

# JINÝ SVĚT



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

## Fuj, Vánoce!

**Autorka: Hana Korbičková**

„Fuj, Vánoce,“ vybafla na nás prodavačka v květinářství, když jsme se šli ptát, jestli mají andělské zvonění. „Je teprve konec října, to máme ještě Dušičky. Vánoce vybalíme za čtrnáct dní, tak se pak přijďte zeptat,“ dodala zamračeně.

Byli jsme z toho celí zaražení, ne z toho, že nás neobsloužila, ale z toho, že ke slovu „Vánoce“, by nás nenapadlo říct slovo „fuj“. Je pravda, že s Vánoci je spousta práce: uklidit, napéct, nakoupit dárky i zabezpečit se dostatkem jídla a pití. Vždyť to znáte. Ale proč „fuj“? Je pravda, že je potřeba prodavačky v obchodech politovat, protože někteří lidé začnou tak zběsile nakupovat, jakoby si dělali zásoby před vypuknutím hladomoru.

Nákupům v této části roku se vyhýbám. Vánoční dárky kupuji po ukončení letních prázdnin, tak nějak průběžně, v listopadu je mám už zabalené a generální úklid dělám na jaře nebo v létě. Na začátku adventu decentně vánočně vyzdobím byt a pak už nás čeká jenom pečení cukroví. Ale to jen přiměřeně, přiměřeně (chceme se dostat do ložských kalhot).

I když jsou Vánoce někdy obdobím zmařených očekávání, zklamání, smutných rozjímání a u někoho i pocitu samoty – věřte, že samotné Vánoce za to nemohou. Ony nás vybízejí k pohodě a klidu, k návštěvám přátel, k obdarovávání se navzájem a hlavně k radosti. Ne té zářivé, která na nás útočí z televize, a která člověka spíše naštvě, ale k radosti tiché, že přeci jen nejsme na všechno sami. Že jsme během roku jistě potkali pár lidí, kteří nám podali pomocnou ruku, že se někdy, jakoby „náhodou“, vyřešil nějaký náš problém, že jsme možná potkali někoho, kdo nás pozitivně ovlivnil, a že se některým z nás možná podaří pochopit smysl našeho života. Života s nemocí, která nám ho komplikuje, ale i dává možností, které bychom jako zdraví nemohli využít. K tomu máme o Vánocích otevřené kostely, k tomu máme procházky v přírodě nebo setkání s někým, kdo by byl jinak také sám. Právě Vánoce nám nemohou vnutit vlezlé reklamy. Právě Vánoce si vytvoříme ve svém nitru a v našem nejbližším okolí sami. I když se zrovna necítíme moc dobře, zkusme si je udělat takové, abychom k nim nemuseli přidávat citoslovce: Fuj.



## Strach (jak na něj)

### Co dělat, když se bojíme?

Strach je pocit, který zná každý. Kdo by se s ním někdy nesetkal? Někdo se bojí často, někdo jen občas, a pak je tu „většina“ lidí, která se bojí tak nějak **„průměrně často“**. Ke které skupině patříte vy?

Co je vlastně strach? Proč ho cítíme, proč k nám přichází? Proč když se něčeho bojíme, tak si to k sobě přitahujeme?

Strach je úžasná emoce. Zkuste na chvíli zavřít oči a představit si některý ze svých strachů. Jaké to je? Kde na těle ho cítíte? Jakou formou ho cítíte? Forem strachů je bezpočet. **Jedno však mají stejné.**

**Strach je stav, kdy nejsme sami sebou.**

Ročník XIII, číslo V

3. prosince 2014

Uvnitř tohoto vydání:

Jak se dá z 2km udělat cesta nekonečně dlouhá	2
Poesie	3
Hlavním výrobkem Fokusu Pelhřimov je spokojenost	4
Výlet s Ťutu a Ňuňu	4
Terapie s křížovkou	5
Useknutá hlava	5
Zimní pranostiky	5
Top 10—vánoční zajímavosti	6
Vtipy	7
Recepty	8
Podívejme se do světa	8

Pokračování na straně č. 8

## Jak se dá z 2 km udělat cesta nekonečně dlouhá, aneb Může za to focení

**Autorka: Hana Korbičková**

Někdo odjíždí do dálav, za exotikou, za adrenalinem. Já to mám jednodušší. Stačí mi vyjet za humna. Když pak dám dohromady svou chvílemi bujnou fantazii, zásadovost a svůj orientační smysl, který stál odjakživa za houby, a ještě svou fotografickou vášeň, mohu mít adrenalinový zážitek i z normální cesty, dlouhé původně asi 2 km. (Upozornění: nikdy nechoďte zkratkou! Bývá většinou tak 5 x delší než normální cesta.) Tentokrát se děj odehrává v Pelhřimově a jednalo se o cestu z Fokusu na Masarykovo náměstí.

„Vyznáte se tady?“ zeptala se mě starostlivě jedna z vedoucích Fokusu, když jsem po autorském čtení svých knih odcházela pryč. „Jasně, vždyť jsem tu čtyři roky

neřekla, ta bezvýhodná situace mě začala docela bavit a tak jsem se s žádným kolemjdoucím neradila o další cestě, chtěla jsem to vyřešit sama!



**To mi bylo ještě hej!**

studovala,“ usmála jsem se. „Můžete to vzít přes Městské sady,“ nabídla mi cestu přírodou. „Já půjdu radši podél silnice, pro jistotu,“ usmála jsem se podruhé. To jsem ještě netušila, že mě brzy smích přejde. A co bylo důvodem? Změna rozhodnutí. Půjdu přes ty sady. Aspoň poznám Pelhřimov zase z jiné strany. Změna je život. Občas mám ráda výzvy. No, po dnešku už méně. Ale zase bych byla o fejeton chudší. Halina Pawlowská ví, o čem mluvím.

Paní na ulici mě nasměrovala. Prý: „Tady tudy dolů a pak doleva.“ Za normálních okolností vím, kde je LEVO!!!

V hlavě mi bleskla myšlenka: „Vždyť já mám vlastně na dně batohu foťák! Taky jsem si na to mohla vzpomenout dřív a udělat pár fotek ve Fokusu.“ Ale spoň teď jsem ho vyndala a začala nadšeně fotit nádherně zbarvené listy na stromech. Když fotím, vždycky se do toho hodně zaberu a dostávám se jakoby do jiné dimenze. Nyní jsem hledala nejkrásnější přírodní záběry, které by byly hodny mého alba. A v tuto chvíli jsem zřejmě překročila bludný kořen. Zahnula jsem vlevo! (zjistila jsem to pak následně doma na mapě), ale moje další zážitky se vyvíjely tak, jako by se žádné LEVO nekonalo.

