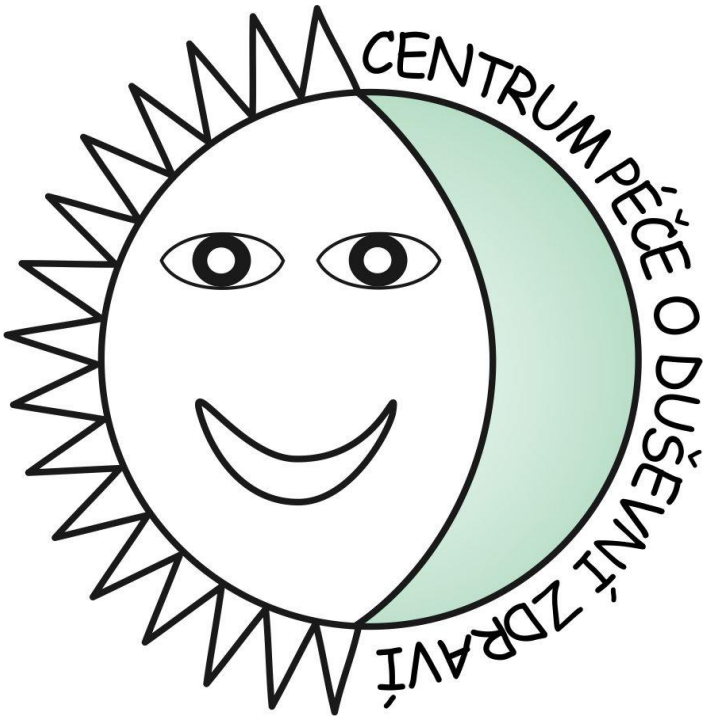
Centráček

(časopis Centra péče o duševní zdraví)

1 – 6/ 2021

(mimořádné číslo za půl roku 2021)



1. vydání

Milí čtenáři,

srdečně Vás zdravím v mimořádném čísle, které je z důvodu pandemie na světě až nyní.. Vláda vydala přísná protiepidemická opatření, která se dotkla i Centra. Naše služby byly klientům k dispozici až od 17. května 2021. Nebylo to jednoduché období pro nikoho a s určitá omezení platí v Centru dodnes. Pro vstup do Centra je potřeba negativní antigenní test nebo plné očkování a rovněž respirátor.

V tomto půlročním čísle se setkáte s pravidelnými rubrikami jako je pohádka od paní Křapové, Cestovatelský zápisník, kde nám Ivoš shrne své výlety za poslední dva měsíce. Nebo Literární okénko, které nám připomene Libuši Šafránkovou. Hned na začátku Centráčku se dozvíte o tom, co je **JAKALUS**, pro koho je, jaké jsou jeho cíle a jak se můžete zapojit i vy. Dočtete se o tom, jak jsme trávili čas v období uzavření Centra nebo uvidíte záběry z naší krásné zahrady. I do tohoto čísla jsem vložila spousty fotografií s vašimi výrobky, které jsou úžasné a svědčí o vaší šikovnosti.

Máte něco hezkého, čím byste chtěli přispět do Centráčku? Záleží jen na Vás, co budete chtít uveřejnit, zda nějaké zážitky, koníčky, způsob života, náhled na nějaké téma, či máte něco odborného, o co byste se chtěli podělit s ostatními? Byli bychom moc rádi. Těšíme se na Vaše příspěvky. Věříme, že se Vám Centráček bude nadále líbit, že se dozvíte, co je u nás nového a pokud si tento časopis přečtete díky internetu, třeba nás přijdete i poprvé navštívit. Tento časopis je hlavně pro Vás klienty a kdykoli nám s ním můžete pomoci.

Všechny Vás z celého srdce zdraví šéfredaktorka Lenka

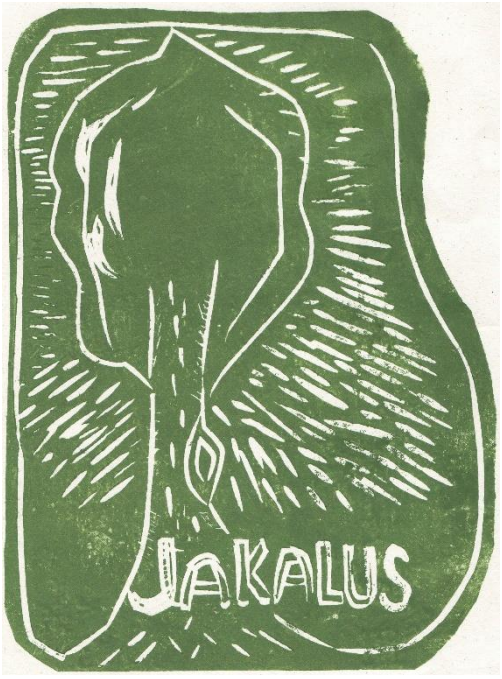
Hnutí uživatelů psychiatrické péče a podpůrců v Královéhradeckém kraji – spolek JAKALUS

