

JINÝ SVĚT



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

PUSŤ SE A LEŤ!

Ročník XV, číslo III

3. června 2015

Uvnitř tohoto vydání:

Čmelák má tak těžké tělo, že by podle propočtů odborníků neměl létat. Ale on to neví ☺.

Od dětství nám říkali, co všechno nemůžeme a co všechno nejde... Jako děti jsme většinou svým nejbližším dospělým nejspíš věřili.

Alespoň v tom úplně útlém věku.

Každý radil nám radí přes svůj filtr vlastních zkušeností, zážitků a převzatých podvědomých programů.

Když se mi snaží někdo dát nevyžádané rady z „vlastní zkušenosti“, ptám se sama sebe: „Je ten člověk šťastný?, žije tak, jak bych ráda žila já sama?“....

Většinou to tak není a ten můj blízký, který to se mnou myslí zaručně dobře, mě chce ochránit, ale jak můžu vědět, že jeho zkušenost, bude i mojí? Proč bych to nemohla mít jinak?

Dnes už se jen pousměju, když dostávám rady do života a je fakt, že rady od lidí, kterých si vážím, si ráda poslechnu a zvážím a pak jdu stejně do vlastní zkušenosti, pokud to tak cítím.

A třeba si i hubu narazím, ale to jsem prostě já. Však se zase zvednu a už vím, že tudy cesta nevede...

„Když věci nejdou tak, jak bych chtěla, udělám změny a když ani to nepomůže, jdu od toho. Když pracuju, tak se u toho bavím a pokud to přestane být zábava, končím.“ *Richard Branson, Virgin*

Nedávno jsem viděla na facebooku nádherný obraz Květ života - dole pod článkem - od Jany Ehre, www.ehre.cz a vím, že toto je téma, které nám dává spoustu limitů od společnosti a blízkých.

Téma těhotenství - po prvním dítěti mi řekli lékaři, že jestli ještě jednou otěhotním, skončím na vozíčku...

Mám dva skvělé, krásné a zdravé syny a těším se na další dítě, i když půl národa by mi řeklo, že jsem na dítě stará. Je mi to úplně jedno, protože já vím, že to dopadne dobře. Víím to celou svou bytostí a nepřipouštím si pochybnosti veřejného mínění.

Moje spolužačka Alena na střední pedagogické v Boskovicích pro mě byla velkým učitelem v těchto záležitostech. Měla 13 dioptrie a lékaři jí říkali, že nesmí mít dítě, jinak přijde o poslední zbytky zraku. Má dva zdravé syny.

Říkali jí, že neudělá vysokou, že může být ráda, pokud jí pustí k maturitě. Dnes má tři vysoké školy.

Taky jí říkali, že nikdy nedostane řidičák, vždyť její špatný zrak by mohl někoho na silnici zabít. Už 20 let vesele jezdí a užívá si to.

TY VÍŠ... A OSTATNÍ TAKY VÍ. NECHME SE ŽÍT SVÝM VLASTNÍM ŽIVOTEM...

Zdroj: www.terapiesrdcem.cz

Článek nám poslala Šárka Beranová



| | |
|--|---|
| Bez práce nejsou koláče | 2 |
| Výlet s Ťuťu | 2 |
| Divoký sen | 3 |
| Úvaha o stresu | 3 |
| Čarodky | 4 |
| Návod: Jak se ztrapnit snadno a rychle | 4 |
| Křížovka | 4 |
| Příroda-zajímavosti II. DÍL | 5 |

Bez práce nejsou koláče

Autorka: Hana Korbičková

Blíží se konec školního roku a „čtvrťákům“ ze středních škol klepe maturita na dveře. V tomto období venku potkáváme skupinky studentů, které žádají kolemjdoucí o nějaký ten příspěvek na studentský večírek. Někteří lidé to akceptují jako studentskou tradici v rámci „posledního zvonění“ a dají jim pár drobných. Jiní toto chování považují za neopodstatněné žebrání a obtěžování a raději se jim vyhne.