Přešla jsem řeku a vkročila do Městských sadů. Po pravé straně jsem měla tenisové kurty. Šla jsem už



**Barevný podzim v Městských sádkách**

docela dlouho a uviděla učitelku s malými dětmi na procházce, tak to už se jistě blíží ke svému cíli. Za chvíli se otočím podruhé a skupina dítek nikde. Asi už zatočili do toho LEVA. Brzy vidím další děti z mateřinky, ale i ony brzy mizí. Ale tady už někde musím najít nějakou civilizaci, ne? Běžec, který vedle mne proběhl, už kolem proběhl podruhé. Bud' běží druhý okruh, nebo se v kruzích pohybují já sama, jako ztracenci v poušti. Nesmysl. Nikdy nekroužím, jdu pořádkem po též silnici, ale asi už nějak dlouho. Skoro jsem už z lesa venku. Domy nikde. Jen pole a široká silnice se spoustou hučících aut. **TO PŘECE NENÍ NÁMĚSTÍ!**

Musím zpátky a logika mi praví, že asi po dvou kilometrech musím zabočit VPRAVO. Ale kam? Tady jsou vpravo jen nějaké chatky a zahrádky. Žádnou možnost zahnout vpravo nemám. A tady vpravo? Končí cesta. Konečně vidím nějaké domy (po ujití asi dalšího kilometru a půl). No sláva. Hm. Ulice Lesní, to taky moc nepřipomíná centrum. Ulice Sdružená – řada garáží a cesta opět končí. V životě by mě nenapadlo, že zabloudím v Pelhřimově. Už nikdy nebudu podceňovat menší města. Zastavím se. Jak to tak vypadá, už jsem se zase ztratila. Není to poprvé v mém životě. Začínám být trochu skleslá. Hurá! Vrtulník! Už mě hledají! I když to asi ne, vždyť jen já jediná vím, že jsem ztracená... A to se už tak moc těším do cukrárny na náměstí!

Pudink nebude... Ano ten pudink, který na Jihlavsku nikde neseženete. Pudink, na který jsme v dobách studií často chodily se spolužačkami na náměstí do Mléčných lahůdek. Pudink, po kterém jsem toužila v 1. trimestru prvního těhotenství, a který mi nakonec sehnala kolegyně z účtárny až v Novém Rychnově. Přece nemohu z Pelhřimova odjet, aniž bych ho ochutnala! A vedoucí z Fokusu už mi jistě bude brzy telefonovat, kde mě má vyzvednout, aby mě odvezla domů. (Jo, to jsem Vám



**Kostel sv. Víta**

Teď mi ale začínalo téct do bot. Než abych přišla o PUDINK, ukončím své dobrodružství-bloudění a ptám se kolemjdoucí paní, kudy se dostanu na náměstí. „Jděte tudy, je to ještě kus a dojdete na Pražskou ulici a pak se dejte VLEVO.“ Propána Pražská, tam bydlí moje sestřenice, to je úplně druhý okraj města! A tak jsem šla nejdřív dlouho rovně a pak tedy do toho LEVA. Brzy jsem v dálce uviděla Kostel sv. Víta. (Mimopelhřimovští, neděste se. Ne Chrám sv. Víta, to by to moje bloudění muselo být ještě o pár hodin delší.) „Haleluja,“ zaradovala jsem se v duchu. Tady už to znám.

Okamžitě jsem zamířila do cukrárny. PUDINK měli! Přesně TEN! Čekal na mě i se sněhově bílou šlehačkou a já si jej brzy i s kávou radostně nesla ke stolku. Mana nebeská! Takhle nějak jistě chutnala putujícím přes poušť. Do školy jsem do Pelhřimova chodila před 25 lety.



**Masarykovo nám. s demonstrací hippie**

Pokračování na straně č. 3

## Jak se dá z 2 km udělat cesta nekonečně dlouhá, aneb Může za to focení.

Pokračování ze strany č. 2

Co když další pudink budu mít až za dalších 25 let? Nechtěla jsem riskovat a šla si koupit ještě jeden. (Dietní pravidlo zní: kalorie snědené v jiném okrese se nepočítají!) No jo, ale až budu doma vyprávět, jak jsem si pochutnávala, jak mi uvěří, že je to tak dobré? Šla jsem si do fronty stoupnout potřetí: „Ještě jeden ten pudink a prosím zabalit.“

Co říci závěrem?

- Tohle se asi může stát jen mě.
- Nikomu, kdo bude číst tento článek, už nikdy nezmiňím, že jsem odmaturovala se samými výbornými. Stejně by mi to nikdo nevěřil.
- Můj orientační smysl je s konečnou platností na odpis.
- Když mi večer manžel řekl, že si knížku dává do stolku vlevo, ať mu to připomenou, kdyby ji hledal, požádala jsem ho, aby slovo LEVO přede mnou alespoň čtrnáct dní nevyslovoval.
- Doufám, že si členové rodiny vezmou z pudinku jen po lžičce a celý zbytek tohoto třetího pudinku mi nechají.



### Útočiště po mém bloudění

- Tento článek, prosím, uložte do složky PŘÍSNĚ TAJNĚ – jinak už mě nikdo nezaměstná.
- Už to mám! Za mé bloudění může OSUD, který ví, že si hlídám hmotnost. ON věděl, že se budu v cukrárně ládovat pudinky, proto mi zajistil několikakilometrovou túru, abych si udržela figuru.
- Do Pelhřimova pojedu dřív než za 25 let. Pozvu tam totiž svou rodinu na prima pudink!



P.S. Když jsem se doma na internetu, na mapě Pelhřimova, dívala, kudy jsem šla, nezadržitelně jsem se rozesmála.

