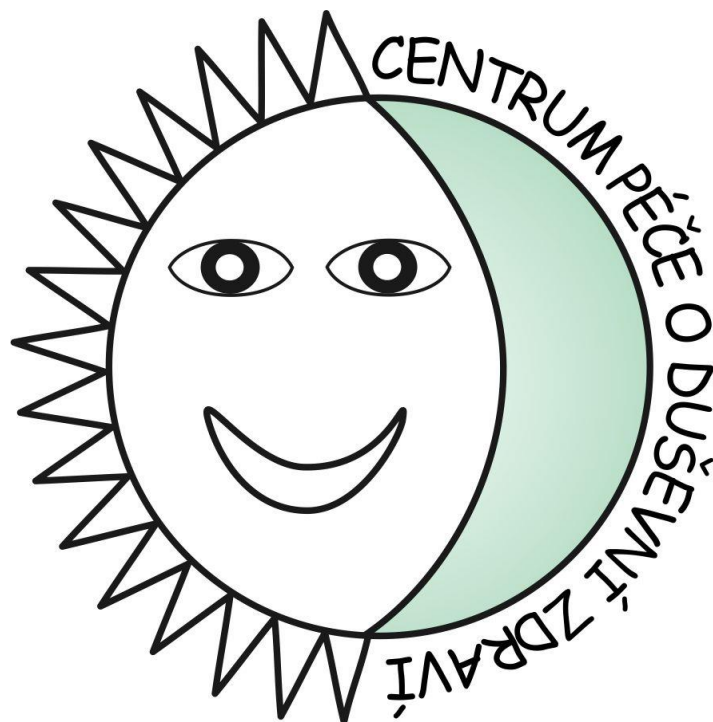


Centráček

(časopis Centra péče o duševní zdraví)

9 – 12/ 2021



3. vydání

Milí čtenáři,

srdečně Vás zdravím v čísle za čtyři měsíce. Opět se nám chýlí rok ke svému konci. Vše je opět poznamenáno pandemií, která neskončila. Smutné je, že nám zakázali i Vánoční trhy, těšili jsme se na koncert Věry Martinové, zase další rok zrušen. I tak musíme věřit, že se situace brzy zlepší, a trochu jak to jde oslavit v pohodě Vánoce se svými blízkými a rodinou.

I v tomto dvojčísle se setkáte s pravidelnými rubrikami jako je Cestovatelský zápisník. Tentokrát nás zavede do Rokytnice v Orlických horách a do Sobotky. Nebo Literární okénko, které nám připomene Betty MacDonaldovou, zavzpomínáme na Festival sociálních služeb. Kdo má rád Bruce Willise a Kevina Costnera, může se třeba něco dozvědět co nevěděl.

A i do tohoto čísla jsem vložila spousty fotografií s Vašimi výrobky, protože chci stále ukazovat na to, jak jste šikovní.

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 určité 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

Ráda bych Vám všem chtěla popřát krásné Vánoční svátky, pohodu a do nového roku hlavně pevné zdraví a štěstí. Abychom se tady opět všichni i v novém roce sešli.

Významné dny v měsíci - prosinec

1. 12.	Světový den AIDS
2. 12.	Světový den počítačové gramotnosti
2. 12.	Mezinárodní den boje za vymýcení otroctví
3. 12.	Mezinárodní den zdravotně postižených
5. 12.	Mezinárodní den dobrovolníků
7. 12.	Mezinárodní den civilního letectva
9. 12.	Mezinárodní den proti korupci
10. 12.	Mezinárodní den lidských práv
11. 12.	Světový den dětství
11. 12.	Mezinárodní den hor
11. 12.	Mezinárodní den solidarity s ženami a dětmi Afriky
18. 12.	Mezinárodní den vystěhovalců
20. 12.	Mezinárodní den lidské solidarity
29. 12.	Mezinárodní den biologické rozmanitosti

Mezinárodní den hor

11. 12.

