

JINÝ SVĚT



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

Naše myšlenky nás dostali tam, kde jsme a jací jsme.

Ročník XV, číslo I

4. února 2015

Uvnitř tohoto vydání:

To ale nemusíme dopustit. Teď bych se tedy zamyslel nad tím, jestli jsme opravdu šťastní, nebo bychom měli začít myslet trochu jinak. Osobně jsem se před lety vydal na dlouhou cestu plné překážek a ušel velký kus. Dost jsem toho přečetl a pár vědomostí mám. Stále více si však říkám, jestli chci být opravdu tam, kam jsem došel, nebo by to mohlo být ještě lepší. Veškeré

deprese a špatné nálady, které jsem míval zmizely. No, zmizely. To bych lhal. Samozřejmě se občas nějaká špatná nálada najde, ale oproti minulosti, to je zanedbatelné množství.

Naše špatné emoce nás budou stejně doprovázet celý život. Přeci jen jsou jeho součástí. Mimochodem tyto nálady si člověk dělá sám. Nikdo jiný. Ani nikoho z toho nemůžeme vinit. Jen sami sebe. A když jsem si je připustil...rozeřovalo mi to tělo akorát.

Dnes už vím, jak na ně. Už vím, jak to zařídit, aby mě obešly, nebo jak je mohu odkopnout během chvíličky a vždy se za nimi už jen zapráš.

Tím chci říci, že jestli to dokážu já, dokáže to každý z vás. Pokud opravdu chcete a vydržíte u toho, ať to stojí, co to stojí.

Nesmíme si říkat: "Ach, ty malý chudáčku, co to s tebou zase dělá ta ošklivá nálada. Kdo ti zase co provedl?"

Jakmile se budeme cítit dobře, vaše podvědomí si je zkrátka nepřipustí.

Možná se některým z vás už stalo, že jste došli do určitého bodu, kde nebyl důvod si na nic stěžovat, ale stále vám něco říkalo, že to není to pravé. Možná jste si také říkali, jestli není lepší se trochu vrátit zpět. Protože pokud si někdo myslí, že když si prošel základními

afirmacemi, zvýšením sebevědomí, snižováním sebekritiky, apod., a že je tedy všechno v pořádku a nemusí o tom dál přemýšlet, mýlí se. Je velmi důležité si to stále opakovat, protože by se to mohlo vrátit.

Krom toho, jakmile člověk zjistí, že se mu v tomto daří lépe, myslím, že v tom rád bude pokračovat, aby se mu dařilo víc.

Naštěstí má mozek schopnost si to po nějakém čase opakování ukládat do podvědomí a později si to sám připomínat. Zkrátka to bere automaticky. Samozřejmě, že si při tom posiluje i svou vůli, takže to je jen stále rychleji nabaluje se hrouda pozitivního myšlení.

U někoho to jde hůř, u někoho lépe. Ale pokud vydrží a stále věří v úspěch, tak se dočká každý.

Občas lidé přemýšlí nad tolika zbytečnými věcmi a berou si je příliš k srdci, dělají ukvapené závěry a pak se nemohou divit, když jim to prostě nejde. Jakmile se na toto vykašlou, otevře se v hlavě tak ohromný prostor pro vhodné vzorce a správné myšlenky, že se nebudou stačit divit, co se to s nimi děje za skvělé změny.

Jak už jsem se zmínil, občas přijdou chvíle, kdy se negativní situace budou vracet. Třeba ve slabší podobě, ale budou.

Slyšel jsem už bláznivé názory, jako "To bych ale nedělal nic jiného". No, co na to říct? Do dnes o tom musím přemýšlet, jak moc se lidi dokážou bránit a bát se, aby zůstaly hezky ve své nepohodlné ulitě, aby nemuseli přemýšlet o nějaké změně ve svém životě.

Pokračování na straně č. 4



Nové posily pracovního týmu	2
Magie svíček a jejich příběhy	3
Murphyho zákony	4
Poesie	4
Vánoce ve sklepě	5
Pranostiky	5
Vzpomínka na Vánoce 2014	6
Kniha s názvem Sulamit	6
Informace o pravidelných aktivitách VORu	7
Recepty	7

Nové posily pracovního týmu o. s. VOR

Rozhovory připravila: Hana Korbičková

Jistě jsme všichni během měsíce ledna zaznamenali ve VORu tři nové tváře. Tři ženy, které doplní a rozšíří tým, který podporuje klienty v tomto zařízení. Abychom se o nich více dozvěděli, položila jsem jim čtyři stejné otázky.