# Poesie

## Očima optimistického blázna

Julia Nemesis

Ráno sestra něžně ťukne do dveří od našeho brlohu mé JÁ se stejně vždycky lekne donutit vstát se nemohu

Vyhodím nohy z postele a do očí sirky dám kdo moji postel ustele no kdo jiný, než já sám

Obleču se honem rychle učešu si vlásky že mám tričko obrácené s tím nedělám si vrásky

Potopím ksicht do vody ledové jak bílý sníh vyběhnu si párkrát schody a v očích místo sirek rozzáří se dětský smích

V sedm hodin pravidelně rozezní se hudba a pacoši v jedné lajně a cvičí celá chodba

Pak se celý udýchání plahočíme k jídelně s příborem a čistou dlaní tam čeká na nás snídaně

Rohlíčky si zdlábneme s máslíčkem a medem talířky ty vrátíme plni energie jedem

Čekaj na nás lentiláci bílí žlutí zelení my zobeme si jako ptáci nasypané zrní

Pak se pěkně rozletíme do terapií pracovních vyrábíme co umíme lenošit to byl by hřích

Relaxace! Sestra volá a pokoje obchází já poskočím si zvolám hurá a cítím jak s hudbou vše zlé z těla odchází

Odpoledne lehárko a na spolku ven pak na terase cigárko no není to pěkný sen?

Pak jen věča a léky zas to už všichni známe a teď už i každý z vás ví jak hezky se tu máme!

## Srdce na dlani

Petr Šmída

Srdce na dlani Ti můj Pane k dispozici dávám  
Celým srdcem, celou duší, celým tělem se Ti odevzdávám  
Dej ať zcela Tobě Pane se promění to srdce mé  
Ať je Tvým srdcem proměněno v čisté a pokorné

Srdce na dlani Ti můj Pane dávám a Tobě je celé nesu  
Dej ať všechny zkoušky a boje vydrží, vše co mám snést a co snesu  
Mé srdce náleží Tobě Pane a celé srdce mé je Tvoje  
Proměň mé srdce k podobě Tvé ať láskou všechny miluje

Srdce na dlani Ti můj Pane dávám a Tobě je otvírám  
A dej ať ze srdce k druhým vycházím a lásku v něm mám  
V srdci svém Ti nesu všechny boje, vítězství, ale i pády  
A prosím Tebe ať horoucí láskou tluče i když si nevím rady

Srdce na dlani Ti můj Pane odevzdávám a Tebe prosím  
Ať láskou Tvou bije a všem zvláště malým a ubohým tu lásku nesu  
Ať neztrdne v křemen a ať není prosím Pane zatvrzelé  
Prosím rač ho milostí proměnit ať je vždy pro druhé bdělé

Srdce na dlani Ti můj Pane nesu vždyť Tobě zcela náleží  
A ujmi se srdce mého milosrdenstvím, uchop se mého srdce otěží  
Veď mě Pane cestou svoji ať odvážně a v lásce Tebe následuje  
Vždyť Tvé srdce nejvíce pro všechny i pro mě láskou bije

Srdce na dlani Ti můj Pane odevzdávám a prosím o milost  
Ať se vždy v mém srdci lásky a milosrdenství nachází dost  
Ať mé srdce je Tvou láskou probodené a láskou bije  
Ať mé srdce Tvému srdci naslouchá a podle něho žije

Srdce na dlani Ti můj Pane odevzdávám i přes ubohost svoji  
A prosím zapaluj ho láskou a velkodušností Tvoji  
Vezmi si mé srdce Pane a učiň ho Tobě podobným dost  
Kéž v Tvé dlani projde žitím pozemským a k Tobě na věčnost

## Hlavním výrobkem Fokusu Pelhřimov je spokojenost

**Autorka: Hana Korbičková**



**Budova pelhřimovského Fokusu**

Dne 30. října 2014 jsem se na základě pozvání vydala do pelhřimovského Fokusu. Připravila jsem si autorské čtení z knížek, které jsem za poslední dva roky napsala. Přijela jsem ještě před osmou na autobusové nádraží do Pelhřimova, odkud mě vedoucí komunitního týmu Jana Baginová odvezla autem přímo k Fokusu. V 8 hodin tam začíná komunita. Klienti i vedoucí zaplnili téměř celou místnost, která připomínala kuchyň početné rodiny a to kuchyňskou linkou

a především krásným velikým oválným stolem. Po různých informacích, které se týkaly převážně interního, a kulturního života Fokusu jsem dostala slovo.

Představila jsem se a po krátké úvodní řeči jsem přečetla pár ukázek ze svých knížek. Moc mě potěšilo, jak pozorně všichni naslouchali a jak reagovali na vtipné pasáže. Mile mě překvapil i následný zájem o knihy. Průběh takového čtení je snem každého autora. To mi věřte. Po čtení se všichni rozešli na svá pracoviště, ať už do „šicí“ či opravárenské dílny, kde lidé pracují na částečný úvazek. Jedna z pracovníků Fokusu p. Marie Blažková mi ukazovala jednotlivá pracoviště a místnosti. Společenská místnost mě zaujala velkými měkkými a pohodlnými křesly. Někteří klienti odešli do kreativní dílny, kde vyrábějí profesionálně provedené svíčky a vánoční ozdoby z pedigu či slámy. Překvapilo mě, že v této dílně byli sami muži, kteří si dokázali s materiálem a detailní prací poradit. Jednu svíčku jsem si mohla vybrat i já. Byla to těžká volba. Na druhou stranu jsem nemohla vybrat



**Svíčka z kreativní dílny FOKUSU**

Ženy z „šicí“ dílny si také přály, abych je navštívila. Nedivím se, že se chtěly pochlubit svými výrobky, které vycházely z jejich šikovných rukou. Moderní kabelky – originální vzhledem i bezchybným provedením by zaujaly nejspíš i nejnáročnější ženu. Polštářky z pěkných textilií, ať už různě květované nebo i s portréty Audrey Hepburn mohou být adepty na vítaný vánoční dárek. Pěkné byly i ušité vánoční stroměčky (3 D) s dřevěným podstavcem a drobnými ozdobami na koncích větví. V dílně se šije i na zakázku, kromě jiného i povlečení, anebo ženy vsívají nové zipy do oděvů. Zákazníci si jejich pečlivou práci chválí. Na všech, s kterými jsem mluvila, byla vidět spokojenost s tím, že i se svými

zdravotním hendikepem, dokážou vyrobit tak pěkné a konkurenceschopné výrobky.

Ve Fokusu se nejen vyrábí, ale probíhá tam také množství volnočasových aktivit. Marie Blažková, která vedla komunitu, zmínila i možnost nácvičku tanečního vystoupení a padl i návrh o případné spolupráci s pěveckým kroužkem z VORu při nějaké akci.