Mezinárodní den hor vyhlásila OSN a vznikl z iniciativy organizace pro zemědělství a výživu. Smyslem tohoto dne je podpora trvale udržitelného rozvoje hor a horských oblastí i cenu omezení turistiky.



Zdroj : <http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/prosinec/>

Foto : https://cdn.gigaplaces.com/storage_thumbs/347/347_600_272_75.jpg?v=1612271417

Festival sociálních služeb

Významné akce

Dne 15.9.2021 se v Hradci Králové konal Festival sociálních služeb. Naše Centrum na tomto festivalu představilo svoji činnost jak formou letáčků, tak především množstvím různých dekoračních i praktických předmětů vyrobených při keramice a kreativních činnostech. Někteří se pro věc tak zapálili, že tvořili i doma. Klienti vytvořili malované knoflíky pro štěstí, drátované stromečky štěstí, keramické zápichy a srdce, barevné keramické dárkové předměty, stojánky na ubrousky, tácky, malované kamínky, dekorace na zeď – mořské světy, voňavé voskové dekorace, svíčky, mýdla. Některé z vyjmenovaných předmětů jste mohli shlédnout v minulém čísle Centráčku, některé fotky přinášíme nyní. Naše klientky s přehledem reprezentovaly Centrum i přímo ve stánku s vystavenými předměty. Všem, kteří svou prací přispěli k úspěšné prezentaci našeho zařízení, moc děkujeme.



Připravila: Bukina

Foto: Léňa

Magistrát města Hradec Králové



HRADEC KRÁLOVÉ

Projekt – EVVO v Centru péče o duševní zdraví

Centrum pro integraci osob se zdravotním postižením Královéhradeckého kraje, o. p. s. ,využilo v roce 2021 finanční prostředky od Magistrátu města Hradec Králové na projekt

EVVO v Centru péče o duševní zdraví.

Finanční prostředky byly využity pro činnost CPDZ, především na materiál keramické a kreativní dílny, a to na výrobu pítek a krmítek pro ptáčky a výrobu hmyzích hotelů, dále při recyklaci rozličných materiálů, např. starého textilu, lichých ponožek, PET lahví, plat od vajíček a podobně.

Díky finanční podpoře Magistrátu města Hradec Králové jsme mohli rozšířit a zkvalitnit činnost v keramické dílně i kreativní činnosti, které vedou k rozvoji dovedností a schopností klientů a přispívají ke zlepšení kvality jejich života.

Za finanční prostředky děkujeme.



Květiny podle měsíce narození – prosinec

PROSINEC ~ CESMÍNA (ILEX)

ŠTĚSTÍ, PLODNOST, VESELÍ

Skutečný symbol tohoto víceméně **vánočního období** – cesmína jako květina měsíce prosince. Ačkoliv je to technicky vzato zeleň a ne květina, naleštěné listy a výrazně červené bobulky jsou synonymem ducha Vánoc, takže i vhodná volba dárku pro oslavence prosincových narozenin.

Pokud jde o symboliku, cesmína měla vždy mocný význam. V pohanské době byla vnímána nejen jako symbol plodnosti, ale také jako účinný amulet k odehnání čarodějnic a zlého osudu. Pro křesťany znázorňují ostnaté listy a červené bobule cesmíny symbol utrpení Ježíše Krista.

Narcis (Narcissus papyraceus) je další květina, která se řadí k měsíci prosinci. Nese význam pro naše milované "**chci, abys zůstal(a) sám sebou**". Zatímco druhů narcisu existuje mnoho, tento konkrétní druh roste v zimě, a je navíc květinou tohoto zimního měsíce.