- 1. Od začátku roku 2015 jste začala pracovat v o. s. VOR, které podporuje lidi s duševními poruchami. Už jste někdy s takovými lidmi setkala?**
- 2. Málokdo má v dětství přání starat se o lidi s handicapem. Byla ve Vašem životě událost, která rozhodla, že budete pracovat v sociální sféře?**
- 3. Co Vás motivuje k práci?**
- 4. Abychom Vás více poznali, řeknete nám něco více o sobě?**

Bc. Simona Mertlová – odborná vedoucí sociálních služeb



1. Začátkem ledna jsem ve VORu začala pracovat, to ale neznamená, že jsem sem s nástupem do práce přišla poprvé. Už několik let jsem ráda chodila, ať už do kavárny nebo na akce, když VOR otvíral své dveře návštěvníkům zvenčí. Takže ano, a dokonce s lidmi ve VORu. Přemýšlím, zda tato otázka nesměruje spíše k tomu, jaké mám předchozí zkušenosti s prací s lidmi s duševním onemocněním. V oblasti sociální

práce se pohybuji už pěkných pár let, takže jsem měla možnost pracovat a podporovat život lidí s nejrůznějšími obtížemi. Byli mezi nimi i lidé s duševním onemocněním. Ale musím říct, že lidi nerozlišuji podle „druhu“ handicapu, ale raději společně s člověkem hledám, co mu brání v běžném životě a jakou potřebuje podporu, aby své obtíže co nejlépe zvládal.

2. Nevím, jestli já sama pro sebe mám dobrou odpověď na to, jak jsem se stala sociálním pracovníkem a jaká byla moje prvotní motivace. Na dráhu sociální práce jsem se dostala vlastně náhodou. A díky této souhře okolností jsem objevila oblast, která mě zajímá a inspiruje. Možná je to také tím, že mě vždy zajímaly příběhy lidí. A určitě je to i tím, že já sama mám svůj příběh, který mě do oblasti podpory lidí směřoval.

3. Nejvíce mě inspirují lidé a jejich příběhy, ať už se jedná o člověka, který potřebuje pomoc se zvládnutím nějaké situace ve svém životě nebo o pracovníky, kteří tuto podporu nabízejí. Motivuje mě hledat cesty, způsoby a řešení společně s lidmi a nejvíce samozřejmě to, když se podaří pozitivní změny v životě člověka dosáhnout, třeba tím, že získá větší jistotu při zvládnutí situace, která je pro něj náročná a těžká.

4. Než jsem nastoupila do VORu, pracovala jsem jako inspektorka kvality sociálních služeb. Prakticky jsem kontrolovala, jestli poskytovatelé služeb (např. domovy pro seniory, azylové domy, poradenské služby) pracují v souladu se zákonem o sociálních službách.

Práce mě sice baví, ale když za ní zavřu dveře, ráda si odpočinu a na chvíli na ni zapomenu. Moc ráda čtu, hodně

ráda chodím a kochám se přírodou ve všech proměnách ročních období, bruslím nebo jezdím na kole. Ráda bývám sama a ještě raději ve společnosti přátel a rodiny.

Bc. Iva Skálová - vedoucí služby sociálně terapeutické dílny

1. Ano, setkala, jak ve svém předchozím zaměstnání, tak i v okruhu svých blízkých přátel.
2. Žádnou konkrétní situaci, kterou bych Vám mohla popsat, nemám.
3. Vždycky jsem si přála mít práci, která by mě naplňovala, která by byla smysluplná a přínosná nejen pro mě, ale i pro jiné lidi. Proto jsem odjakživa při výběru zaměstnání směřovala k tzv. pomáhajícím profesím.

4. Jsem vdaná a mám dvě malé děti, se kterými trávím téměř všechn svůj volný čas, takže na mé vlastní koníčky už mi téměř žádný čas nezbyvá, ale já jsem tak spokojená. Chci si svých dětí užít, co nejvíce to jde, dokud jsou malé.



Bc. Zuzana Bokůvková – pracovník v sociální rehabilitaci

1. S lidmi s duševními poruchami jsem sice nikdy přímo nepracovala, respektive nebyli mou cílovou skupinou v předchozích pracovních zkušenostech, přesto jsem se s nimi již setkala v malé míře v předchozím zaměstnání nebo v běžném životě.

2. Myšlenka starat se o lidi s handicapem se u mě zrodila již na základní škole, tuším v 8. třídě. Mám skoliózu páteře a v té době jsem byla na pobytu v dětské lázeňské léčebně Vesna v Janských Lázních, která je určena pro děti s problémy s pohybovým aparátem. Kolem mě byla spousta dětí, které měly mnohem větší potíže, než jsem měla já, snažila jsem se jim tam pomáhat. Na základě této zkušenosti jsem se rozhodla, že chci v budoucnu pomáhat lidem.