Při rozhovorech s lidmi, kteří docházejí do Fokusu Pelhřimov, jsem na nich viděla radost, spokojenost a vstřícnost. Zamyslela jsem se, co by asi dělali, kdyby v Pelhřimově Fokus nebyl. Všichni víme, že většina zaměstnavatelů se zrovna nepřetrhne při přijímání lidí s duševní poruchou do pracovního poměru. Byli by tito lidé stejní? Stejně spokojení? Spíš ne. Po této návštěvě jsem si znovu uvědomila, jak jsou taková sdružení či spolky, které pomáhají lidem s psychickými problémy, jako je Fokus Vysočina a VOR Jihlava, nesmírně důležité.

Z Fokusu jsem si přivezla nejen dárek, ale hlavně dobrý pocit ze setkání s příjemnými lidmi, ať už s klienty nebo zaměstnanci.

**Autor: Petr Driml**

Hej, hej, ty tam otvíráš svůj krám,  
kupci jdou už k nám - pro zboží.  
Jen se snaž smlouvej křič až, až,  
jistý zisk přec máš z rohoží.  
Nákupčí chodí Teheránem a  
zpátky jdou jen tak se šafránem,  
dřív než den skončí kalným ránem.  
Slunce plá, je hrozný žár,  
žížeň má i dromedár.  
Zašlé slávy je tu krám,  
a tak amen pravím vám.  
Kdybych já byl obchodníkem,  
nechtěl bych tam mít svůj krám.

## Výlet s Ťuťou a Ňuňu

**Autorka: Jitka Pilařová**

(aktéři si nepřáli být jmenováni, proto jsem zvolila tyto pseudonymy)

S Ťuťou jsme odjely brzy ráno autobusem do **Velkého Meziříčí**, kde na nás čekal Ťutin kamarád Ňuňu. Ťuťu přímo uchvátilo, že hned jakmile jsme vystoupily z autobusu, se na nás nečekane vrhlo hejno divokých kačen a dožadovalo se rohlíků. A protože Ňuňu byl na vše připraven, vyndal z batohu rohlíky a my mohly krmit kačky. Pak nás vzal Ňuňu na prohlídku města. Nejdříve nás vedl kolem řeky do centra přímo na věž, na jejíž vrchol jsem, ač nerada, šlapala schody. Ale když jsme konečně byli až nahore, musím říci, byla to krásná podívaná: na dálniční most, na starou i novou židovskou baziliku i na obě řeky, mezi kterými se město rozkládá a má po nich i jméno (Meziříčí). Viděli jsme polikliniku, školu i náměstí. Když jsme se vrátili zpátky na zem, šli jsme se podívat pod dálniční most a sedli jsme si na lavičku a Ňuňu nám dal na občerstvení třešně a my s chutí jedly.



Nakonec jsme šli i k zámku. Sice jsme nebyli uvnitř, ale i tak jsme obdivovali kašnu ve tvaru koňské hlavy a zámecký park s vodním příkopem, který byl ovšem vypuštěný.

Na závěr jsme si sedli všichni do kavárny na kávu. Pak jsme se vrátili na autobusové nádraží, tak akorát k příjezdu autobusu, kterým jsme se vrátili s Ťuťou domů.

## Terapie s křížovkou

**Autorka: Hana Korbičková**

Je podzim. Stromy jsou sice krásně vybarvené, ale je víc tmy, víc deště, víc chladu, míň slunce a občas víc chmur. Když mám v hlavě chaos, začnu luštit křížovky. Tak chaos nahradím přesně a jasně vedenými řadami a sloupci křížovkových políček. Tím si dostávám do hlavy řád.



Dnes se také necítím ve své kůži, a proto sáhnu po křížovce, snad mi to pomůže. Luštím a každou chvíli se musím pousmát. Čemu? Tak tedy luštím: pes na čtyři (myšleno políčka). „PINČ“. Aha. Tak ne, no. Druhé písmeno je „U“. Takže „PUNČ“? Jasně že ne! „PUDL“... přece.

Středozevní ostrov mi vyluštěním ostatních vyšel „KAPR“. To taky asi nebude ono. Jak jen se ten ostrov jmenuje? Pátrám ve vytunelovaném mozku. Za jedním z jeho závitů je schovaný „KYPR“. Hm.

A část atomové elektrárny taky asi nebude „REDAKTOR“. Vzorně opravuji na „REAKTOR“. Ani mě nevykolejilo, že počet písmen neseděl. A takto jde dál a dál. Ani se na sebe nezlobím, že jsem nemožná a v křížovce mám škrtno. Pomyšlení na to, jak svými myšlenkovými pochody pobavím členy rodiny a třeba i vás, mi to vynahradí. Vždyť přece vůbec nejde o tu tajenku. Je to TERAPIE.

**(A teď trochu reklamy:** Jestli i na vás dotírají podzimní chmury, nzapomeňte si vyplnit křížovku v závěru časopisu. Nejen, že vyladíte mozek, ale můžete vyhrát i lákavou sladkou odměnu z kavárny!)



## Useknutá hlava

**Autorka: Jitka Pilařová**

Chtěla bych Vám vyprávět svůj hrůzostrašný sen, který se mi nedávno zdál.

Bylo sychravé dopoledne, za vlády Jindřicha asi VI. Já stála na popravišti, kde se stínaly hlavy velkou sekerou.

Měla jsem spoutané ruce před sebou, roztrhané šaty, vlasy jak medúza a usmívala jsem se od ucha k uchu. Člověk by řekl, že budu mít strach? Ale já už stála nad špalkem a doslova jsem se chechtala jak smyslů zbavená. „No úplně blázen,“ řeknete si.

A když mi ušmikli hlavu.....JÁ TO VÍM, dívala jsem se sama sobě v tom snu do očí! Přisáhám – já na sebe potouchle mrkala a šeptala „KYŠ, KYŠ. TAKY TAK DO-PADNEŠ! TĚŠ SE!! KYŠ, KYŠ!

Probudila jsem se úplně ztuhlá hrůzou, nechápaje, co to znamená. Ale tu utnutou chechtající se hlavu, vidím dodnes.