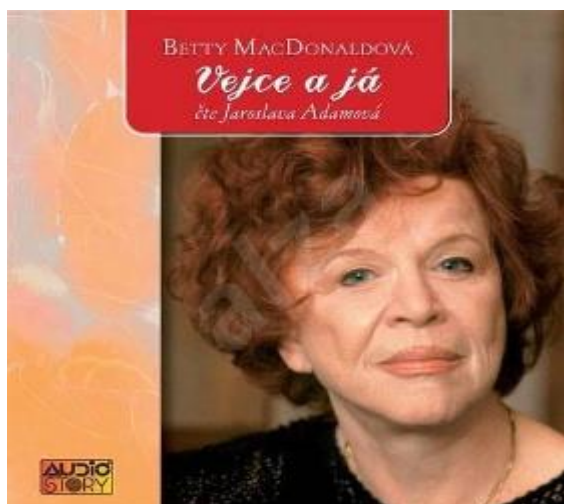


Připravila: Lenka

Zdroj: <https://www.kytice-expres.cz/o-kvetinach/kvetiny-podle-mesice-narozeni>

Foto: vlastní archiv

Literární okénko



Betty MacDonaldová

Betty MacDonaldová, rodným jménem Anne Elizabeth Campbell Bard (1907 - 1958), byla americká spisovatelka, autorka memoárových románů, vesměs autobiografických. Její sestrou je americká spisovatelka Mary Bardová.

Život

Humoristický žánr obohatila čtyřmi romány, které otevřeně a volně vypovídají o době, ve které žila. Svou bezprostředností, upřímností si získaly její romány velkou oblibu. Tuto oblibu zahájila vydáním knihy *Vejce a já* z roku 1945. Náměty čerpala z vlastního života – nesčetné množství lidí, dobrých i zlých příhod atd. Nikdy beznadějně nepropadá sebelítosti a pesimismu, ale předkládá nezdolnou naději. Mezi jejich pět sourozenců patří také neméně úspěšná spisovatelka Mary Bardová. Její otec byl důlní inženýr. Betty MacDonaldová zemřela na rakovinu dělohy v roce 1958.

Prvním manželem Betty MacDonaldové byl Robert Heskett (1895–1951). Manželství uzavřeli v roce 1927 a vzešly z něj dvě dcery, Anne „Anka“ MacDonald Canhamová a Joan „Janka“ MacDonald Keilová. Betty MacDonaldová manžela opustila a vrátila se zpět k své rodině do Seattlu. Manželství bylo oficiálně ukončeno roku 1935. Zkušenosti z prvního manželství, které trávila na slepičí farmě blízko Port Townsend ve státě Washington, zúročila spisovatelka ve svém románu *Vejce a já*.

Spisovatelka se v dalším období svého života usadila v Seattlu, kde v době světové hospodářské krize vystřídala mnoho zaměstnání. V období 1937–1938, kdy onemocněla tuberkulózou, pobývala v plicním sanatoriu – Firland Sanatorium. Zkušenosti a zážitky ze sanatoria naplno zužitkovala v románu *Morová rána*.

V roce 1942 se autorka provdala za Donalda C. MacDonalda (1910–1975) a spolu s dcerami přesídlili na Vashonův ostrov v blízkosti Seattlu. Život na ostrově se všemi jeho specifiky, autorka vylíčila v knize *Dusím se ve vlastní šťávě* (*Onions in the Stew*). Z ostrova se MacDonaldu odštěhovali v roce 1956, kdy koupili ranč v Kalifornii.

Dílo

1945 *Vejce a já* (The Egg and I). – Vtipné vyprávění o životě (autobiografie) mladé městské ženy, novomanželky (uvykklé žít v široké rodině) na slepičí farmě uprostřed hlubokých lesů. S

nadhledem líčený „boj o život“ v bohem zapomenutém koutu světa, v němž se ústředním bodem dne stává zápolení se svéhlavým sporákem či paličatými kuřaty, svátkem návštěva sousedů s prostými potřebami a názory, a černou mûrou manželovy vize, odzbrojující zručnost a přesvědčení, že „to zvládneš, Betty“. Podle průzkumu čtení a čtenářů, který podle článku v MF Dnes z roku 2008 je román Vejce a já od Betty MacDonaldové nejoblíbenější knihou v Česku, před Švejkem a Harry Potterem