Před týdnem mi jeden známý jihlavský podnikatel, se kterým jsem si povídala v kavárně VORu, vyprávěl, jak se zachoval on, když ho studenti oslovili. Postupně potkal na Masarykově náměstí v Jihlavě tři skupinky budoucích maturantů a všem učinil zajímavou nabídku. Každé skupině nabídl 300 Kč. A studenti byli nadšeni! V nejedné hlavě možná proběhlo, kolik by za to bylo piv. Jejich nadšení však záhy pohaslo, jelikož štedrý dárců se této částky nechtěl vzdát jen tak. Navrhl studentům, že tyto peníze dostanou jen tehdy, pokud vyčistí kontejnerové stání od bujícího plevele. To byla pro mladé lidi zřejmě rána pod pás. Chvilí přemýšleli a výsledek? Ani jedna ze skupin nechtěla věnovat tu trochu své energie. Raději se vzdali slíbeného obnosu.

Zvědavý občan se zeptá: Proč?! Chtějí snad dnešní mladí *koláče bez práce*? Nebo byli studenti touto nabídkou tak zaskočení (neřku-li šokováni), že měli muže za podivína? No uznejte... Je normální, aby někdo věnoval z vlastní kapsy tři stovky na něčí mejdan a za to požadoval práci v duchu hesla: Za Jihlavu krásnější!

Ať už šlo studentům hlavou cokoli, faktem zůstává, že sice nemuseli ohnout hřbet, ale vzdali se přitom slušného obnosu na večírek. Docela by mě zajímala diskuse, která zcela jistě proběhla doma mezi studenty a jejich rodiči.

Domluvily jsme se s kamarádkou na kratší túře v okolí Jihlavy. S Ťuťu, jak jí budu říkat, protože nechce uvést své pravé jméno. Jsme se sešly na náměstí u Prioru a dopravou číslo 6, jsme dojely do stanice městského vlakového nádraží. Z něj jsme odjely vlakem do Rantířova a zpět jsme chtěly jít do Jihlavy pěšky.

Na Rantířovském nádraží jsme si vybraly trasu, která se nám zdála, takzvaně – zlatá střední cesta. Vedla do Plander a odtud polní cestou do Jihlavy. Ťuťu byla unešená krásnou krajinou. Lesní cesta, po které jsme šly, byla prosluněná sluncem a doprovázel ji zurčící potok. Pak jsme pokračovaly kousek po silnici a znovu jsme opět navázaly na lesní cestu, která nás dovedla kupodivu znovu k nám známému Rantířovskému nádraží. To nás trochu zmátlo.

Ale protože naše touha po dobrodružství byla veliká, našly jsme nakonec tu správnou žlutou, trochu tmavší žlutou barvu, po které jsme se vydaly konečně po správné cestě, do Plander. Les byl hustý a po předešlém deštivém dnu, byla cesta podmáčená, takže jsme se chvilkami i bořily v bažině. Čas od času jsme si myslily, že jsme zabloudily. Ale tu se odkudsi vynořily střechy baráčeků. Byly jsme v Plandrech. Tam jsme se ptaly na polní cestu do Starých Hor, kde naše trasa měla končit. Lidé se divili. Asi touto trasou už hodně dlouho nikdo nechodil, tak se na nás dívali jak na nějaké podiviny. Ale poradili a tak jsme s přestávkami došly do Jihlavy, na jakousi nám neznámou dopravní zastávku. Sedly jsme si na lavičku a Ťuťu si zatím, než měl přijet autobus, sušila mokré a zabahněné boty a ponožky na sluníčku.

Člověk by řekl, že jsme toho měly plné kecky, jak se říká. Ale kdepak, už jsme s mapou v ruce, plánovaly další podobnou výpravu.

Autorka: Jitka Pilařová

CITÁTY:

„Když nevíš, co chceš, skončíš v hromadě toho, co nechceš.“

Chuck Palahniuk

"Přestaň se trápit tím, co si o tobě myslí ostatní. Nejspíš nic. Nejspíš přemýšlí o sobě. Nebo o tom, co si o nich myslíš ty."