Jsme skupina lidí se zkušeností s duševním onemocněním, kterým záleží na zlepšení kvality péče o duševní zdraví a postavení lidí s duševním onemocněním v běžné společnosti. Dobrovolně se scházíme již přes dva roky. V průběhu těchto dvou let, jsme spolupracovali na tvorbě „Národního akčního plánu péče o duševní zdraví“ a z něho vycházejícího plánu péče o duševní zdraví pro Královéhradecký kraj.
Na podporu transformace psychiatrické péče v našem kraji vznikla krajská koordinační skupina. V této skupině působí dvě zástupkyně lidí s duševním onemocněním, které jsou současně členkami vzniklého uživatelského hnutí – JAKALUS, z. s. Na půdě této skupiny zasedáme spolu s odborníky na péči o duševní zdraví (psychiatři, sociální pracovníci …) a otevřeně diskutujeme o potřebách lidí s duševním onemocněním.
Naše aktivity jsou jak svépomocného, tak podpůrného charakteru. Aktivně jsme se účastnili na konferencích k tématu duševního zdraví. V loni jsme získali ocenění od Královéhradeckého kraje za naše aktivity v oblasti duševního zdraví. Letos jsme pořádali 2. ročník výstavy prací lidí s duševním onemocněním v Královéhradeckém kraji. V létě nás čeká oslava zápisu na rejstříkovém soudě a tedy oficiálního vzniku zapsaného spolku JAKALUS. Na tuto oslavu jste srdečně zváni, bude probíhat autorské čtení a hudební doprovod od lidí s duševním onemocněním, zároveň s vámi chceme diskutovat o vašich potřebách a budete si moc zkusit vyrobit linoryt.
Naše cíle jsou rozmanité.
Patří mezi ně vzdělávání a osvěta v oblasti duševního zdraví, s cílem snižovat stigmatizaci duševních onemocnění a upozorňovat na nutnost péče o duševní zdraví (kulturní akce, besedy pro veřejnost a školy….).
Chceme se účastnit na vývoji reformy péče o duševní zdraví na území Královéhradeckého kraje i v celorepublikovém měřítku, a tak se spolupodílet na rozvoji sítě podpory lidí s duševním onemocněním.
Cítíme, že je potřeba otevřeně mluvit o potřebách lidí s duševními obtížemi a o nutnosti změn v systému péče o duševní zdraví.
Rozhodně si přejeme rozvíjet svépomocné aktivity v rámci péče o duševní zdraví a odvracet tak sebestigmatizaci lidí s duševním onemocněním.
V neposlední řadě považujeme za velmi důležité obhajovat práva a zájmy lidí s duševním onemocněním.
Jistě se ptáte , co znamená náš název JAKALUS? Vymyšlení názvu spolku byl náročný proces, sešlo se nám 41 návrhů. Tento vítězný název vymyslela Jana, která jej složila z prvních slabik křestních jmen tří zakládajících členů a znamená JAna, KAtka a LUboš. Má však i druhý význam, protože v našem týmu máme zahradní architektku Petru, která zná vše o rostlinách, tak nám vysvětlila, že KALUS, je schopnost stromu zacelit svá zranění například po ulomení větve, což lze přirovnat k procesu zotavení se z duševní nemoci. (https://cs.wikipedia.org/wiki/Kalus).

JAKALUS = „já se zotavím“

Členem ve spolku může být člověk se zkušeností s duševním onemocněním, ale také člověk bez onemocnění, jen má chuť sdílet naše myšlenky.
Bližší informace o členství, našich cílech, proběhlých a chystaných akcích najdete na našem facebooku Jakalus, z. s.. Na těchto stránkách najdete i spoustu informací k duševnímu zdraví a péči o něj, včetně kontaktů na krizové linky atd.

Za tým JAKALUS Kateřina Hlubučková



Připravila Katka

Pohádka o ztraceném jaru

Zahradní trpaslík Pepa se mračil. Jako každé ráno se ihned po probuzení podíval škvírou mezi prkny kůlny na dvůr, a zjistil, že venku zase mrzne. A sněží.
„Kde je to jaro?“ pomyslel si smutně a naštvaně zároveň. „Letos pořád nepřichází!“
Vzpomínal, jak loni v tuto dobu vykoupaný a naleštěný už stál na trávníku a vítal všechny, kdo prošel kolem něho. Své i cizí lidi, psy, kočky. Kosy zpívající mu nad hlavou v korunách stromů. Čápy, vlaštovky a další ptáky vracející se ze zimovišť domů. Po sádrové tvářičce se skutálela slza.
„Kde je Bohouš s Bohunkou? Uvidím je letos ještě vůbec?“
Na zahradě ve včelích úlech to vřelo.
„Chceme letět už ven,“ bouřily se včely dělnice. „Ochutnat čerstvou šťávu z kytiček, přinést plné košíčky pylu. Tady v úlu nás to už nebaví!“
„Nejde to,“ uklidňovala neklidné včelky královna matka. „Je tam zima, žádné květy ještě nerozkvetly. Zemřely byste zimou a hladem! Musíme všechny počkat až na jaro!“
Čáp Bohouš v Africe napřed netrpělivě čekal, až mu kalendář povolí odletět domů, do Česka. Jenže doma ho vítalo místo tepla a sluníčka jen vítr, déšť se sněhem a dokonce i mráz. Po příletu opravil hnízdo větvemi strženými prudkým severákem, posadil se na jeho okraj a zadumal se. Tak ho našla po svém příletu Bohunka. Posadila se vedle něj, zimomřivě se otřásla a nespokojeně zaklapala zobákem.
„Kde je jaro, Bohouši? Jak to, že je všude ještě sníh? Nepopletl sis datum v kalendáři?“

A tak si všichni stěžovali, brblali, naříkali. Jaro ale stále nepřicházelo.
„Půjdu ho hledat,“ rozhodl se jednou ráno trpaslík Pepa. „Stýská se mi po něm. Chci zase stát na zelené trávě a na všechny se smát!“
Přehodil si přes rameno svou lopatku, na ni pověsil sbalený raneček a pootevřel dveře kůlny. Fí, zafičel mu vítr kolem uší, fíí, fíí, zahučely další větrné poryvy.
„Nebojím se,“ vykřikl Pepa. „Půjdu jaru naproti, přivedu ho sem!“
Vítr jeho volání roznesl do celé krajiny. Jeho výkřik uslyšely včely v úlu, čápi na komíně, promrzlí kosi v korunách stromů i rozčepýření vrabčáci v křoví.
„My jdeme také, půjdeme s tebou, počkej na nás!“ zaznělo trpaslíkovi jako odpověď.
„Letíme s tebou, letíme s tebou,“ bzučely včely a pokřikovali kosové. Pak přistál vedle trpaslíka čáp Bohouš a klapl zobákem.
„Sedni si mi na záda. Máš krátké nožičky, spolu budeme rychlejší.“
A pak se už celé to pípající a bzučící hejno zvedlo a zamířilo k jihu.
……..
Jaro celé nešťastné stálo na hranicích země a dívalo za závoru. Nemohlo dál. Bránili mu v tom zlý čaroděj Covid, čarodějnice Korona a jejich pomocníci skřetové. Jaro učinilo už několik pokusů za závoru proniknout. Zahřát svým dechem studený vzduch a promrzlou půdu. Sněhové závěje pokaždé začaly tát, rozkvetly sněženky a krokusy, nesměle vyrůstala zelená travička a na stromech se nalily pupeny. Čaroděj s čarodějnicí ale znovu a znovu jaru ve vstupu do země zabránili. Ledovými krápníky zahnali Jaro zpátky a zpevnili závoru. Na oblohu poslali další tmavé mraky, aby se neprobudilo slunce a na zemi vyslali skřety – Vichřáka, Mrazodecha a Sněhodešťáka. Mrazodech vyhrožoval květním pupenům spálením a Sněhodešťák rozpoutal sněhovou vánici spojenou s deštěm. Spolu s Vichřákem vyháněli ze zahrad a polí všechny lidi i zvířata a hvízdavě se jim posmívali.
„Jsme mocní a silní,“ radovala se Korona. „Budeme zde vládnout navždycky. Jaro je slabé a samo. Vždycky ho přemůžeme!“