3. K této práci mě nejvíce motivuje spokojenost a úspěchy klienta, zkrátka aby byl klient spokojený a mohl žít dle svých možností a schopností co nejlepším životem.

4. Co říci o sobě? Jsem svobodná, mám přítele, se kterým jsem dva roky, a žijeme v Humpolci, děti nemám. Mezi mé koníčky patří procházky se psem, turistika, jízda na kole, plavání, lyžování, přestože mi ještě moc nejde.

Předchozí zaměstnání jsem měla pouze jedno. Hned po skončení studií jsem nastoupila jako sociální pracovníce do Oblastní charity Havlíčkův Brod, do Bytů sociální rehabilitace Humpolec. Je to pobytové zařízení pro sociálně slabé občany. Naší klientelou byly převážně matky s dětmi a mladí dospělí, kteří právě opustili ústavní zařízení nebo přišli z pěstounské péče.



Děkuji za odpovědi a ať se Vám práce ve VORu líbí a daří!

Magie svíček a jejich příběhy – význam barev svící

Červená svíčka pomáhá udržet funkčnost první, kořenové čakry, jež souvisí s podstatou člověka, jeho hierarchie žebříčku hodnot a případných změn. Eliminuje stres, dodává pozitivní energii a zklidňuje.

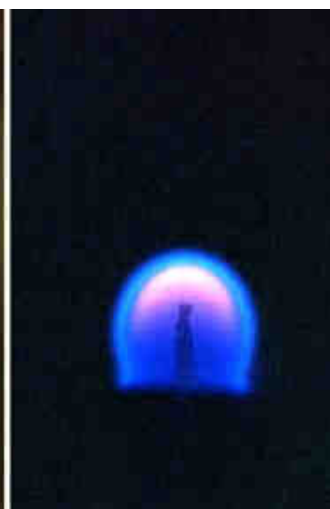
Není zapotřebí zvláštních praktik, například mít otevřené okno, pootevřené dveře v bytě nebo být doma sám. Stačí jen zapálit svíčku, kterou lze kdykoliv sfouknout a opět kdykoliv použít. Červená svíčka přináší klid a pohodu do míst, kde je zapálená, ať už je to domov, zaměstnání či klub.

Oranžová svíčka je vztahová. Tím není myšlen jen vztah mezi mužem a ženou, jak se může zdát, ale i mezi ostatními lidmi. Svíčku lze použít tam, kde cítíte napětí – k rodině, spolupracovníkům, kamarádům, známým, přátelům. Svíčka a její oranžové světlo podněcuje k rozhovoru a dává plynulost v řešení věcí.

Žlutá svíčka působí pozitivně na 3. čakru. Žlutá je sluníčko v nás, jež aktivuje pozitivní energii našeho organismu, je to náboj, který nás vede dál. Používáme ji zejména, kdy už jsme vyčerpaní a nevíme, jak dál, popřípadě jsme nerozhodní a nevíme, jak a co udělat, kam jít. Žlutá svíčka dává impuls v rozhodnutí, v rozejití se dál na naší životní cestě.



Růžovou svíčku by měl mít doma každý člověk. Růžová je pohled člověka do sebe. Tato svíčka podporuje zklidnění mysli, tzv. myšlenky jdou pěkně za sebou jako ovečky a nepřeskakují jako kobylinky na louce. Při zapálení růžové svíčky se vše zjemní a vy najednou budete vědět přesně co a jak dělat, abyste vše zvládali v klidu a pohodě ku vlastnímu prospěchu.



Nevydáte se z energií a každý den nebudete padat do postele se slovy „konečně večer, jdu spát“.

Zelená svíčka nám dává sílu vše zvládat. Zelená barva je barvou léčivou. Odtud pochází i moudro „věř a víra tvá tě uzdraví“, myšleno v přístupu k druhým lidem jako pomocník. Všechny získané informace si neponechávejte v sobě, ale dovoďte myšlenkám, aby od vás odešly. Zelená svíčka je vhodná i pro lidi, kteří jsou nemocní, nebo terapeuti jako podpora při jejich práci.

Světlo modrá vede naši řeč, jež pomáhá druhým, ale i nám samotným. Nemusíme si tuto podporu vždy uvědomovat, ale je vzácná. Třeba při rozhovoru s kamarádem či osobou, jež nám něco říká. Osoba v pozici „učitele“ většinou říká právě to, co potřebuje druhá osoba rozkrýt či pochopit a my se možná dozvíme něco o sobě a našem řešení.