Walter Punsapy

DIVOKÝ SEN

Autorka: Jitka Pilařová

Jednou jsem se probudila úplně osypaná hrůzou. A co se mi zdálo? Povím Vám to.

Zavolala mi moje bývalá spolužačka ze střední školy a povídala, že musím udělat To a To, v Ten a v Ten DEN. A já na to, proč? A Vlad'ka prý „Protože jediné TOTO Ti zachrání život.“ „Proč?“ „Protože Tvůj otec, není Tvůj táta a Tvá máma, není Tvou mámou.“ A já z ní dolovala, kdo jsou moji rodiče. Ale z Vlad'ky to lezlo, jak z chlupaté deky. „NO, víš...

ono bude lepší,...když...to...nebudeš vědět.“ Ale já trvala na svém! Tak mi, ač nerada, všechno řekla. Že můj otec je...no... jak to jen říct, aby to nevydělilo i Vás? No...prostě...je To... prase...DIVOKÉ prase z lesa. DIVOČÁK! Úplně jsem se zděsila...ano, jako teď Vy a

přejela jsem si rukama po obličejí. Ucítila jsem drsné chlupy po celé tváři. A můj nos? Nebyl nose, ale RYPÁKEM. Propadla jsem panice! „A co ...moje máma?!? Kdo je moje máma?“

„Tvoje máma je Sněhurka.“ „Ale to nejde!! Prase a Sněhurka!! To nejde!!!“ „Věš mi, že jde!!“ Mírně mi paniku, Vlad'ka. „Ale to geneticky nejde“, tvrdila jsem jí. „Ale jde, podívej se na sebe.“ „A a , co mi zachrání život?“ Nevěda co si počít. Vlad'ka mi znovu a trpělivě opakovala, co mám dělat. Tak jsem ji poslechla.

Hned druhý den jsem odjela vlakem, kamsi do tramtárie a hledala jednu budovu, o které mi Vlad'ka řekla. Když jsem tu budovu našla a vešla do ní, našla jsem Vlad'ku v čekárně spolu s jinými lidmi. A ona se ke mně naklonila a znovu šeptem mi zopakovala, co mám udělat. A tak jsem v jiné chodbičce čekala na jistého pána, který mi řekl, že se mnou udělá rozhovor, ať počkám. No, já potom, aby si nikdo nevšiml, hledala dvířka ve zdi, zřejmě větrání, která byla tak maličká, že jsem jimi sotva prostrčila ruku. Pak se ze mě stalo želé a těmi dvířkami jsem se protáhla a celou soustavou trubek jsem pokračovala směrem ven.

Když jsem byla venku v lese...zastavilo se mi na chvíli srdce...“snad ne...“ myslila jsem si na otce. Ale přede mnou jsem uviděla trpaslíky, nesoucí skleněnou rakev se Sněhurkou. Šla jsem za nimi a potichu se modlila. A Sněhurka najednou ožila. Byl u ní princ. Asi všichni víme, jak princ zachránil svou Sněhurku. A já? Já jsem se změnila v úplně normální holku a jako želé jsem soustavou trubek cestovala nazpátek za Vlad'kou. Popadla jsem ji a utíkaly jsme horem pádem pryč z místa, které bylo zakleté.

A běžely jsme a běžely a běžely.....

A v tom jsem se probudila.

ÚVAHA O STRESU

MOC HEZKÁ ÚVAHA, MUSÍM SE S O NI PODĚLIT.

Psycholožka se procházela po místnosti, zatímco publiku přednášela o zvládání stresu. Když pozvedla sklenici s vodou, každý z přítomných očekával, že se zeptá: "Je sklenice z poloviny prázdná nebo z poloviny plná?"