Čaroděj se pyšně usmíval.
„Nikdy tě sem nepustím!“ chechtal se zkřehlému Jaru stojícímu za závorou. „Já jsem nejsilnější, já tu budu vládnout. Mne nikdo nepřemůže! Nikdo! Nikdy!“
Čaroděj se zatočil kolem své osy, pak popadl Koronu a dal se s ní do tance. Poskakovali spolu nahoru a dolů, dupali, kroužili. Vichřák jim k tanci spustil pištivou melodii a Sněhodešťák s Mrazodechem bušili v rytmu do hraniční závory. Na zemi zesílil mráz, pole zavalil sníh a stromy se lámaly v prudké vichřici.
Jaro jen bezmocně stálo a sledovalo čarodějovo řádění. Náhle něco v dáli upoutalo jeho pozornost. Z mraku vířivých sněhových vloček se cosi vynořilo. Vypadá to rovněž jako bílý oblak, ale má to pevný obrys… Co to jenom je?
Podivný oblak se pomalu zvětšoval. Už nebyl čistě bílý, občas se v něm ukázaly různé barevné skvrny. Vichřice do něj narážela, zmítala jím ze strany na stranu, nahoru a dolů. Oblak se po každém takovém nárazu jako by stáhl do sebe. Ale pak se ale ihned zase zvětšil na svou původní velikost a přes silný vítr se neustále přibližoval.
Jaro na tu podivnost udiveně zíralo. Pak zaslechlo nějaký slabý hučivý zvuk.
„Pro pána krále, to zní jako včelí bzukot!“ uvědomilo si a přimhouřilo oči, aby lépe vidělo.
„Ano, určitě jsou tam včely. A nějací ptáci! Čápi a malí zpěváčci! A trpaslík! Co dělá v ptačím hejnu trpaslík? To je vlastně jedno. Ale co teď? Až je spatří čaroděj s čarodějnicí, pošlou na ně skřety. Všichni umrznou nebo zapadnou sněhem!“
Jaro se vyděsilo. Co má jen dělat? Upřelo pohled na řádící skřety bušící do závory… a něco ho napadlo.
Rozhlédlo se okolo sebe. Těsně za hraniční závorou ze sněhu trčí klacek. Jaro natáhlo ruku, popadlo klacek a …
Bumtarata , bumtarata, buší Jaro do závory. Bumtarata, bumtara..
Bušení přidává na rychlosti a hlasitosti. Mísí se s kvílením Vichřáka i rachotem z klacků Mrazodecha a Sněhodeště. V rámusu zaniká bzukot vycházející z přibližujícího se bílého oblaku. Covid s Koronou se ve stále zrychlujícím rytmu točí do kolečka. Už jim skoro nestačí dech, ale Jaro do závory buší čím dál více a rychleji. A ještě rychleji. Čaroděj s čarodějnicí nakonec tempo nevydrželi a padli na zem. Unavený Vichřák přestal hvízdat a Mrazodech s Sněhodeštěm bušit do závory. Pouze Jaro do ní tluče dál. Čaroděj popadl konečně dech a posadil se. Náhle zahlédl bílý oblak a zaslechl bzukot. Chtěl rychle vyskočit, ale nohy unavené tancem ho neunesly. Čaroděj sebou znovu plácl na náledí a zaječel. Skřeti se mu vrhli na pomoc a překáželi při tom jeden druhému. Korona také uslyšela bzučení, ohlédla se a varovně vykřikla.
„Pozor, něco se na nás řítí!“
Skřeti přestali pomáhat čarodějovi a nechápavě se otočili. Covid se konečně sám postavil na nohy. Vztáhl před sebe ruce a začal čarovat.
„Eldeberce plen, trpaslíku, ven!
oldouberce kácí, ve sněhu zmizí ptáci,
aldo …!“
Než stačil dořící kouzlo, oblak se na něj vrhl. Včely ho píchají, čápi klovou do hlavy a drobní ptáčci do rukou. Když se Covid pokusil vstát, trpaslík Pepa mu podrazil nohy. Covid tak jen křičí a bezmocně se rozhání rukama. Skřeti zmateně pobíhají kolem něho a nevědí, co dělat.
Čarodějnice Korona využila, že na ni pozapomněli, a začala čarovat sama.
„Eldeberce plen, trpaslíku, ven!
oldouberce kácí, ve sněhu zmizí ptáci …
aldoberce čelý, v ledu mizí vče …!“

Jaro zoufale buší do závory. Ve všeobecném rámusu nebylo slyšet, jak závora stále víc praská. A Jaro buší a buší. Konečně. Závora naposledy silně zapraskala a rozlomila se na dva kusy. Jaro udělalo dva kroky v před, nadechlo se a silně fouklo. Zavanul vlahý větřík a tmavé sněhové mraky se rozplynulo. Sluníčko na modré obloze se protáhlo a protřelo ospalé oči.
„To jsem letos nějak dlouho spalo," podivilo se a poslalo dolů své teplé paprsky. Jaro je zachytilo a srovnalo si je v dlani. A šup. Jedním z paprsků jako šipku hodilo po čaroději, ty další míří na skřety. Čaroděj i skřeti mizí. Místo nich jsou na zemi jen velké louže.
Korona kouzlo leknutím nedořekla. Chvíli zůstala stát s otevřenými ústy, pak se otočila a prchala k nedalekému hustému houští.
„Ukryju se v něm. Je tam naváto hodně sněhu a sluneční paprsky se mezi jeho větve téměř nedostanou. Já jim ukážu, začaruju je! Na zemi bude zima, pořád tu bude zima! Jaro nebude, jen sníh a mráz!"

Už jí chybí jen pár kroků, zmizí v křoví a nikdo ji nenajde!
Jaro se nadšeně rozhlédlo. Je volné, může se ujat vlády nad zemí. Už se těší, jak se budou včely pást na rozkvetlých stromech, ptáci mít hnízda plné hladových ptáčat a trpaslík Pepa stát na zeleném trávníku a vítat kolemjdoucí.
Roztáhlo ruce a chtělo všem poděkovat, když v tom koutkem oka zahlédlo utíkající čarodějnici.
„Ach jemine, už nemám paprsek," vykřiklo polekaně.
Čarodějnice to zaslechla. Otočila se a výsměšně se ušklíbla.