Tmavě modrá svíčka pomáhá rozmluvit nás samotné o věcech, o kterých nechceme mluvit resp. o nichž si myslíme, že není třeba mluvit, protože „on – ona to nepochopí“, například „maminka už je ve věku, kdy jí touto otázkou můžu ublížit...“ Zapalte svíčku, zkuste se podat a mluvit. Uvidíte, že nástřely vašich odpovědí se nezakládají na pravdě. Daná osoba se k problému vyjádří většinou jinak, než si vy sami v sobě odpovíte.

Světlo fialová svíčka pomáhá přijímat informace z Univerza o nás samotných. Můžeme se o sobě dozvědět více informací, nejlépe, když přitom ještě děláme nějakou manuální činnost. Porozumíme tak lépe odpovědím. Nemějte obavy, že si je nezapamatujete. Pečlivě se zapisují do podvědomí, odkud je můžete kdykoliv vytáhnout a aktivovat..

Výhodou **tmavě fialové svíčky** je podpora mysli ke stahování informací o lidech, jimž chcete dát radu či přímo pomoci, i když nejste zrovna terapeuti.

Upozornění: Při koupi svíčky se dívejte, zda nejde jen o bílou svíčku potaženou barevným povlakem. V příslušné barvě musí být vždy celý vosk!

(Bc. Eva Kalivodová Štichová, kartářka a léčitelka
Publikováno v časopisu VE HVĚZDÁCH
zdroj: <http://www.astrolife.cz/?p=7620>)

Článek doporučila: **Šárka Beranová**

Proměna

Hana Korbičková

Život je jako vlnobítí,
než stačíš se nadechnout,
už další vlna tě chytí.

Chci získat vzduchu o trochu více,
ale voda mi zatím naplnila plíce.

Dřív jsem si s tím nevěděla rady,
ale už jsem na to přišla:

Nechám si narůst žábry.

Možná už začínají růst,
cítím na krku pnutí.

Snad mě to zachrání...

Jinak mi hrozí utonutí.

Naše myšlenky nás dostali tam, kde jsme a jací jsme.

Pokračování ze strany č. 1

Některé to zlo, některé negativní vzorce jsou totiž zakořeněné tak hluboko v podvědomí, že už není jednoduché s tím něco dělat. Toho se nejvíce bojí. Také chtějí všechno mít jisté. Ale nic není v životě jisté. Může to trvat týdny, ale také klidně i roky, či celý život. Záleží, jak se s tím člověk popere a hlavně jak moc bude usilovat o změně. Ale stačí udělat jeden malý krůček. Pak, jestli člověk bude spokojen, sám uvidí, jestli má udělat další krok. A opravdu se to vyplatí.

A až když se nakonec přestane ďábel vracet, teprve pak člověk může říct, "Je konec. Došel jsem do cíle a jsem tam, kde jsem chtěl být. Jsem připraven." Na co? Tak to nevím. Silně se projevující intuice, telepatie.. bůh ví co ještě.

Z osobních zkušeností vím, že intuice se začíná probouzet už při těch drobných změnách. A když už tu je řeč o intuici, tak nečekejte, že vám bude říkat naprosto vše. Intuice se ozývá (alespoň co vím) pouze v nejnútnejších případech. Když už opravdu o něco jde.

Pokud se ale člověk chce někam posunout, je potřeba si stále dokola opakovat pozitivní věci. Jak jste šťastni, že se vám dnes podařilo to a to. Jak jste skvěle vyřešily bez nějakých rozbrojů hádku s jiným člověkem, nebo třeba jak se odmítáte zlobit na někoho, kdo vám ublížil. Zkrátka se chválit, chválit a chválit.

Ale i odpouštění je důležité.

Jestli vám někdo něco udělal, neberte si to moc osobně. Uvědomte si, že jsou horší věci, které nám mohou znepříjemnit život. Řekněte si, že i on může mít špatný den a odpouštět je přeci lidské. Moudře můžete ustoupit, což není žádná ostuda a krom toho si dokážete, že vaše ego se vrací do normálu. Není už tak mocné. Mimochodem to, co bylo, už není. Zapomeňte na minulost. Zmizela. Máte žít přítomností a zrovna v tuto chvíli máte jedinečnou šanci začít nový život, tak to nepromarněte.

Samozřejmě nelze zahnat věci hned, pokud jsou silné. Proto se začíná po malých krůčcích. Jako, když se děti učí chodit. Stát se osvíceným také nejde hned. Vlastně nic nejde hned. Takže začít s těmi drobnými věcmi a odstraňovat špatné myšlenky postupně.