Úryvek

Kromě toho, že se jehněčí peče na česneku a že se dáma nikdy nedrbe na hlavě a neplivá na podlahu, vštěpovala maminka mým sestrám i mně, že svatosvatou povinností ženy je dbát a pečovat, aby její manžel byl spokojený ve své práci a ve svém povolání.“ Především se přesvědčte, že váš manžel dělá to, co ho baví a pro co se nejvíc hodí, a pak radostně přijímejte všechno, co to obnáší.

Podle maminky, když se tedy vašemu choti zachce opustit kariéru bankovního úředníka a žít se leštěním achátů, dovolte mu to. Pomáhejte mu leštit acháty. Učte se znát acháty a milovat je (případně se jimi žít).

Trilogie *Co život dal a vzal* obsahuje tři humorné autobiografické romány navazující na knihu Vejce a já:

- 1948 Kdokoli může dělat cokoli (Anybody Can Do Anything). – Líčení života s dcerami uprostřed všeobíejající rodiny v Seattlu v období ekonomické krize 30. let, hledání práce a strastí nejrůznějších zaměstnání – opět s neutuchajícím humorem, tolik povzbuzujícím čtenáře.
- (The Plague and I) – Přes vážné téma léčení v tuberkulózním sanatoriu je knížka svěžím vyprávěním plným laskavého humoru i sebeironie, zachycujícím a humorně vykreslujícím jak plejádu postav – pacientů, jejich příbuzných či personálu –, tak svérázné vypořádávání se zákeřnou nemocí.
- 1955 Dusím se ve vlastní šťávě (Onion in the Stew). – Okouzlující vyprávění o novém životě v novém domě na pláži, kde vás sice neohrožuje divá zvěř, chudoba ani nemoc jako v knihách předchozích, zato máte co do činění s novomanželem, pubertálními dcerami a jejich přáteli, psy, kočkami, mývaly, nevypočitatelnými manýry domu, rostlinstva a počasí, a to na obtížně dostupném ostrově Vashon.

Knihy pro děti

- 1947 Paní Láryfáry (Mrs. Piggle-Wiggle), první díl povídek pro děti o paní Láryfáry, která má ráda děti a umí vyléčit jejich různé neduhy
- 1949 Čary paní Láryfáry (Mrs. Piggle-Wiggle's Magic), druhé pokračování povídek pro děti
- 1954 Farma paní Láryfáry (Mrs. Piggle-Wiggle's Farm), třetí povídání
 - 1957 Haló, paní Láryfáry! (Hello, Mrs. Piggle-Wiggle), čtvrté setkání

Připravila: Verča

Zdroj : https://cs.wikipedia.org/wiki/Betty_MacDonaldov%C3%A1

Foto:(https://obrazky.seznam.cz/?q=betty%20macdonaldov%C3%A1#utm_content=lista&utm_term=betty%20macdonaldov%C3%A1&utm_medium=link&utm_source=search.seznam.cz)

Cestovatelský zápisník

17.7.2021 Rokytnice v Orlických horách. V sobotu jsem se vydal do Orlických hor do Rokytnice, kde jsem měl dvě zastávky. První zastávka byla v Muzeu Sýpka, otevřeném v roce 2013. Expozice je věnovaná přírodě a vývoji řemesel. Je tam fauna a flóra Orlických hor, těžba a zpracování surovin. Zpracování zemědělských produktů jako je vlna, len, obilí, výrobky ze dřeva. Počátky textilního průmyslu a sklářství. Jako druhý objekt jsem navštívil zámek, který prochází rekonstrukcí. Prohlídky v létě organizuje majitel každou sobotu odpoledne. V objektu procházíte stavbou. Je zde ukázka některých pokojů a sálů, kaple.