„Hehe, máš to marné, stejně zvítězím!"
Jen to dořekla, zablesklo se a z oblohy sjel paprsek. Místo čarodějnice je pod mezí jen další louže z roztátého sněhu a ledu.
Sluníčko na obloze se usmívalo. Je přece jaro, a na jaře musí vše vonět, zpívat, kvést. A že má zase o jeden paprsek méně? To mu nevadí. Zítra jich bude mít opět plný počet.

Autorka Libuše Křapová

vlastní tvorba, uveřejněno se souhlasem autorky

zdroj : Pohádka O ztraceném jaru – Povídání od Matyldy (matyldinopovidani.cz)

MINISTERSTVO KULTURY ČR

Projekt - Kultura v Centru péče o duševní zdraví v Hradci Králové

Centrum pro integraci osob se zdravotním postižením Královéhradeckého kraje, o.p.s. využilo v roce 2020 finanční prostředky od Ministerstva kultury ČR na projekt

„KULTURA V CENTRU PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ“

Finanční prostředky byly využity pro činnost Centra péče o duševní zdraví na vybavení a materiál keramické a kreativní dílny (keramická hlína, glazury, formy, materiál na výrobu svíček, mýdel, dráty, korálky, barvy, provázky na drhání, pedig, plsť, barevné papíry …….). Byly nakoupeny i rytmické hudební nástroje pro aktivitu „Léčivá síla hudby“.

Díky finanční podpoře Ministerstva kultury ČR jsme mohli pro klienty rozšířit a zkvalitnit uvedené aktivity, které vedou k rozvoji jejich dovedností a schopností a přispívají také ke zlepšení kvality života.

Za finanční prostředky děkujeme.

Literární okénko

Libuše Šafránková

Libuše Šafránková (7. června 1953 Brno – 9. června 2021 Praha) byla česká filmová, televizní a divadelní herečka, manželka herce Josefa Abrháma a starší sestra herečky Miroslavy Šafránkové. Jednalo se o herečku, pro niž byl charakteristický jemný dívčí vzhled i kultivovaný herecký projev. V roce 2008 vyhrála anketu České televize „Hvězda mého srdce“ o nejoblíbenějšího herce a herečku. V roce 2015 jí byla udělena prezidentem republiky medaile Za zásluhy I. Stupně.

Život

Dětství a školní léta prožila ve Šlapanicích u Brna, její otec Miroslav Šafránek byl muzikant. V roce 1971 absolvovala dramatické oddělení brněnské Státní konzervatoře, od druhého ročníku hostovala a v letech 1970–1971 byla v angažmá Státního divadla v Brně. Následně působila v Krejčově Divadle Za branou (1971–1972), po jeho násilném uzavření se stala členkou Činoherního klubu (1972–1990). V letech 1992–1994 byla sólistkou činohry Národního divadla, ale po dvou sezonách se vrátila do Činoherního klubu, který však pro neshody záhy definitivně opustila.

V roce 1976 vstoupila do manželství s Josefem Abrhámem. Měli spolu syna Josefa (* 1977), který má 4 děti – s první manželkou (Denisa Grimmová, režisérka) syny Josefa (* 2006) a Antonína (* 2009) a s druhou manželkou Ľudmilou dceru Lauru a syna Benjamina.

V roce 2014 podstoupila náročnou operaci, při které jí byl odstraněn nádor plíce spolu s částí plicního laloku. Dne 7. června 2021 podle deníku Blesk byla na lékařském zákroku ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze. Zemřela 9. června 2021. Na 25. června bylo ohlášeno veřejné rozloučení v kostele sv. Anežky v Praze na Spořilově a následně 2. července zádušní mše a uložení na hřbitově v rodných Šlapanicích.

Film

Během svého života hrála ve více než 150 filmech (či televizních seriálech), z nichž např. Kolja a Obecná škola získaly nominaci na Oscara. Mezi nejvýznačnější role se řadí Barunka v adaptaci knižní klasiky Babička (1971), Popelka v koprodukční pohádce Tři oříšky pro Popelku (1973), Vránová v komedii Vrchní, prchni! (1980), Součková ve Svěrákově Obecné škole (1991), zpěvačka Klára ve filmu *Kolja* (1996), Kvídova matka v komedii *Báječná léta pod psa* (1997) a Petrova babička ve snímku *Jak jsme hráli čáru* (2014).[14]

Připravila Verča

Zdroj : Libuše Šafránková – Wikipedie (wikipedia.org)

Foto: šafránková libuše – Seznam.cz

Cestovatelský zápisník

V květnu a v červnu jsem navštívil některá místa, o kterých jsem už psal.
V sobotu 8.5. jsem absolvoval jízdu parním vlakem v trase **Hradec Králové – Česká Skalice a zpět.** Zúčastnilo se jí dost lidí. **V sobotu 22.5.** jsem navštívil **Regionální muzeum Jičín**, kde probíhala výstava u příležitostí 100. výročí narození památkáře Jaroslava Wágnera. Vedle na nádvoří v zámecké galerii byla výstava děl výtvarníků, kteří podlehli kouzlu jičínského okolí. Po té jsem poprvé prošel lipovou alejí k Valdštejnské lodžii.

V sobotu 5.6. jsem navštívil M**uzeum v Trutnově**. Byly tam přechodné výstavy 300 let blahořečení zemského patrona Jana Nepomuckého. Další výstava Trutnov na starých fotografiích. V dolní části byla výstava exponátu k 130. výročí muzea. Nově jsem navštívil památník bitvy 1866 u Trutnova.

V sobotu dne 29.5. jsem navštívil **Regionální muzeum v Kolíně.** Probíhaly tam nové výstavy sladkostí na Kolínsku.
Umění ve službách reklamy.

Nově jsem **v sobotu 26.6.** navštívil **osadu Předhradí u Skutče**, kde se nachází hrad **Rychmburk.** Byl v něm ústav sociální péče. Pro klienty se postavily rodinné domky a opravily byty.
Hrad si přebralo do péče muzeum Chrudim, které zde udělalo dočasnou expozici stavebního vývoje hradu.
K dispozici je svatební konferenční sál, malá zámecká kaple. Ve sklepě je další expozice týkající se hradu a okolí. V přízemí se nachází provizorní kavárna. Na nové expozice a další využití se shánějí peníze.