Je třeba dobré si také říct, že nechcete spadnout na úroveň toho, kdo vás urazil. Protože jakmile začnete urážet také, konflikt se ještě zhorší. A nezapomeňte, jste přeci tady a teď.

A málem bych zapomněl. Musím se ještě zmínit o tom... a to je hodně, hodně důležité, že jakmile se objeví nějaká nemoc, chce se vás zmocnit strach, panika, stres, nebo na vás útočí nějaký nervózní člověk, smiřte se s tím. Tu věc přijmete za svou, jakoby byla součástí vás a mějte jí rádi. Ona dá nakonec pokoj.

Odpusťte, poděkujte a věnujte se svému.

Prostě na všem vidět jen to dobré. A to dobré musíte vidět i na psím lejnu. Třeba že se vám pejsek vykadil tam, kde neudělá bordel a ještě pohnojil trávu.

Ale pokud toto nezvládnete, nic se přeci nestane. O nic přeci nejde a povede se to příště při další příležitosti. Už jen to, že to budete chtít se zkusit vypořádat s problémem, je obrovský krok kupředu.

Protože cesta k úspěchu vede přes překážky nebo jakákoliv utrpení. To je jediná cesta, po které k němu můžete dojít.

Jak s námi pracují myšlenky...kam nás dostávají?

Od Daniel VACEK...

Článek zaslala: **Šárka Beranová**

Murphyho zákony

Zeitův zákon:

Po koupi počítače volte co nejkratší cestu domů. Počítač stárne přibližně o jeden rok za minutu.

Arturovy zákony lásky:

1. Když se někomu líbíte, je to proto, že mu připomínáte někoho jiného.
2. Když už se konečně odhodláte poslat milostný dopis, zdrží se nato-lik, že ze sebe dřív uděláte šaška osobně.
3. U jiných lidí vám romantická gesta připadají neotřelá a vzrušující. Poku-síte-li se o ně sami, připadáte si jako neohranbí pitomci.

Zákon cestování na kole:

Ať jedete kudy chcete, vždycky je to do kopce a proti vět-ru.

Phillipsův zákon:

Pohon na všechny čtyři kola prostě znamená, že uváznete na hůře přístupných místech.



Poesie

JEN PRO DNEŠNÍ DEN

Petr Šmída

Jen pro dnešní den chci pro Tebe Pane Ježíši bojovat
Jen pro dnešní den pomoz mi Pane Ježíši mé bližní milovat
Chci jen pro tento přítomný okamžik i tento den žít
Pro tento den jakoby můj poslední nauč mé srdce naplno bít

Jen pro dnešní den ať žiju naplno každou chvíli a okamžik
Prosím pomoz přemáhat zlo dobrem ač zní nepříteli divoký ryk
Ať každý den naplno prožívám jakoby poslední měl být
Ať život můj svědčí o Tvé lásce mou láskou pro druhé žít

Jen pro dnešní den Pane Ježíši dej mi potřebnou sílu a milosti
Jen pro dnešní den Pane Ježíši pomoz mi kráčet cestou ke svatosti
Nauč mě prosím moudře, správně a milosrdně žít
Nauč mě pochopit, že blaženější je dávat než dostat a mít

Jen pro dnešní den zapal mé srdce svoji láskou, vírou a nadějí
I když kráčím temnotou, pochybnostmi a celou duší se chvěji
Pomoz mi pokorně a láskou druhým sloužit a sebe vydávat
Ať uléhám v Tvém pokoji a po dni mohu klidně spávat

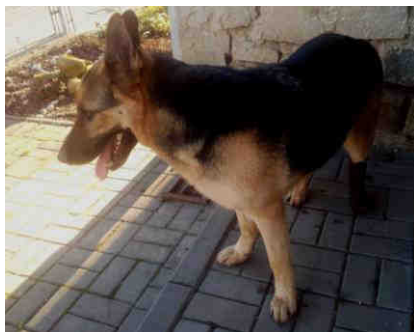
Jen pro dnešní den Pane Ježíši uč mě na ničem, nikom neulpívat
Jen pro dnešní den Pane Ježíši nauč mě Tebe na první místo dávat
Zbav mě vší pychy, sobectví a prosím podej mi ruku svou
Když padnu ať ležet nezůstanu, uchop svou rukou ruku mou

Jen pro dnešní den Pane Ježíši nauč mě vše činit pro slávu Tvou
Ať pokorně ustoupím a nehledám pyšně a marnivě oslavu svou
Jen pro dnešní den vlej do duše mé papsky vděčnosti
Jen pro dnešní den ať se přiblížím pomalu k Tvé věčnosti