V sobotu **31.7. 2021** jsem navštívil **Sobotku u Jičína**. Měl jsem zde tři zastávky: zámek Humprecht, muzeum Almárium a památník Fráni Šrámka. První cesta vedla na kopec na lovecký zámek Humprecht, postavený v elipsovitém půdorysu. Zámek má barokní interiéry. V prvním patře je hodovní sál. Ve druhém patře je zámeckých ochoz. Bylo zde umístěno muzeum, protože druhé patro prochází rekonstrukcí. Muzeum je přemístěno do města budovy fary. Takzvané Almárium, jsou zde školní lavice, skříň a tkalcovské stavy. Poslední zastávkou bylo muzeum Fráni Šrámka v Sobotce. V bytě, kde Šrámek bydlel je expozice věnovaná jeho životu a dílu.



Připravil Ivoš

Foto:https://cesky-raj-klenot-nasi-vlasti.webnode.cz/_files/200017548-53565554a1/humprecht-zamek-sobotka-humprecht-lovecky-zamecek-cesky-raj.jpg

Mozkové závity

Popletená zvířata

V uvedených slovech pozměňte jedno písmeno tak, aby vznikl název zvířete.

Krajka

kapna

mandát

čep

nos.....

tráva

sama

řev

sloh

kanál

bůček

kraj

mul

sýr

rok

malba

selen

kopr

blok

kobka

kolek

šiška

čepice

úhor

série

minule

papír

Připravil zvědavý človíček

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

Adventní

Chci vonět tvým požehnáním
jako advent skořicí
miluju, já nepřeháním
v dlouhovlášky věřící

rád bych věřil na setkání
jak koníček v stáji
něco tomu možná brání
cítit se jak v ráji

ohlávku mám smutkem tkanou
podkovy mi nezvoní
chladné větry bez tebe vanou
proč já slzy neroním

slzy přeci řeší lítost
v každou dobu roční
chvíli pejsek, lidská bytost
hlavně v chvíli noční

Připravil David Š.

Vlastní tvorba

TYPOGRAFIE

bez mezer se píše

- lomítko m/s 3/4
- apostrof '95
- uvozovky „a“
- násobky 5x 5násobek
- závorka (text)
- mezera před . , ? ! ; “
- čas 14.35 14:35:57

s mezerou

- jednotky 1 cm 125 Kč
- datum 13. 5. 1963 13. května 1963
- číslice po 3 znacích
7 456 245
0,001 784 12
9 879
- slovy dva tisíce osm set
- paragraf

někdy s/bez mezer

- dvojtečka
3 : 1 poměr 1:0 výsledek
- stupně
17 °C teplota 12° úhel
- operace $7 - 5 = 2$
- pomlčka
80-95 rozmezí Baník-Slavia -5 záporné číslo

dělení slov

- na konci řádku 1 písmeno v
lese
- jen 2 písmena na novém řádku čokolá-
da
- krátká slova au-
to
- nedělí se víc než 4x pod sebou
xx-
xx
xx-
xx
xx-
xx
xx-
xx
xx
- jednotky 25
km
- datum 3.
5. 1999

- spojovník budete-
-li
- spojky krátké a
šel
- nedělíme na vulgarizmy kni-
hovna

pevná mezera

- **Ctrl + Shift + mezerník**

Připravil Kája V.

Zdroj: internet

Hudební okénko

Bruce a Kevin

Bruce Willis

Kevin Costner

Skvělý zpěváci.

Můžou být v hudebním okénku herci? Proč by nemohli? Už jste někdy slyšeli zpívat Bruce Willise?

Stojí to za to, věřte mi. I když má tento přitažlivý muž hodně práce s filmem a za ta léta toho opravdu mnoho natočil, ať šlo o krásný seriál Měsíční svět, kde měl ještě dost vlasů až po akční sérii Smrtonosné pasti, přesto si dokáže udělat čas i na muziku. V jeho hlase najdete sílu rock n rollu a duši blues a to všechno podtrženo jeho mužností a je to zkrátka sympaták snad už od narození. Možná vystřídal mnoho partnerek, ale ta osudová je jen jedna Demi Moore. Jeho lesknoucí pleš a charismatický pohled nenechá chladnou jedinou ženu.