Připravil Ivoš

Foto : Kudy z nudy - Hrad Rychmburk

Květiny podle měsíce narození

Červnu náleží nejoblíbenější květina Růže

VÁŠNIVÁ LÁSKA, KRÁSA A VZPOMÍNKY, POCTA

Růže byly po staletí s láskou opatrovány pro jejich klasickou krásu a jemnou vůni. Už staří Řekové a Římané ztotožňovali růže s láskou a vášní, což začalo spojením s bohyněmi Afrodíté, Isis a Venuší. Význam růže je závislý na její barvě, ačkoliv obecně se o nich říká, že jsou zástupci lásky, krásy a cti. Růže můžete použít ke komunikaci různých pocitů také závisle na počtu, kolik jich věnujete.
Jediná červená růže například znamená „nová láska“ nebo „láska na první pohled“, zatímco **deset červených růží** nese zprávu „miluji Tě“.
Další květinou měsíce června se uvádí **zimolez** (Lonicera), který je silným symbolem věčného spojení lásky. Zimolezy jsou magnetem pro roztomilé kolibříky.

Připravila Lenka

Zdroj : KVĚTINY PODLE MĚSÍCE NAROZENÍ | KYTICE-EXPRES

Foto : vlastní archiv

Mozkové závity

Když ve slově změníte libovolné písmeno, vznikne nové slovo

langusta
lotos
korál
šťáva
kouzelník
komplet
pleš
příkon
řeka
dráty
dým
pluk
sloh
žula
mouka
úhoř

Připravil zvídavý človíček

zdroj : kniha Trénink slovní zásoby pro každý věk, Jitka Suchá

Epigramy o lidské povaze

Dostal bych rád k ledu
Jednu bábu jedu
S arsenikem vinný střik
Zalil bych ji i pomník

Urazit ji svedu
Tuhle babu jedu
V prosinci i v lednu
Chystám ji už bednu

Je to bedna na krchov
Svině lidská jen si hov
V tom podzemním pekle
Žijou mrchy vzteklé

Krásky s cenou medu
Nemaj v srdci jedu
A než přijdou máry
Zblázním se do Kláry

Já jsem skromný doktor House
Jako v Česku Václav Klaus
Nemám rád však techno
Jinak skoro všechno

Zbabělec či hrdina
Je mu krušná hodina
Hlavně když se daří
Mozek v horku vaří
Nejednu myšlenku
Na holky co jsou venku
V minisukních v kanceláři
A je jedno jak se tváří
Horko klátí všechno
i tu párty -techno

Závist horko neklátí
Ani prudká zima
A tak když tě nemlátí
Je furt dobré klima

Pýcha, hněv a smilstvo
Je prý hříchů svinstvo
Obžerství a lakota
Horší je než nahota

Zapomněl jsem zmínit

Lenost k veršům vklínit
Ledas jaký ničema
K těmto hříchům klíče má

Pěstujeme si sedm ctností
Maličcí i osobnosti
Cudnost,střídmost,pokora
Snad brzy neokorá
Štědrost a činorodost
Tak té není nikdy dost
Zbývá mírumilovnost
I té buď přečastý host

Připravil David Š.

Vlastní tvorba

Hudební okénko

Život jako blues
BILLIE HOLIDAY

Její emotivní hlas dokázal pohnout celou Amerikou. Ta ji dříve znala pod pseudonymem Lady Day. Dnes si však jazzovou divu všichni pamatují jako Billie Holiday. Americká jazzová a bluesová zpěvačka, která se narodila 7. dubna roku 1915 udělala pro jazzový zpěv to samé co Duke Ellington pro jazzovou hudbu. Napsala a nazpívala stovky oblíbených písní. A její emoce tedy její smutek a pláč a bolest a jen trochu radosti v nakřáplém a zemitém hlase byly postupně stále temnější a hlubší. Jako nezkrotná vichřice jako neuhasitelný požár jako nesmrtelná legenda, která si za těch pár let co byla na živu musela projít skutečným peklem. Střídání úspěchů a depresí a policejní stíhání za narkomanii, úspěšné turné po Evropě, ale i zákaz vystupování v klubech, rebelský postoj k rasové diskriminaci či desítky beznadějných lásek, to všechno se odrazilo v hudebním projevu půvabné ženy.

Narodila se jako Eleonora Faganová pravděpodobně v Baltimoru. Matce Sadie bylo třináct let a otci Clavenci 15 let. V dětství byla Billie znásilněna sousedem a v deseti letech se dostala do polepšovny. Později si přivydělávala i prostitucí.
Zpěvačkou se stala obdivovatelka Louise Armstronga a Bessie Smithové vlastně náhodou. Jako tanečnici ji na počátku 30 let v jednom Harlemském klubu majitel nechtěl, ale slyšel jak si pobrukuje blues a angažoval ji. Její první úspěchy vzešly ze spolupráce s pianistou Teddym Wilsonem a absolvovala turné s orchestry Counta Basieho a Artieho Showa.

Od roku 1939 se Billie vydala na sólovou dráhu. Do širšího povědomí ji dostala mrazivá píseň Strange Fruit. Svěží dívčí hlas plný energie, který byl slyšet na nahrávkách ze třicátých let se postupně změnil v zastřenější. Hlasový rozsah ale s postupujícími léty zničila její láska k tvrdým drogám. Do poloviny 40 let byla na vrcholu, vydělávala tisíc dolarů týdně, ale většina postupně padla vedle alkoholu za opium a heroin a tři nepovedené manželství. Billie zemřela na cirtózu jater v pouhých 44 letech. Její bouřlivý život ztvárnila zpěvačka Diana Rossová ve filmu Billie zpívá blues v roce 1972. V tomto roce vznikl film v překladu Usa versus Billie Holiday. založený na knize Johanna Harryho.

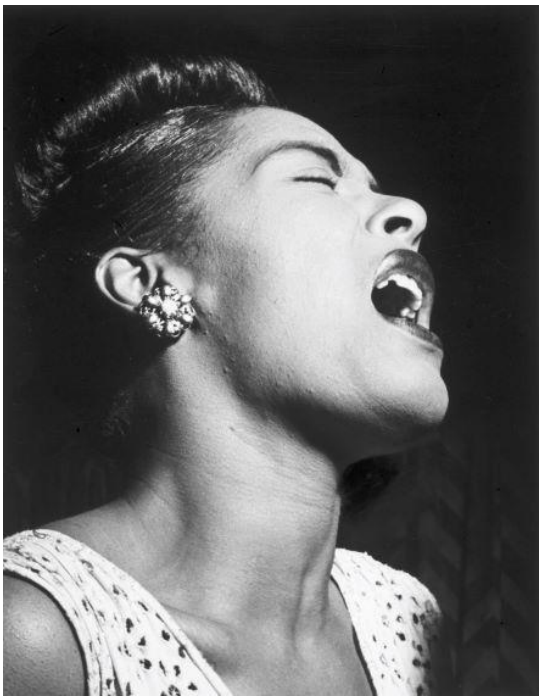
Hudební desky vyšly 1952-Billie Holiday Sings, 1952-Solitude, 1956-The Essenial Billie Holiday, 1956-Velvet Mood,A Rate Live Recording mg Billie Holiday, 1958 -Lady Satin a spousty dalších výběrů hitů a živých vystoupení. Každá její píseň byla krásná a další generace jistě objeví kouzlo a zázrak v jejím hlase. Pro mne jedna z nejlepších zpěvaček jak Jazzové a Bluesové hudby.

