Tel.: 567 213 896 email: l.vanhova@os-vor.cz	Ing. Eva Kantorová vedoucí CDS VOR	567 213 700	e.kantorova@os-vor.cz
	Mgr. Martina Přebilová odborná vedoucí sociálních služeb	567210 861	m.pribylova@os-vor.cz
	Lenka Vaňhová, DiS. vedoucí služby sociální rehabilitace	567 213 896	l.vanhova@os-vor.cz
	Renata Nápravníková vedoucí kreativní dílny	567 215 011	r.napravnikova@os-vor.cz
	Bc. Hana Komárková vedoucí služby chráněné bydlení	567 210 594	h.komarkova@os-vor.cz
	Mgr. Martin Štastný klinický psycholog	567 213 288	m.stastny@os-vor.cz
	Hana Korbičková Asistent ve službě STD	567 214 594	