Vánoce ve sklepe

Autorka: Hana Korbičková

Nazdobený vánoční stromeček vedle bedýnek s bramborami a krabic se starými časopisy. Dárky položené na vysloužilém koberci. Nad hvězdou na vrcholu stromku vznášející se pavučinky. V rohu hladový pavouk těšící se, až přijde jaro a s ním přiletí nějaká ta muška. Talířek s cukrovím položený na hrnci dnem vzhůru a keramický betlém postavený v regálu na jablka. Tak jste si to představili podle nadpisu? Musím vás zklamat. Tak to nebylo. Rozsvícený stromek nám trůnil v obývacím pokoji a i všechny výše jmenované věci byly tam, kde mají normálně být. Co nebylo tak, jak má být, to byl náš čtyřletý německý ovčák Rex. Poté co si vážně zranil na zahradě tlapu, se nám začal ztrácet před očima. Sice jsme ho hned, jak se mu úraz stal, ošetřili a navštívili veterináře, který mu provedl ošetření profesionálně. Jenže po antibiotikách Rexík přestal žrát a postupně upadal do apatie. Navíc měl zvýšenou teplotu a zvracel. Ta tam byla jeho energie a rozvernost. Aby ještě navíc nemusel bojovat se



zimou venku, ubytovali jsme ho ve sklepe našeho rodinného domu, kde jsme se u něj všichni pravidelně střídali, aby se necítil sám. Tam jsme s ním mluvili, hladili jej a nabízeli dobrůtky. Na veterinu jsme s ním jezdili každý druhý den, a když měli zavřeno, píchla jsem Rexovi těch několik injekcí já doma. (Já, která ještě donedávna omdlávala, když lékařka očkovala mé dcery. Ty pak na mne

trpělivě čekaly, až to rozdýchám, slezu z lehátka v ordinaci a vrátím mokrý ubrousek, kterým mi lékařka chladila čelo.) Ale zpět k Rexovi: Až když dostal výživu v infúzi, začal se vzpamatovávat. A...

Dobrá věc se podařila! Ani jsem nelitovala těch tří kuřat, která jsem mu upekla (na doporučení veterinářky), aby se mu spravil žaludek od nevolností. Hlavní je, že Rexík už zase radostně běhá po zahradě, jakoby ani nedávno nebyl nemocný. Když mu bylo zle, semkli jsme se a věnovali mu péči a lásku, aby měl zase radost ze života. Není i tohle jedním z poselství Vánoc?

Malá hádanka: Co to je?

Autorka: H. Korbičková

Zadívejte se na obrázek a zkuste uhodnout, co na něm asi může být. Jestli jste dobře uhádli, si můžete zkontrolovat na konci této stránky.



Miha přede mnou, miha za mnou...

Hodnota peněz je relativní!

Tisícovka, o které neví manželka, má podstatně vyšší hodnotu než ta, o které ví.

Rozluštění



Náš vánoční kocourek

Pranostiky pro měsíc únor

- * Když skřivánek v **únoru** zpívá, velká zima potom bývá.
- * Jestli **únor** honí mraky, staví březen sněhuláky.
- * Když **únor** vodu spustí, ledem ji březen zahustí.
- * Když tě v **únoru** zašimrá komár za ušima, popoběhneš jistě v březnu ke kamnům s ušima.
- * Teplý **únor**, studené jaro, teplé léto.
- * Co si **únor** zazelená, březen si hájí; co si duben zazelená – květen mu to spálí.
- * Mnoho mlh v **únoru** přivodí mokré léto. Můžeš-li se v lednu vysléci do košile, připravuj si **na únor** kožich.
- * **Únor** bílý, pole sílí.
- * **Únor**, úmor: kdyby mohl, umořil by v krávi tele a v kobyle hříbě.
- * **Únorová** voda – pro pole škoda.
- * Netrkne-li **únor** rohem, šlehne ocasem.
- * Leží-li kočka v **únoru** na slunci, jistě v březnu poleze za kamna.
- * V **únoru** sníh a led, v létě nanesou včely med.
- * Když větrové na konec **února** uhodí, moc obilí se na poli neurodí.
- * V **únoru**-li vítr neburácí, jistě v dubnu krovky kácí.
- * Když v **únoru** mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží.
- * Je-li v **únoru** zima a sucho, bývá prý horký srpen.