Překlad písničky

Divné ovoce (Strange Fruit)
Jižní stromy
nesou divné ovoce,
krev na listech
a krev v kořenech,
černá těla
se houpají
v jižním vánku,
divné ovoce
visí na topolech

Pastorální scéna
z galantního jihu
vyboulené oči
a zkřivená ústa,
sladká a svěží vůně
magnolií,
pak náhlý zápach
páleného těla

To je ovoce
které vrány zobou
déšť splachuje
vítr setřásá
slunce spaluje
stromy shazují
to je divná a hořká
sklizeň



Připravil Gustík

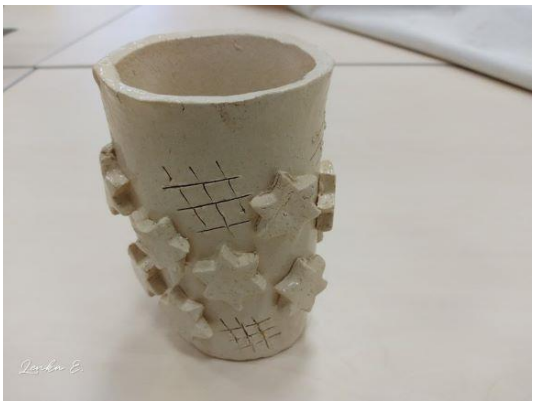
Foto :
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/12/Billie_Holiday_0001_original.jpg

Keramická dílna

Zde je opět malá ukázka našich ručiček,

jak si šikovně poradily

s keramickou hlínou a následně i s glazurou.



Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv

Kreativní dílna

Záložky do knížky

Výroba svíček do formy

Zdobení skleniček

Skládání čajových papírových sáčků

Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv

Kreativní domácí dílna v období koronaviru

Ukázky výrobků klientky Jarmilky

Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv

Ukázky výrobků klientky Lenky

Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv

Jak se vaří v Centru

Vepřové špízy s americkými brambory a česnekový dip

špízy: necelé kilo vepřové kýty, 4 bílé papriky, 4 papriky kapie, 8 menších cibulí, kdo chce může i slaninu nebo klobásu
maso nakrájíme na stejné kostky, okořeníme solí pepřem a grilovacím kořením
zeleninu nakrájíme na stejně velké kostky pak přidáme koření na grilovanou zeleninu
střídavě napícháme na jehlice a pečeme na 180 asi 45 min, v půlce pečení obracíme aby se udělaly z obou stran rovnoměrně

brambory:
2-2,5 kila brambor oloupeme nakrájíme na měsíčky a smažíme ve friťáku, po vyndání posypeme kořením na americké brambory

česnekový dip: 400g zakysané smetany, 4-5 menších česneků prolisujeme do zakysanky a přidáme špetku soli podle chuti.

Přejeme Vám dobrou chuť.

Výborné !!!

Připravil mlsný jazýček CPDZ

Foto: vlastní archiv - Denisa

Mé fotografické „ očko“

Připravila Léňa

Zdroj : vlastní archiv

Život s koronavirem

Poprvé jsem se o koronaviru dozvěděl na rehabilitaci začátkem roku 2020 z rozhlasové stanice Evropa 2. Hlas Leoše Mareše se tam dva své kolegy snažil přesvědčit o tom, že koronavirus ještě neskončil a je vlastně teprve na začátku. Tehdy se mu Patrik Hezucký smál a tvrdil, že to byla jen malá přeháňka, která už je dávno pryč. Pak si pamatuji jeden den v našem Centru duševního zdraví. Seděli jsme v hlavní místnosti a na večer jsme se dozvěděli zprávu, že kvůli více jak stovce nakažených virem bude od pondělí Centrum zavřené. Byl to opravdu bohužel teprve začátek.
První tři případy koronaviru se v České republice objevily 1.března roku 2020. Tito lidé pobývali na severu Itálie. Následující dny tedy 2 a 3 března přibyly další dva případy.

Pro všechny z Centra to musel být veliký šok. Pamatuji si ještě ten den, kdy mi někteří klienti říkali, že se bojí zavření centra a nevědí , co si bez něj počnou. My jsme za pár dní s Lenkou sledovali vysílání pro děti školou povinné, kteří měli náhradní program místo vyučování. Hlavní věc byla asi rouška, kterou jsme si nasadili na ústa a nos a museli jsme ji mít na sobě pokaždé když jsme vyšli ven tedy i v obchodě. Občas jsem potkal některého klienta a zeptal se ho, jak to prožívá a co v tomto období dělá. Pamatuji si na Štěpána, který absolvoval pěkných pár kilometrů Hradeckými lesy. Celý rok 2020 byl pro naši zemi a pro všechny další velmi dramatický a čísla nakažených stoupala pak na chvíli klesla a znovu prudký vzestup. A do toho všeho zaskočená vláda a po čase rychle se měnící ministři zdravotnictví, aby se nakonec ten první vrátil po čase na své staronové místo. Podle Ministerstva zdravotnictví koronavirus označuje čtyři rody virů, které způsobují onemocnění u zvířat a lidí s různým stupněm závažnosti. Název pochází od charakteristického uspořádání povrchu lipidového obalu virů ve tvaru sluneční koróny.

Po celý rok bylo naše Centrum často zavřené a jen na krátký čas se otevřelo. Každý se musel zabavit po svém a někdy byla situace tak vážná, že jsme se báli jít ven. Všechny obchody kromě supermarketů byly zavřené a k tomu veškerá kulturní místa. Tedy od kina a divadel a zámků, hradů. Rušily se koncerty a festivaly a přesouvaly se pomalu na další rok. Naše oblíbená zpěvačka Věra Martinová měla vystoupit před Vánoci tedy loni a její koncert byl přesunut na stejný termín v letošním roce. Bude? To nevím snad. Já jsem trávil většinu času malováním, které jsem se během koronaviru konečně docela naučil. Lenička vyráběla nové výrobky z korálků jeden za druhým. Všichni jsme se museli přizpůsobit situaci, která přešla přes rok 2020 a tedy hodně divné Vánoce, kdy nikdo nemohl nikam jít a museli jsme přečkat sváteční chvíle v dobrovolné karanténě až do Nového roku. Naděje byla veliká, tedy v očkování vakcínou jejíž druhy jistě sami znáte a hodně klientů bylo do dnešního dně očkováno, někteří i druhou dávkou. Centrum se před nedávnem otevřelo, ale je stále potřeba dodržovat některá opatření. Tedy mít test pokud nejsme očkovaní.