Pusťte si Devil Woman a pochopíte.

Za tu foukací harmoniku by se nestyděl žádný opravdový bluesman. Kdybych měl mluvit o jeho filmech, bylo by to na dlouho. Nejen že jich je hodně, ale ten výběr je doslova dokonalý. V roce 1992 výborný film Hudson Hawk nebo ve stejném roce černá komedie Smrt ji sluší, kde skvěle sekundoval dvojici hereček Meryl Streep a Goldie Hawn. 1994 to byl kultovní film Quentina Tarantina Pulp Fiction Historiky z podsvětí. Mezi slavné filmy patří 12-opic, kde hrál i skvělý Brad Pitt. Můj oblíbený film Pátý element, kde se objevila i Milla Jovovich nebo legendární šakal, kde hrál zápornou postavu takovým způsobem, že jsem fandil jemu a ne Richardu Geremu, který hrál tu kladnou postavu. Skvělí jsou i 16 bloků nebo geniální Sin City město hříchů z roku 2005. Bruce jde v současnosti od jednoho filmu k druhému a kašle na věk dělá určitě dobře.

Tohle všechno platí i na toho druhého a tím je Kevin Costner. Muž, který dokáže natočit jeden z nejlepších filmů jako je Tanec s vlky nebo pro někoho největší propadák Vodní svět přesto se tento film některým lidem líbí. Na pohled velice skromný, ale zároveň ten, který dokáže velmi riskovat a často se mu to vyplatí. Nikdo nezapomene na to jak nesl Whitney Houston v osobním strážci nebo jak dovádí ve filmu Robin Hood za tónů hitu od Briana Adamse. A víte o tom, že i tento chlap je skvělý hudebník. Zručný kytarista a jako Bruce skvělý zpěvák. Možná by z něho byl v muzice druhý Marc Knopfler ze skupiny Dire Straits, ale přeci jenom jsme rádi že se drží filmu. Jeho uhrančivé oči s pohledem nikdy v životě nic nevzdat. I Kevin Costner natočil velké množství filmů třeba Hřiště snů z roku 1989 nebo Dokonalý svět, Pomsta, Neuplatní, Bez východiska, Mr Brooks, JFK, 3 000mil na útěku, kde v masce Elvise Presleyho spáchá velkou loupež velice originální film nebo romantický film Vzkaz v láhvi. Pojdme, ale zpátky k muzice protože tohle je hudební okénko.

Kevin má i vlastní kapelu více jak deset let a jmenuje se Modern West.

Natočili několik hudebních alb např.

Untold truths, From Where I Stand, Tales from Yellowstone. Dnes je to běžné, že herci občas i zpívají nebo zpěváci hrají jako slavný Frank Sinatra, nebo Woody Allen vezme ve chvílce volného času před dalším filmem svůj klarinet.

Johnny Deep zase hraje po boku Alice Coopera. A o Stevenu Seagalovi ani nemluví. Vždycky pro nás budou hlavně herci, ale občas tu výjimku udělat můžeme a třeba někomu, kdo má rád Kevina Costnera můžeme k vánocům koupit jeho hudební cd, stojí za to věřte mi.