- Je-li nebe čisté, potrvá déle zima jistě, pakli sněží nebo hřmívá, jaro jistě v blízkou dlívá.
- Je-li po 3. lednu počasí krásné, přijdou na jaře bouře časné.
- Jsou-li dlouho šišky na stromě, zima stálá nebude.
- Jsou-li v zimě po cestách ledy, podaří se výborně zelí.
- Když se spřáhne zima a hlad, není oč stát.
- Lenivého tahá mráz za nos, před pilným smeká.
- Lenivého v zimě ani pec nezahřeje.
- Není-li v zimě sněhu, nebude v létě hub.
- Nepromrzne-li půda, úrody dá poskrovnu.
- Nezamrzne-li po celou zimu kámen ve vodě, potom mrazy uhodí až v březnu a tu zima bývá nejkrutější.



- Oděv chrání v létě před hmyzem, v zimě před mrazem.
- Pod sněhem chléb, pod deštěm hlad.
- První sníh dlouho nepoleží.
- Rampouchy na stříšce, hojnost mléka v dížce.
- Udeří-li zima brzy, hnedle ji to mrzí.
- Veliké sněhy působí na osení škody.
- Za chladu není ovádů.
- Záhy-li taje, nadlouho neroztaje.
- Zima měkká a deštivá nemoci jen rozsívá.
- Zima měkká, doktor čeká.
- Zima, kterou konec roku nese, dlouho s námi ještě třese.

*Zimní pranostiky na internetu vyhledala  
Jarmila Denemarková*

## Zimní pranostiky

- Čím chladnější zima, tím teplejší léto.
- Dobře oblečeným se mráz uctivě klaní, špatně oblečené zraní.
- Hodně sněhu – dojně krávy.
- Hodně sněhu – hodně trávy.
- Holomrazy – úrody vrazi.
- I půda musí odpočívat přikrytá, aby jí zimní spánek posílil.
- Jak vysoko v zimě leží sníh, tak vysoko tráva poroste.





## TOP 10 – VÁNOČNÍ ZAJÍMAVOSTI

### 10. Název

Slovo Vánoce pochází z německého Weinachten, to v doslovném překladu znamená svatá noc. Jak vidíte, převzatost do našeho jazyka není zrovna doslovná, ale jistý systém zde je. První slabika „vá“ je ponecháním počátku německého „Wei“, dále se přiřadila druhá část slova „noc“, upraveno tedy na noc.

### 9. Čokoládové figurky na stromečku

Tohle je trošku taková perlička, protože se jedná o ryze českou záležitost. Malé čokoládové figurky zabalené v barevném alobalu jsou výplodem naší, české, nápaditosti.

### 8. Advent

Advent, to je doba, kdy každý očekává neděli, aby si mohl zapálit svíčku na slavnostním věnci. Ale v hlubším hledisku se jedná o dobu příprav na příchod Spasitele, během níž byl zaveden tvrdý půst. Půst jako takový znamenal dle Starého zákona pokání, vyjadřoval smutek za zesnulé.



### 7. Datum

Narodil se Kristus pán, veselme se... Ano, Vánoce jsou známé jako den, kdy se narodil náš milovaný Ježíšek, ale kdy vůbec přišel ten nápad, že by se mělo jeho zrození slavít? Skutečností je, že až v době 200 let našeho letopočtu se setkáváme s touto myšlenkou. Zajímavý je fakt, že teologové z Alexandrie rozhodli, že tomu bude vždy 20. května. Až okolo roku 380 římská církev určila, že se takto významný den bude slavít v prosinci, a to 25. Tento den se totiž již vázal s velmi důležitým dnem, jednalo se o svátek holdující narození Slunci. „... v den, kdy se narodilo Slunce... Ježíš by měl být také narozen...“ přesně takto znělo zdůvodnění. Mimochodem, o Kristovi se v Bibli hovoří jako o světle, tudíž i z tohoto důvodu ta spojitost se Sluncem. U nás se slaví o Štědrém dnu, který byl zvolen o den dříve, coby předvečer celé slavnosti.



### 6. Obdarovávání

Daruj dárek, daruješ tím část sebe... toto byla prvotní myšlenka obdarovávání o Vánocích, která se zrodila v době středověké. Dárek měl sloužit k upevnění mezilidských, především rodinných, vztahů. Nejvzácnější byly prezenty, které byly vlastnoručně vyrobeny, ty měly pro obdarovaného největší hodnotu. Škoda, že z původního ideálu v současnosti moc nezbylo... Zkusme se zamyslet, jakou radost by naši matce udělala ručně vyrobená originální váza na její oblíbené květiny...



### 5. Vánoční stromeček

Je pravdou, že úplně přesný původ jehličnatého vánočního stromečku, není úplně jistý, ale traduje se, že byl zvolen z toho důvodu, že propojuje 3 základní části světa. Jeho kořeny značí Peklo, kmen symbolizuje Očistec a jeho větve znamenají Nebe. Dalším důvodem, proč byl vybrán zrovna jehličnatý strom, byla skutečnost, že je věčně zelený, neopadavý, což má symbolizovat věčný život. Další informací je, že za zrodem vánočního stromečku stojí známý protestant Martin Luther, ale tato idea je z velké části vyvracována.



### 4. Santa Claus

Však ho dobře znáte! Je to takový bělovousý děda v červeném kabátě a čepici, co pochází ze Severního pólu a každé Vánoce zapřáhne své soby a frčí obdarovávat dětská neviňátka prostřednictvím komínů. Jasně, jasně... jenže, jak tato rozdávací legenda vůbec vznikla? Tvrdí se, že postava Santa Clause byla inspirována biskupem Saint Nicholasem alias Svatým Mikulášem, který se narodil okolo 3. století našeho letopočtu v turecké obci Patara. Tento biskup byl známý pro své tajné peněžní dary chudým lidem.

Pokračování na straně č. 7

**TOP 10 – VÁNOČNÍ ZAJÍMAVOSTI**

POKRAČOVÁNÍ ZE STRANY Č. 6

**3. Jmelí**

Stojíte pod jmelím, musíte se políbit! Jmelí k Vánocům také neodmyslitelně patří. Již od pohanských dob je mu přisuzována magická moc. Tvrdí se, že pokud je doma zavěšeno jmelí, přináší do domova štěstí a lásku a ochraňuje proti zlým čarodějným silám a duchům. Dále se kouzelná moc zvyšuje, pokud jmelí nebylo zakoupeno, ale darováno. Také platí, že čím více kuliček bude jmelí mít, tím je jeho síla účinnější. A líbání pod jmelím se zrodilo z keltských pověr, které tvrdily, že jmelí zaručuje plodnost a udržuje pevný vztah zamilovaných právě kvůli lepivým kuličkám.