Za celou tu dobu koronaviru jsem se setkal s mnoha dramatickými událostmi v naší zemi. Tedy hlavně masové demonstrace na záchranu kultury a všech možných restaurací a kaváren. Nejméně půlka živnostníků se svými obchody nepřežila a mají často velké dluhy. Nejhorší byly úmrtí spojené s koronavirem, které se nevyhnulo i známým osobnostem. První známý člověk , který zemřel na covid byl Manu Dibango, byl to Africký saxofonista, který proslul směsicí tradiční Kamerunské hudby a Jazzu. Dále např. Fred the Godson , kterému bylo pouhých 35let a byl to Raper žijící v Newyorském Bronxu. V Česku zemřel ve 49 letech Daniel Kopál, který moderoval kuchařský pořád Mňam aneb Prima vařečka.
Další osobnosti zemřely sice na jiné nemoce, ale spojené s koronavirem a to Jiří Menzel, Ladislav Mrkvička, David Stypka. 24 května letošního roku zemřel přímo na kovid John Davis. Hlas legendární skupiny Milli Vanilli.

Rok 2021 je ve znamení očkování a je na každém z nás jak se rozhodne. Ať další

měsíce a roky už nemusíme prožívat tak krušné chvíle jako v minulém roce. Co víc napsat. Možná bude koronavirus jednou z dalších běžných nemocí jako je chřipka, jak často čtu, ale ti co odešli právě kvůli této nemocí se už nevrátí a čas, který utekl se nikdy nezastaví a běží dál. Radujme se z každého dne a mějme radost z obyčejných věcí, přátel a rodiny.

Báseň o koronaviru

Vidím tě ptáčku

Zhasl si obláčku
s větrem hořící sirku
pár vteřin narozené lvíče.
Vidím tě ptáčku
přes klíčovou dírku
a zbytky kovového klíče.

hledím přes ostnatý drát
Jako život pro druhého
na tváři strhané rysy
covid devatenáct
číslo pro mrtvého
je mi k dispozici

Díváš se do očí ovečky
běžíš za stopou lišky
já uprostřed horečky
volám všechny andělíčky

moje tělo berou do kleští
modrá kolem bílých pruhů
ty si v bezpečí po dešti
proletíš barevnou duhu
slyším pláč ve vteřině
a k tomu smích
vidím tě ve skulině
ve dveřích

uprostřed sluníčka
snažím se procitnout
bolí mne každá kostička
nemůžu vydechnout

obletěl si křídly v nebi most
sloupem proti moru
z hora lidi jako malé broučky
moje lidská důstojnost
uvnitř respirátoru
nebo chirurgické roušky
Jako ztracený klíč
je nenávratně pryč

z černého mráčku
nebo zarostlého keře
vidím tě ptáčku
otevřel jsi mi dveře
vidím v trávě pampelišky
a ty jako dravé káně
přiletěl jsi ke mne z výšky
na moje unavené dlaně

Plakat by se chtělo
Pro toho kdo už nedýchá
bude to znít trpce
znovu se rozbušilo
do ticha
moje srdce

Připravil Gustík

vlastní tvorba

Zdravý životní styl

Mozková mlha.

Máte potíže s koncentrací a schopností se vyjádřit? Nevybavujete si fakta a důležité události? Možná trpíte souborem příznaků označovaným jako mozková mlha. Přečtěte si, o co se jedná a jak se problému zbavit.

Mozková mlha (z anglického brain fog). Z odborného hlediska se jedná o různé dočasné poruchy poznávacích funkcí mozku: **myšlení je jakoby zpomalené, vnímání je zkreslené, objevuje se zapomnětlivost, chaotické jednání, někdy dezorientace.** Nedokážete udržet pozornost u **seriálu**? Zapomínáte cestou do obchodu, pro co jdete? Máte pocit, že nevnímáte, co jste zrovna četli nebo slyšeli? To vše mohou být příznaky mozkové mlhy. **Příznaky mozkové mlhy sice nejsou život ohrožující, ale člověku komplikují běžný život, mohou narušit výkon práce, studium i mezilidské vztahy.**

Komu hrozí mozková mlha

Rozhodně se nejedná jen o obyčejnou „poobědovou" únavu. Jde o stavy, kdy se třeba snažíte něco říct a docházejí vám slova, která se nevybaví ani po pár okamžicích, nebo kdy v půli věty zapomenete, co jste vlastně chtěli. Trápí vás takové obtíže nápadně často? Přidružuje se navíc dlouhodobá únava a ztráta motivace i chuti do života?

Hormonální změny

Mozková mlha se často vyskytuje u žen v **menopauze**. Viníkem jsou hormonální změny, které ovlivňují hippocampus, což je část mozku spojená s pamětí. Potíže s kognitivními funkcemi se ale nevyhýbají ani mužům po padesátce. „Mužský i ženský přechod **spojuje mnoho společných symptomů**. **Časté jsou právě potíže se soustředěním, zhoršená paměť, úzkostlivost či snížené sebevědomí.**

Mozková mlha může doprovázet některá onemocnění, například **depresi** nebo **cukrovku.** Objevit se může **při roztroušené skleróze** či **chronickém únavovém syndromu**, **chudokrevnosti** či **obezitě**, **může souviset s užíváním některých léků** (např. na bolest, alergii, spaní, úzkosti či na snížení cholesterolu). Výzkumy ukazují, že se u některých pacientů **objevuje i po onemocnění covidem-19** a může i spustit předčasně demenci.

1. Zanedbaný spánek

Z pohledu neurologa má na vznik mozkové mlhy největší vliv **nesprávná spánková hygiena**. Jde nejen o délku spánku, ale především **o jeho kvalitu**. Ta je dána pravidelným střídáním fází hlubokého (non-REM) a mělčího (REM) spánku. „Pokud spíte jen povrchně a přerušovaně, nedojde k potřebné relaxaci a mozek si nedokáže přijaté vjemy dostatečně uspořádat. Jak kvalitu spánku zlepšit? Hodinku či dvě před usnutím nastavte klidový režim (tedy žádné civění na TV nebo do telefonu, ale raději četba knihy) a spěte v **temné, tiché, chladnější místnosti**. Právě kvalita spánku je pro nápravu situace rozhodující, jenom více spát nestačí. Ale nemělo by se to ani přehánět: více než 10–12 prospaných hodin může u citlivých osob vyprovokovat migrénu.