Namísto toho se však pousmála a zeptala se lidí, kolik si myslí, že sklenice váží. Odhadů bylo mnoho. Ona však řekla: "Na skutečné hmotnosti nezáleží. Záleží na tom, jak dlouho sklenici držím. Pokud ji držím minutu, není to žádný problém. Když ji budu držet hodinu, bude mě bolet paže. Kdybych ji držela celý den, moje paže by se cítila paralyzovaná. Každopádně, sklenice je stále stejně těžká, ale čím déle ji držím, tím těžší se zdá."

Pak pokračovala: "Stres a starosti jsou stejné jako tato sklenice. Myslete na ně chvíli a nic se nestane. Myslete na ně o něco déle a začnou vás zraňovat.

A budete-li se jimi zabývat celý den, budete se cítit paralyzovaní - neschopní cokoli udělat."

Je důležité nezapomínat své stresy uvolňovat.

Každý večer, co nejdříve to půjde, odhod'te všechna svá břemena.

Netahejte je s sebou celý večer až do nočního spánku.

Nezapomeňte svou sklenici včas odložit!

KRÁSNÝ DEN!

Zdroj: internet

Č A R O D Ě J N I C K Y

Autorka: Jitka Pilařová

Dostala jsem úkol přímo čarodějnický. Napsat o naší VORSKÉ čarodějnické oslavě, ke dni 30.dubna, kdy se pálí čarodějnice. Tak se o to pokusím. Poslouchejte.

Bylo FILIPOJAKUBSKÉ odpoledne a na našem vorském dvorečku s lavičkami už sedělo zvědavé obecnstvo se svými buřtíky, připravenými se opékat. Kousek dál mezi stromy byl totiž už rozprostřený stan, pod kterým byl elektrický gril. Některým z obecnstva už kručelo hlady v bříšku, proto hned, jak oslava začala, se vrhli ke grilu a jali si opékat špekáčky. Ale to přišli bohužel o přehlídku našich krásných vorských čarodějnic – našich klíčových pracovníků a vedoucích a nesmím zapomenout i na naši milou paní ředitelku.

Všechny měly paruky až na paní Renatku, která si čarodějnický účes, vytvořila ze svých vlastních hezkých blond vlasů. A šklebila se a pitvořila ze všech nejvíce. A proto se mi moc líbila a pasovala jsem si ji sama pro sebe, za nejlepší a nekrásnější čarodějnicí.

Pak se přidala i Eva Řídká ve svém hopsafraku, který nakonec půjčila Stáňě s Mikešem. A Stáňa se tak zmalovala, že od pravé čarodějnice, nebyla k poznání. A rejčila a zlobila nás s ostatními čarodějnicemi, dokud nepřišel pěvecký kroužek z voru. Všichni byli oblečeni ve stylu padesátých až šedesátých let a moc jim to slušelo. Hanička Korbičková měla dokonce klobouček s modrou mašlí. A zpívali písničky také z té doby. A bylo veselo a my zpívali s nimi a sluníčko svítilo a bylo nám fajn. Čarodějnice ještě občas někoho pozlobily, ale většinou už jsme se

Bylo to nádherné odpoledne a i když jsem na něm nebyla až do konce, přece jen jsem si z něho něco odnesla. Byla to malá čarodějnice, vyrobená ve vorské kreativní dílně, kterou rozdávala na rozloučenou Paní Renatka.

Tu malou čarodějnicí mám na polici v obýváku a bude mi vždy připomínat tento pěkný den.



Návod: Jak se ztrapnit snadno a rychle

Autorka: H. Korbičková

Nemyslím si, že tento článek budete číst kvůli tomu, abyste tento návod mohli co nejdříve použít. Ale už jste také určitě někdy zažili, že to, co se někdy stane, je tak absurdní, že byste to vlastní hlavou ani nedokázali vymyslet. Zpravidla člověk vážně netouží po trapasech, katastrofách a pohromách, ale okolnosti ho někdy „proslaví“ tak, že má pak chuť aspoň půl roku chodit „kanálama“.