Vzpomínka na konec roku 2014

Autorka: Hana Korbičková

Jednou z nejpříjemnějších a nejočekávanějších akcí VORu je bezesporu vánoční večírek. Už podruhé jsme se sešli v Chilli baru na Masarykově náměstí, abychom se pobavili, zatančili si, obdarovali se navzájem dárečky a popřáli si pokojné Vánoce a vše nejlepší v novém roce 2015. Tančili jsme na reprodukovanou hudbu a videoklipy k ní jsme mohli sledovat promítané na plátně. Tentokrát chybělo vystoupení pěveckého kroužku Zpívání pro radost. Náš kytarista Predrag Djuronič byl ke konci roku časově a pracovním dost vytížen a bez hudebního doprovodu to není ono. Od února tohoto roku nám pod mírným nátlakem ☺ přislíbil pan Jan Jagoš, že funkci kytaristy v našem pěveckém kroužku převezme. Přejeme mu hodně trpělivosti! Na večírku jsme se dobře bavili a všichni doufáme, že se alespoň některá přání, jež byla v dobré vůli vyřknuta, vyplní.



Kniha s názvem Sulamit

Autorka: Jitka Pilařová

Vybrala jsem si velice malou knížku jménem „Sulamit“, na jejímž obalu byl velice zvláštní obrázek. Připomínal části zvěrokruhu, proto jsem vůbec nečekala, že drobná knížečka, bude o něčem úplně jiném. A jak jsem začala číst, nemohla jsem přestat. Tak mě ten příběh upoutal, že jsem knížku přečetla za pouhopouhý jediný den.



Knížka vyprávěla o králi Šalamounovi, velice moudrém a velice krásném muži, jehož všichni lidé milovali a uctívali

pro jeho chytrost, bystrost a spravedlnost. Každého, kdo přišel žádat o jeho rady, přijal velice vlídně, a také spravedlivě rozsoudil ty, kteří přišli v rozepři. Milovali ho pro jeho lidskost, zvláště pak ženy a mladé dívky, které Šalamoun okouzil svou krásou a vlídností slova. Miloval spoustu žen a dívek. Dokonce se i oženil. Ale pravá láska je jen jedna a jen jednou za život. Král potkal svou pravou lásku v mladé, chudičkové, teprve třináctileté, dívence Sulamit.

Jednou se král Šalamoun procházel po jedné ze svých vinic, když tu uslyšel píseň. Píseň tak krásnou a upřímnou a hlas tak něžný. Zpíval, až se králi tajil dech. Písnička sílila a dívka se blížila. Jejich pohledy se setkaly. On se hlubokým mírným pohledem vpíjel do jejich mladičkových zvládnutých očí, dívka se rdící se tváří klopla zrak k zemi. Od té doby se král Šalamoun a Sulamit, dívka z vinice, scházeli pravidelně a jejich něžností a povídání si nebylo konce. Na konec se král rozhodl vzít si Sulamit do svého paláce. Nechal připravit pokoj

jenom pro ni a zůstával s ní, od rána do večera a od večera do rána, celý týden. Skoro vůbec ji neopouštěl.

To se ovšem vůbec nelíbilo královi manželce. Žárlila na mladou, krásnou, ztepilou Sulamit. A tak poručila svému strážnému, z něhož udělala svého milence, a pod slibem, že z něj udělá králova nástupce, aby Šalamouna a Sulamit zabil. Strážný však zabil pouze mladičkou dívku. Vztáhnout ruku na svého krále si nedovolil. Král Šalamoun zlomený bolestí nad ztrátou milované Sulamit a rozhněvaný nad činem své manželky, dal okamžitě popraviti vraha své milé a královnu nechal vyhostit co nejdále do cizích zemí, aby ji už nikdy nespatřil a ona nemohla nikdy spatřit jeho.

Uzavřel se sám do svého pokoje a s ukrutným žalem vzpomínal na svou milovanou Sulamit. Na svou jedinou pravou lásku, která tak záhy musela kvůli lidské nenávisti zemřít.

Je to zvláštní příběh. A přestože končí tak smutně, jsem ráda, že jsem si jej mohla přečíst. Hltala jsem každé slovo z té knížky a věřím, že se bude líbit i Vám, pokud si ji také přečtete.

Informace o pravidelných aktivitách VORu

Den	Aktivita	Od	Do	Pracovník
Pondělí	Kreativní dílna Terapeutická skupina	9.30 13.00	12.00 14.30	Nápravníková Mgr. Šťastný
Úterý	Kreativní dílna Skupina sociálních dovedností	9.30 10.00	12.00 11.00	Nápravníková pověřený pracovník
Středa	Arteterapie Zpívání pro radost	9.30 10.00	11.00 11.00	Mgr. Štěpánek Vaňhová
Čtvrtek	Výstavy, galerie, kreativní dílna (dle předešlé domluvy) Tanec	9.30 13.00	12.00 13.30	Nápravníková Mgr. Herout
Pátek	Kreativní dílna	9.30	12.00	Nápravníková

- ▶ **Dne 6. 2. 2015 (pátek)** bude v CDS po celý den **ZAVŘENO** z důvodu pravidelného školení všech zaměstnanců (Supervize v Praze).
- ▶ **Dne 11. 2. 2015 (středa)** začínáme opět „zpívat pro radost“. Začátek v 10.00 hodin v prvním patře budovy (školicí místnost).