2. Nadměrná psychická zátěž a stres

Dalším důležitým faktorem je správné vyvážení pracovní zátěže a stresu. Pokud pracujete duševně, měli byste do denního rozvrhu zařadit **relaxační pohybové aktivity**. „Jejich typ záleží na každém individuálně, ale obecně by to měl být pohyb nejlépe ve venkovním prostředí. Nemusí se přitom vždy jednat o intenzivní cvičení. Někomu stačí procházka, jiný si vyčistí hlavu při kolektivním sportu – jde o to, aby se mozek odpoutal od stresujících myšlenek. Jestliže pracujete fyzicky, má odpočinek obsahovat spíš **duševní činnost**, tedy kino, četbu, divadlo atd.

3. Strava a pitný režim

Co se týče jídla a pití, platí pro ně obecná doporučení na racionální, vyvážený přístup s dostatkem ovoce a zeleniny. „Každá jednostranná dieta, i když se tváří sebelépe, je škodlivá, protože mozek ke správnému vývoji potřebuje všechny živiny včetně cukru a vitaminů. Vypít byste měli 1,5–2 litry **nealkoholických neslazených tekutin** denně, a to především dopoledne a brzy odpoledne. Přepíjení není zdravé, podobně jako požívání kofeinových nápojů po 17. hodině.

Jídelníček pro mozek

Aby vaše mysl správně fungovala, je potřeba myslet také na to, co jíte. **Potravou pro mozek je vitamin B3** (kvasnice, játra, mléčné výrobky), **vitamin B6** (vejce, banány, avokádo), **vitamin B12** (vnitřnosti, jogurty) a **železo** (rozinky, listová zelenina).

Chybět by vám neměla ani **kyselina listová**. Je pro mozek doslova **elixírem mládí a vitality**. „Jejím zdrojem je **listová zelenina, květák, chřest, hrášek, jahody, celozrnné produkty, luštěniny, ovesné vločky, vlašské ořechy, ale i drůbeží játra, losos, vejce nebo tvrdý sýr. Kyselina listová zlepšuje paměť i náladu, pomáhá proti depresím a snižuje riziko vzniku Alzheimerovy nemoci.**

Pokud vás podobné problémy trápí dlouhou dobu nebo jsou opravdu výrazné, je určitě dobré navštívit lékaře a konzultovat s ním, s jakými obtížemi našeho těla by mohly souviset nebo zda by nemohly mít spojitost s užíváním některých léků.

Základem všeho je ale zdravý životní styl a jeho stavební kameny:

- dostatek spánku, pozor na modré světlo a nedostatečné zatemnění
- pravidelný režim, který přispívá i psychické pohodě
- střídání činností, pravidelné přestávky
- čas strávený offline, zejména před spaním
- pravidelný pobyt na čerstvém vzduchu
- sport, ideálně třicet minut pětkrát týdně
- spolehlivý způsob relaxace – jóga, kniha, meditace
- volnočasová aktivita kompenzující váš profesní život – pokud pracujete hlavou, zaměstnejte ruce a naopak
- jídelníček bohatý na ovoce, zeleninu, vlákninu, ořechy, luštěniny, omega-3 mastné kyseliny
- dostatečný pitný režim, pozor na kofein a alkohol

Připravila Iva Š.

Zdroj : https//www.mojezdravi.cz

Chvilka poezie

Osvětim

vidím v sobě Osvětim
snědl jsem v ní pampelišku
co mi zbývá
zametl jsem se smetím
malou bílou myšku
i když byla živá

slzy dětí jako rolničky
sama země pila
duše polské holčičky
se do myšky
převtělila
stejně vystrašená jako ona byla
promrzlá na kost
z dětského snění
v tělíčku málo sil
jako radost
v utrpení
a snadný cíl

rychle shoří knot
jako prsty v cirkulárce
když její život trval tak krátce
jako ruce v jedné cihle
a její srdce
dotlouklo
tak rychle
bolest se ztrácí v nekonečnu
když nemohla
dospět v mladou slečnu

dívám se přes kousek skla
padám do peřin
v noci myška z koše
utekla ke dveřím
jako kapka z vodovodu
rychle na svobodu

poskvrněný mocí
pro jednu vzpomínku
potom dnem i nocí
hledala myška
svoji maminku

černý kašel s nakažlivým záškrtem
bílá kočka chytila myšku za krkem

nad hlavou měla gloriolu
konečně jsou obě spolu

uprostřed hadrů
rozpálená kamínka
na nohách baletní špičky
uprostřed lágru
jedna mladá maminka
a holčička
na místo myšky

Připravil Gustík

vlastní tvorba

Foto : vlastní archiv

Menší procházka po zahradě Centra a návštěva skleníku

Vlastní archiv

Na závěr jedna kresba od Gustíka

Připravil Gustík

vlastní tvorba

(Poznámka: autoři příspěvků jsou klienti a pracovníci CPDZ, autorská práva jsou vyhrazena)

Důležité informace:

„Centráček“ vychází každé dva měsíce a v příštím čísle se seznámíte s dalšími příspěvky klientů
a pracovníků Centra. **Uzávěrka dvojčísla Centráčku červenec , srpen (7, 8/2021) se koná v pátek 27 .8 . 2021.**

V případě, že Vás napadne něco vtipného, milého, odborného či uměleckého (a půjde to zveřejnit) nebo chcete napsat i něco o sobě, Vašich koníčcích a jiných věcech, tak se obraťte na naši šéfredaktorku Lenku, jejího zástupce Gustíka nebo napište na e-mailovou adresu centracek.prispevky@seznam.cz .

Bližší informace najdete na našich webových stránkách.

Šéfredaktorka: Lenka

Zástupce šéfredaktorky: Gustík

Spolupracovali: David Š., Denisa, Gustík, Iva Š., Ivoš, Katka, Léňa, Libuše Křapová, Verča,

Kontakt:

Vedoucí CPDZ: Mgr. Ivana Šťastná
Adresa: Jana Černého 8, 503 41 Hradec Králové 7 (Věkoše)
Telefon: 605 037 814
Web: www.cpdz.cz
E-mail: hkcpdz@seznam.cz

Provozní doba: PO - PÁ 8:00 - 20:00