**2. Kapr**

Vánoce, jako postní období, dominují rybami. Proč u nás kraluje tradiční kapr s bramborovým salátem? Protože ho tak prodala ve své Domácí kuchaře slavná buditelka Magdalena Dobromila Rettigová.

**1. Zvuk zvonečku**

Cililink, cink, cink... každé malé dítě při štědrovečerní večeři nečeká na nic jiného než na melodický zvuk zvonečku. Opět nás ale zajímá, jak k této tradici vůbec došlo? Napadlo by vás, že vše začalo u zlých duchů? Zvuk zvonků totiž v době pohanské sloužil k zahánění zlých duchů během dlouhých pozdně podzimních a zimních nocí. V té době bylo skvělé, že zvonky byly velmi levné, proto si je mohla dovolit téměř každá domácnost. Později se zvuk zvonů začal spojovat s trochu jinou situací, byl využíván při oznamování důležitých událostí, především těch negativních, jako je hrozící nebezpečí při požáru nebo při oznamování úmrtí, přičemž tento zvyk se na některých českých vesnicích stále drží. Nicméně, zvony začaly oznamovat také oslavy nebo narození a postupem času se tato tradice přesunula právě až k Vánocům. Můžeme ještě dodat, že cinkání zvonečku se ke Štědrému dni dostalo plynule z toho důvodu, že vánoční koledníci sebou dříve nosili lehoučké zvonečky, aby lehkými, cinkavými tóny doplnili koledy, které zpívali.

*"Vánoční zajímavosti na internetu vyhledala Jarmila Denemarková"*

**VÁNOČNÍ VTIPY**

„Pane šéf, můžete mi dát zítra volno?“ ptá se v práci pan Urbánek. „Manželka chce, abych jí pomohl s vánočním úklidem.“

„Z takového důvodu vám přece nebudu dávat volno!“ rezolutně to odmítne ředitel. „Děkuji,“ oddechne si zaměstnanec. „Věděl jsem, že je na vás spolehnutí.“



„DNESKA JE FAKT HROZNÁ KOSA - NEMOHL BYSTE NÁM SEM TAKY TROCHU CVRKNOUT?“



Jdou dvě blondýnky do lesa pro vánoční stromek. Po dvou hodinách se ptá jedna druhé: "Tak co, máš něco?"  
"Ne, nemám", odpoví druhá, "A co ty?"  
"Já taky ne, tak víš co vememe nějaké bez ozdob!"

Tři si povídají o tom, co udělají s vánočními odměnami. První říká: „Pracuji v německé bance. Z vánočních odměn si koupím auto a za zbytek pojedu na dovolenou.“ Druhý povídá: „Pracuji v Daimler Chrysler. Za vánoční odměny si nechám vybudovat bazén a za zbytek pojedu na cestu kolem světa.“ Třetí praví: „Já pracuji na finančním úřadu a za vánoční odměny si koupím svetr.“  
Ostatní se ho ptají: „A co zbytek?“  
Finančák odpoví: „Zbytek mi na něj přidají rodiče!“

\*

Jenda píše Ježíškovi: "Milý Ježíšku, mam malé kapesné a proto mi prosím přines pod stromeček bubínek, trumpetu a pistoli na vodu. Dědeček mi dá peníze, abych ne-bubnoval; starší sestra mi dá peníze, abych netroubil; a brácha mi dá peníze, abych po něm nestříkal vodou"

## Recept na výbornou tvarohovou bábovku

**Autorka: Jarmila Denemarková**

### Budeme potřebovat:

¼ kg měkkého tvarohu, ¼ kg práškového cukru, ¼ kg rostlinného tuku Stella, 3 vejce, vanilkový cukr, 1 kávovou lžičku rumového aroma, 1 prášek do pečiva, ¼ kg výběrové mouky; trochu tuku a strouhanku na vymazání formy

### Postup:



1. Utřeme změkklou Stellu se žloutky, práškovým a vanilkovým cukrem a rumovým aroma – asi 15 minut.



2. Pak přidáme měkký tvaroh a šleháme ještě asi 10 minut. Formu na bábovku vymažeme tukem a vysypeme strouhankou (pro lepší chuť můžeme vysypat kokosem). Ušleháme sníh z bílků (přidáme špetku soli, sníh se lépe ušlehá).



3. Nakonec smícháme utřené těsto s výběrovou moukou, kterou jsme proseli a přidali do ní prášek do pečiva; zlehka vmícháme sníh. Těsto vlijeme do připravené formy a pečeme přibližně 35 až 40 minut.



**Dobrou chuť!  
Vám přeje  
Jarmila Denemarková**

## Podívejme se do světa

Ve čtvrtek 6. Listopadu 2014 se konala první aktivita projektu Letem světem, kterou připravila pro naše uživatele studentka III. ročníku Soukromé vyšší odborné školy sociální, o. p. s. v Jihlavě **Iveta Leksová**.

Cílem tohoto projektu je rozšířit nabídku sociální rehabilitace v O. s. VOR Jihlava. Účastníci prvního workshopu s názvem „Vítej v USA“ se seznámili se Spojenými státy Americkými, nejen s jejich nejvýznamnějšími svátky, ale také s největšími zajímavostmi v jejich zemi. Pokračovalo se výukou základní slovní zásoby v anglickém jazyce, se zaměřím na téma seznamování, tedy na pozdravy, představování a rozloučení. Každý účastník dostal vlastní připravený slovník, se kterým se celou dobu pracovalo. Celá výuka byla vedena interaktivním

způsobem. Další součástí workshopu byla ochutnávka v USA velmi oblíbených lasagní a ovocného želé. Po přestávce s občerstvením v podobě ochutnávek následovaly dvojjazyčné hry a soutěž o ceny.

Těšíme se na setkání s vámi při pokračování projektu 4. prosince 2014.





## Strach (Jak na něj)

Pokračování ze strany č. 1

Strach je projevem našeho ega. Strachu se učíme od malička. Naši rodiče, a pak když jsme rodiči tak to děláme také, nás strachu učí "v dobré víře". Používají strachu jako formy manipulace, kdy se snaží docílit něčeho, co nám má být "dobrým". Malé děti strach neznají. Když dítě pláče, dává najevo hlad, žízeň nebo jinou fyzickou nepohodu. Třeba nemoc.