Tak tedy: Marně jsem jednoho dne čekala na dceru na smluveném místě na náměstí. Začala být mi zima, proto jsem jí napsala, že odcházím do City parku, kde jsme chtěly posléze pokračovat v nakupování. Banální a nezajímavý příběh, řeknete si. Byl by. Kdyby mě v zápětí nehradila technika. Dobře Vám radím: pokud máte na svém mobilním telefonu nastavenou funkci zamknutí kláves, vždy trpělivě počkejte, až se tak stane. Alespoň já si myslím, že tady byl ten „kámen úrazu“.

Jakmile jsem dopsala SMS dceři dala jsem si mobil do kapsy. A ruce taky, bylo mi zima, jak jsem již uvedla. Fakt mi bylo chladno, proto jsem v kapse prsty trochu mlela i je zatínala v pěst, aby se trochu zahřály. Výsledek? Každou chvíli mi pípнул telefon.

Co to má znamenat? Vyndám ho z kapsy a nevěřím svým očím... Odesílá se mi jedna SMS za druhou. Honem, honem, co dělat, aby to přestalo? Urputně mačkám klávesu VYPNOUT, ale ta nereaguje. A zatímco mačkám i klávesu SMAZAT a MENU a já nevím, co ještě, esemesky se vesele a tvrdohlavě posílají dál. TA BEZMOC!!! Vyndat SIMku nebo baterii mě v tom stresu nenapadlo. Co mi navíc nebylo jasné, že se text odesílal na různé kontakty. Takže to, že je mi zima a sejdeme se v City parku, si přečetla masérka ayurvédských masáží 3 x, lékařka v nemocnici 2 x, moje alergoložka 4 x, kancelář na autobusovém nádraží 1 x, sekretářka v Automobilní škole 3 x, strýc z Polné 3 x. A úplně největší radost měla určitě moje sestřenice z Prahy, ta obdržela tuto SMS

24 x. Prý už po páté SMS se začala smát a po osmé už ani telefon nebrala do ruky.

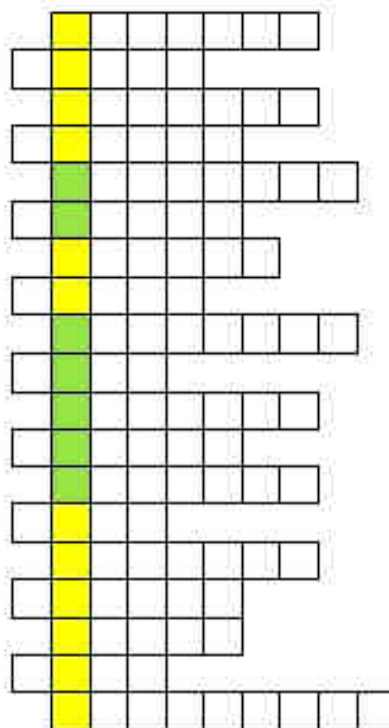
Pravdou je, že tento měsíc jsem měla poněkud vyšší účet za telefon, protože jsem se ještě telefonicky omlouvala a vysvětlovala. Ještě že některé esemesky šly na pevnou linku, takže to se nepočítá, myslela jsem si. OMYL! Pamatujte si: Na pevnou linku operátor esemesky vždy zatelefonuje! Když jsem se tedy omlouvala i pevným linkám (jen „autobusák“ jsem ignorovala), mimo jiné i své alergoložce, a sypala jsem si popel na hlavu, uklidnila mě: „Z toho si nic nedělejte, takových zatoulaných zpráv nám operátoři každý den volají, to byste se divila.“

Uf! Nejsem v tom sama. Nebo že bych za tuhle pohromu nakonec nemohla já, ale můj prehistorický aparát? Moje dcera se mu směje, už jen když porovnává velikost mého a jejího displeje? Mohu já za to, že její displej je asi osmkrát větší? Ale já se své věrné Nokie jen tak nevzdám! Od té doby, co mi propadla schodištěm o dvě patra níž a nic se jí nestalo, k ní chovám úctu. A vůbec: za to všechno může moje dcera. Měla přijít na smluvenou schůzku včas!