„Sebejistota nevychází z toho, že vždycky víš, co děláš, ale z toho, že se nebojíš šláp-
nout vedle.“

Peter T. McIntyre

Rafaello řezy

Ingredience

- 1 hrnek strouhaný kokos
- 1 hrnek mléko
- 1 hrnek cukr krystal
- 2 ks vejce
- 0,5 hrnku rostlinný olej
- 2 hrnky polohrubá mouka
- 1 balíček prášek do pečiva
- 250 ml smetana ke šlehání
- strouhanka na vysypání
- tuk na vymazání

Mouku, prášek do pečiva, cukr, mléko a vejce smícháme v hladké těsto.

Těsto vlijeme na vymazaný a strouhankou vysypaný plech, na tuto směs nasypane kokos smíchaný s cukrem a pečeme cca 20 minut v předem vyhřáté troubě na 170 °C.

Po upečení ihned rafaello řezy poléváme neušlehanou smetanou.

Recepty

Rybí pomazánka podle maminky

Ingredience

- 1 lžice pomazánkové máslo
- 1 lžice hořčice
- 1 lžice citronová šťáva
- 1 lžice máslo
- 1 konzerva sardinky ve vlastní šťávě
- 1 ks menší cibule

Rybičky i se šťávou rozmačkáme, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a vidličkou dobře promícháme. Přidáme hořčici, citronovou šťávu, máslo a pomazánkové máslo. Rybí pomazánku dobře spojíme.

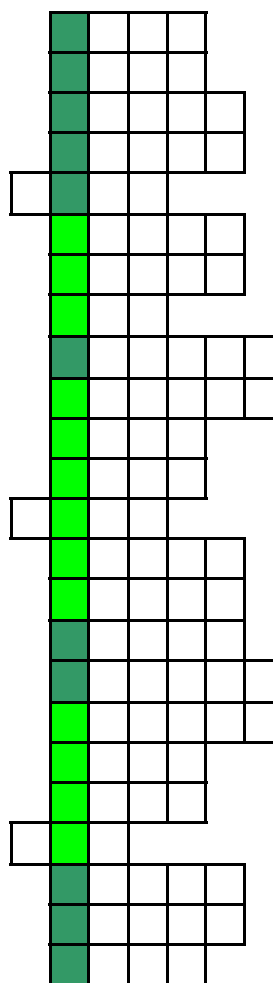
Před podáváním necháme rybí pomazánku „podle maminky“ chvilku odpočinout v ledničce a podáváme. Pomazánku už není třeba dosolovat nebo kořenit.

Rybí pomazánka podle maminky výborně chutná na celozrnném pečivu nebo čerstvém chlebu, hodí se i na jednohubky.

Nový rok začneme lehce, aby se nám nezavařily závity v mozku.

Je tu pro Vás KRÍŽOVKA S NÁPOVĚDOU

Luštěnina
Zasklený otvor ve zdi
Materiál ze stromu
Zavářka do polévky
Aerosol
Kožní onemocnění
Pravoslavný obraz
Zmrzlá voda
Světadíl
Potrava motýlů
Evropské pohoří
Kanón
Luna
Listnatý strom
Smalt
Místnost
Lem
Ten kdo peče zákusky
Tmavé dřevo
Část rostlin
Znamení zvěrokruhu
Anarchista
Listnatý strom
Panovník



/nápověda/

Zhouba Jánošíka
Ztráta paměti
Nešikovný člověk
Hleník pod nosem
Čepice na pivo
... a neštovice
Označ. souboru na ploše (Pc)
Nejúsornější žárovka
Domovina Černochoů
Naředený džus
Masážní tekutiny
Stav opilosti (jak....)
Dvanáctina roku
Stavební stroj
Internetová zpráva
Klid
Vytáčka
Lidově diabetik
Český moderátor
Část knihy
Samec od krávy
Restaurace na Březinkách
Chvějící se člověk
Druhá nejvyšší karta

Křížovku pro Vás sestavila H. Korbičková

Nezapomeňte, že za správně vyluštěnou tajenku Vás čeká odměna v kavárně!!!

Odpovědi vhazujte do schránky před kavárnou.

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
Bc. Zuzana Bokůvková	sociální pracovník ve službě sociální rehabilitace	567 210 594	z.bokuvkova@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