Když byla moje dcera malá, vůbec se nebála tmy, pavouků, švábů a jiné havěti. Překvapovalo mě, že se ničeho nebála. Tenkrát jsem byla "jinde"



a nevnímala jsem ještě, že strach v ní teprve "bude vypěstován". Fascinovalo mě, jak se beze strachu pohybovala po domě v době, když byl vypnut elektrický proud (běžný to stav v zemi, kde jsme tenkrát pobývali), jak klidně šla do místnosti, kde nebyla svíčka, jak nosila lanžousty v rukou a nic se jí nestalo.

**Dítě je dokonalé.** Až tohle pochopíme, **přestaneme děti (de) formovat a začneme se od nich učit.**

**Děti jsou úžasní učitelé.** Jsou napojeny na své vyšší já, na své duchovní rádce, na zdroj/boha/vesmír/stvořitele (doplňte ten název, který je pro vás nej-přijatelnější). Malé dítě ví, že nepotřebuje strach, že ho mít nemusí, protože **NEJÍ NIC, ČEHO BY SE MĚLO BÁT.** Jenže na malé dítě dáváme přeci pozor, aby se mu **NIC NESTALO.** Začneme mu vštěpovat zásady, které mu mají jeho fyzickou bezpečnost zaručit. Jak to děláme? Přeci přes strachy.

- „Tam nechod', mohl bys spadnout a zlomit si nohu“
- „Jestli se nebudeš učit, budeš popelářem“
- „V noci nechod' sama parkem, mohl by tě někdo přepadnout“
- „Neplav tak daleko, mohl by ses utopit“

Pokud nám argumenty nestačí, neváháme sáhnout k těžším kalibrům a strašit děti tragickými případy, které se staly nebo by se stát mohly. V „dobré víře“ naučíme dítě, že si musí dávat pozor, **aby ho neštípla včela**, aby se nenapilo vody v přehradě, protože by z toho

mohlo onemocnět, že se musí dobře učit, jinak mu Ježíšek nedonese dárky.

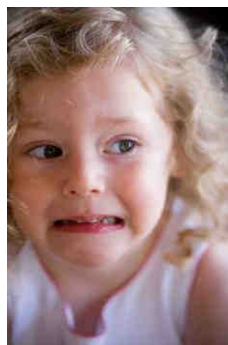
Zkuste si sami přehrát v hlavě, co všechno jste použili pro dobro svých dětí, aby udělali to, co jste potřebovali? Aby reagovali tak, jak jste si mysleli, že reagovat mají? Zkuste si vzpomenout, čím vás strašili vaše rodiče? Vzpomeňte na všechny horory, co jste kdy viděli v televizi, na zprávy, které bývají každý den v televizi, v novinách, na internetu. Pozorujte, jak jsme stále vystavováni tlaku, abychom se báli prasečí chřipky, klíšťat, očkování, válek, znásilňování a jiných katastrof.

### Strach není přítomností.

My se nebojíme něčeho, co se děje nyní ani se nebojíme něčeho, co se již stalo. Pouze používáme svých zkušeností z minula, které nebyly příjemné a bojíme se, aby se nestaly v budoucnosti. Strach je tedy v budoucnosti. Proto člověk, který je ve strachu není schopen žít přítomností, být tady a teď, užívat si přítomný okamžik, protože je sevřený. I když je jeho fyzické tělo teď a tady, jeho mysl je v budoucnosti. Člověk, který se bojí, zaměřuje svou veškerou energii přesně tím směrem, kterým nechce. Neuvědomuje si, že dává velkou sílu právě tomu, co nechce, aby se stalo.

**Čím silnější strach je a čím častěji si ho vizualizujeme tím, že se na něj zaměříme, přemýšlíme o něm, tím rychleji se stane naší přítomností.**

Svého strachu se můžeme zbavit. Protože je to pouze energie, můžeme ji přetvořit. Zvýšením svých vibrací a zaměřením naší pozornosti na to, co nás zajímá a čím se zabývat chceme, odlákáme sami sebe od toho, čeho se bojíme. **V první řadě ale potřebujeme pochopit, že není čeho se bát.** Pokud věříme, že vše je dobré a vše má svůj smysl, že naše životy nejsou pouhé náhody, pokud jsme schopni vnímat **synchronicitu událostí**, pak cítíme, že jsme součástí vyššího plánu. Proč se bát, pokud vše, co se děje, je dobré? Proč se bát, když se vyvíjíme? Bojí se malé dítě toho, že mu začne růst první zub? Nebo že udělá první krůček? Bojí se dítě, že začne jíst tuhou stravu?



Jakmile odhodíme své strachy, budeme schopni vnímat synchronicitu okolo sebe. Budeme schopni vnímat, kdy máme kam jít, s kým se máme setkat, co máme jíst, **jakou práci máme dělat.** Nebudeme pochybovat o tom, že to, co činíme, je správné, **protože vnitřně učitíme, že to správné je.** Když kousnu do jablka, nemusím pochybovat o tom, že je mé zuby dokážou rozkousat, že to dokážu polknout, strávit, vyloučit, že si mé tělo dokáže vzít vše potřebné. Proč bych o tom měla pochybovat? Proč tedy tak často pochybujeme? Zkusme si na tuto otázku odpovědět. Co nám způsobuje pochyby?

Nedostatek víry ať již v celek nebo **v nás samé** je hlavní příčinou dle mého názoru. Nedostatek víry nás vede v nedostatek lásky. Protože kde je víra je i láska. Kdo věří, nepochybuje. Pochybuje ten, kdo nevěří.

Strach, kdykoliv k nám přijde, je pouze prostředník. Něco jako listonoš. Donese zásilku. Strach nám ukazuje, v jakém místě se oddělujeme od celku. Abychom strach mohli přetvořit, potřebujeme pochopit jeho podstatu. Uvědomit si, čeho se doopravdy bojíme. Často máme pocit, že se něčeho bojíme, ale jakmile začneme opravdu pátrat, zjistíme, že příčinou strachu je něco jiného. Třeba se bojíme, abychom neztratili práci, ale v podstatě máme obavu, abychom měli dostatek peněz na živobytí. Nebo se bojíme, abychom neztratili partnera, a přitom máme strach ze samoty, z neznáma.

Jakmile strach zpracujeme, dovolíme mu být a předat zprávu, pochopíme, že už ten strach nepotřebujeme a dovolíme mu odejít.