Chcete si potrénovat mozkové závitky a případně získat i odměnu?

Luštěte "voráckou" křížovku!

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.



Naše písmo
Druh výstřihu u svetrů
Jarní květina
Vesmír
Východní soused Slovenska
Přivést k životu
Drobné sladké červené ovoce
Symbol Jihlavy
Barevná tužka
Plod s tvrdou skořápkou
Děravý sýr
Věcné ocenění
Škoda MB
Osud
Hadrové auto
Návod na dort
Maso v trojbalu
Projev radosti
Múza

Vyluštěnou tajenku i s Vaším jménem vhodte do schránky ve VORu.
Bystré luštění Vám přeje H. Korbičková

Příroda - zajímavosti

II. DÍL

10. Stín při zatmění cestuje rychlostí přes 1700 kilometrů za hodinu a na pólech dokonce rychlostí 8000 km/hod.
11. Zkuste dát do mikrovlnky hrozny. Explodují. Takže to radši nezkoušejte.
12. Největší mrazy na Zemi byly naměřeny 21. července 1983 v Antarktickém Vostoku. Solidních minus 89 stupňů Celsia. V takové kládě si už i Rusové zapínají horní knoflíky u košile.
13. V některých částech Chile nebyl nikdy zaznamenán déšť.
14. Zvuk se ve vodě šíří 4x rychleji než ve vzduchu, přes pevné látky ještě rychleji. Naopak v plynu se šíří pomaleji.
15. Jeden malý kousek brokolice obsahuje více vitamínu C než 200 jablek.
16. Rajče je ovoce. I když se o tom vědci dodnes dohadují.
17. Jablko, brambora a cibule chutnají stejně sladce, pokud si zacpete nos. Málokdo má odvahu to ověřit.
18. Citróny obsahují více cukru než jahody.
19. Strom olivovník se může dožít až 1500 let.
20. Na každého člověka usmrčeného žralokem připadá 2 000 000 žraloků zabitých lidmi. Ze žraloků udělal člověk krvelačné zabijáky, přitom každý rok je zabito více lidí padajícím kokosovým ořechem než žralokem.



21. Dub vytváří žaludy až po padesáti letech a dožívá se až 200 let.
22. Jahody jsou členem rodu růží.
23. Ryzí zlato je tak měkké, že se dá tvarovat i rukama. Takové blatičko.
24. Doteky a hlazení rostliny způsobují její rychlejší růst.
25. Podle výzkumů také rostliny poznají přítomnost konkrétního člověka a pamatují si, jak se k nim dříve choval.
26. *Existují červené banány.*
27. Banánové stromy ve skutečnosti nejsou stromy, ale přerostlý druh byliny.

Na internetu vyhledala Jarmila Denemarková.

ZAMĚSTNANCI VORU

| | | | |
|---------------------|--|-------------|--------------------------|
| Ing. Eva Kantorová | vedoucí CDS VOR | 567 213 700 | e.kantorova@os-vor.cz |
| Bc. Simona Mertlová | odborná vedoucí sociálních služeb | 567210 861 | s.mertlova@os-vor.cz |
| Lenka Vaňhová, DiS. | vedoucí služby sociální rehabilitace | 567 213 896 | l.vanhova@os-vor.cz |
| Bc. Hana Komárková | vedoucí služby chráněné bydlení | 567 210 594 | h.komarkova@os-vor.cz |
| | | | |
| Renata Nápravníková | vedoucí kreativní dílny, klub, outdoor | 567 215 011 | r.napravnikova@os-vor.cz |
| Bc. Iva Skálová | vedoucí služby sociálně terapeutické dílny | 567 215 011 | i.skalova@os-vor.cz |
| Mgr. Martin Šťastný | klinický psycholog | 567 213 288 | m.stastny@os-vor.cz |