Naše cesta je jako růže. Můžeme **obdivovat její krásu**, můžeme k ní přivonět anebo si o ni **popíchat prsty.** Růže je daná, ale co s ní uděláme je naše volba. To kam zaměříme naši pozornost, to se stane. Tak rozmyšlejme, zda chceme obdivovat krásu a vůni nebo naříkat nad rozpíchanými prsty.

**„Největší chyba, kterou v životě můžete udělat, je mít pořád strach, že nějakou uděláte.“**

Elbert Hubbard

**Milí přátelé,**

v říjnu to byly čtyři roky, co jsem se s vámi začala plavit na VORu a musím říct, že to byla občas jízda zábavná, občas nejistá plná nástrah. Jediné nemůžu o ní říct a to, že bych se nudila. Měla jsem to štěstí, že jsem ve svém týmu potkávala lidi, o které se dalo opřít a mohla jsem s nimi projít mnoha změnami, které Vor za ty čtyři roky podstoupil.

Nesnáším loučení, ale možná už vám dochází, proč používám v tomto článku minulý čas. Ano, je to proto, že odcházím. Ale hned se mi derou na mysl slova, že zas ne až tak úplně. Čímž chci uklidnit spíš sebe, než vás. Pravdou je, že bych ráda zůstala s Vorem ve spojení. Budu dál pracovat v orgánech sdružení a pokud se naskytne příležitost, ráda budu příležitostně pracovat v nějaké formě i s klienty. Ale už zde zkrátka nebudu zaměstnaná a na moje místo přijde někdo nový.

Znáte to, lidé přicházejí a odcházejí, ale Vor zůstává. Někdy mám pocit, že Vor není jen místem, ale živoucím organismem propleteným předivem vztahů, v němž tepe život ve formě setkání, rozhovorů, akcí a aktivit... Pro někoho může být záchrannou sítí, pro někoho odrazovým můstkem. Pro jiného jen krátkou zastávkou na cestě, kde si na chvíli odpočine, nabere síly a sebedůvěru a jde dál, aniž by se ohlédl. Pro někoho zůstává pevným bodem v bezbřehosti plynoucího času, pro někoho důvodem ráno vstát.

A čím je Vor pro mě? To mi asi dojde mnohem později. Dnes však můžu říct, že to pro mě byla příležitost přiblížit

se lidem o nichž se říká, že jsou duševně nemocní, kteří si nesou tuhle nálepku. Pro mě to ale byly jednotlivé lidské osudy, příběhy a osobnosti. A setkání s nemocí, která jejich životy ovlivňuje. Někteří z vás mi dovolili nahlédnout do svých trápení. S některými jsem měla příležitost mluvit a setkávat se víc, s některými méně.



Děkuji Františkovi, Štěpánce, Jirkovi, Lucii, Martinovi, Lubošovi, Mirkovi, Antonínovi, Anně, kteří byli mými klienty. Děkuji Karlovi, Martině, Martinovi, Petrovi, Lucii, Katce a dalším, kteří ke mně neúnavně chodili na skupinu a pomáhali mi ji spoluvytvářet. Děkuji Ondrovi, že přinesl myšlenku dobrovolnictví. Děkuji těm, kteří se účastnili pobytu v Zaječí a pomohli nám zjistit, že je to možné a není se čeho bát.

Děkuji všem, kteří se účastnili nejruznějších akcí, zahradních párty a seznamek, fotbalových turnajů a podobných taškařic a nenechali nás s našimi „báječnými“ nápady ve štychu. Děkuji Evě a Hance, které šly s námi do experimentu a načas vzali práci v týmu jako asistentky v STD.

Děkuji ti Pradragu (zpívání), Uwe (joga), Danieli (skupina), Katko (grafika), Romane (angličtina), že jste přijali moje pozvání a spolupracujete s Vorem na nejruznějších aktivitách.

Děkuji všem, kteří se mi na tyto řádky nevešli. Právě teď, když je píšu mi dochází, že Vor jsou pro mě lidé.

Nedokázala bych ve Voru vůbec nic, nebýt lidí, kteří mě přijali a spolupracovali se mnou. Nebýt mých kolegů a kolegů. Vděčím jim za hodně. Vor je pro mě životní zkušenost a kdybych se měla vracet v čase a znovu se rozhodovat, zda ji udělám, rozhodla bych se pro ni znovu bez zaváhání.

Teď ale stojím na jiné křižovatce a moje rozhodování, kudy se dát nebylo lehké. Ale život jde dál a abychom něco nového získali, musíme se často něčeho vzdát. Sama jsem vás mnohdy podporovala ke změně a tak teď už jen v úctě k vám, nemůžu být zbabělá.

Jestli vás zajímá, kam tedy budou směřovat moje další kroky, vězte, že se chci věnovat své soukromé praxi jako supervizorka. Možná jste zaznamenali, že pracuji ve Voru jen na částečný úvazek a po celou dobu se zároveň věnuji supervizi, kterou jsem vystudovala. Postupně pro mě je čím dál těžší zvládat obě profese zároveň a tak nezbývá, než si vybrat. Doufám, že mi to nebudete mít za zlé. Přeji celému Voru šťastnou plavbu.

*Martina Přibyllová*

**INZERÁT – SEZNÁMENÍ**

**43letý muž** klidné a pohodové povahy hledá ženu-partnerku do 40ti let, hodnou, pohlednou, inteligentní z okolí Jihlavy.  
P. S. Pro společné povídání a vycházky.

Odpovědi prosím házejte do schránky u kavárny.

Obálku označte seznamka 1.

Předem děkuji všem případným zájemkyním.

**ZAMĚSTNANCI VORU**

<b>Ing. Eva Kantorová</b> vedoucí CDS VOR	567 213 700	e.kantorova@os-vor.cz
<b>Mgr. Martina Přibyllová</b> odborná vedoucí sociálních služeb	567210 861	m.pribyllova@os-vor.cz
<b>Lenka Vaňhová, DiS.</b> vedoucí služby sociální rehabilitace	567 213 896	l.vanhova@os-vor.cz
<b>Renata Nápravníková</b> vedoucí kreativní dílny	567 215 011	r.naprvnikova@os-vor.cz
<b>Bc. Hana Komárková</b> vedoucí služby chráněné bydlení	567 210 594	h.komarkova@os-vor.cz
<b>Mgr. Martin Šťastný</b> klinický psycholog	567 213 288	m.stastny@os-vor.cz