Připravil Gustík

Foto : <https://i.pinimg.com/originals/e2/65/b9/e265b92a983363230114775f86a102bd.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

Dušíčkový věnec



Drátované kameny



Věnce recyklované z plat od vajíček



Podzimní dekorace ježek



Adventní věnce

(některé bez svíček, svíčky své)



Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv

V minulém čísle našeho společného časopisu Centráček jsem psal o situaci s nemocí jménem coronavirus a na konci článku jsem věřil v naději, že se vrátíme zpátky do normálního běžného života. Bohužel se situace v celém Česku vyvíjí podobně jako v loňském roce a tak jsou chvíli dobré výsledky a pak udeří jak na Česko, tak i na další země velká pohroma v podobě množství nemocných s covidem, hlavně v plných nemocnicích. Máme chvíli před Vánoci a opět je situace vážná. Myslím za sebe, že jde o jakousi životní zkoušku nás všech a je potřeba vydržet hlavně pro naše rodiny. Centrum duševního zdraví je také taková velká rodina, která se snaží pomáhat svým klientům, jak nejlépe umí. Určitě bych chtěl zmínit hlavně naší paní vedoucí, no prostě Ivu. Naši společnou kamarádku, která nám vždycky pomohla a vyslechla naše trápení a vždycky se nám snažila pomoci. Letošní rok je ve znamení i určitého loučení přirozeného jako je sám život. Čas nikdo nezastaví a kdybychom cokoliv dělali bude stále běžet dál. Nesmíme zapomenout i na ty, kteří v centru už nepracují přesto se dál snaží nám lidem s duševní nemocí pomáhat. Mám teď na mysli třeba Katku a jejího pejska Honzíka. Na její keramiku a Arte, hlavně ale na její přátelskou povahu a upřímnost nám pomoci nikdo z nás nikdy nezapomene. Často jsem i já sní mluvil o všem co mne trápilo a vždycky mně dodávala sílu, že se všechno v dobré obrátí. Chtěl bych zmínit i Lenny naši další pracovníci, která odešla v letošním roce z Centra z rodinných důvodů. Pomáhala naší Ivě na různých akcích, třeba Šipkovaná nebo různé diskotéky a také vždy mluvila s velikou pokorou s každým klientem i v převleku za anděla na naší Mikulášské besídce. I jí chceme za všechno moc poděkovat.

Poprvé jsem přišel do Centra před pěti lety a to už bylo Centrum na místě, kde ho známe dnes. Nádherná budova a krásná zahrada a skleník plný čerstvé zeleniny. Koho asi zásluhou, no našeho zahradníka těžko. Chodil jsem do Centra opatrně nejdříve jen na ping pong a pak na keramiku a později když jsem začal chodit s Leničkou, byl jsem tam každý den. O všech jednodenních výletech i víkendových pobytech, co jsme díky Centru mohli prožít, by nejspíš uměl nejlépe napsat Ivoš. Já si pamatuji na obrovskou legraci a mnoho zážitků u kterých s námi byla Iva a její psí kamarádka Peginka a její manžel Luďa. Mluvil jsem o výletech, ale bavili jsme se i v Centru. Ať šlo o soutěži v ping pongu nebo v šipkách. Nebo turnaje v kostkách, nebo společné grilování. Páteční procházky nebo když bylo špatné počasí, tak jsme měli zábavné pátky a něco dobrého se upeklo třeba výborný jablečný závin.

Zmínil jsem i aktivitu, které každý klient mohl využít, stačilo když prostě přišel. Kromě zmíněných třeba i angličtina nebo právě keramika, arte nebo zdravý životní styl nebo hrátky s pamětí ty poslední dvě jsou činnosti, které vede v Centru Iva. Tolik srandy jsem v životě nezažil a také jsme se mohli zlepšit třeba i v matematice nebo v českém jazyce i v zábavných hrách postavených na paměť. Na dovolenou si vezmu třeba pejska a knihu a brýle a kufr a čím víc klientů, tím více slov na zapamatování a to jsme někdy měli i dvě kola, takže si klient musel zapamatovat třeba i dvacet slov, ale všichni jsme to vždycky zvládli. Další činnost v Centru je vaření. Sám jsem vyučený kuchař, ovšem díky své psychické nemoci téměř s nulovou praxí. Díky Centru jsem mohl třikrát vaření i sám vést a vařit i obtížná jídla, jako třeba svíčkovou nebo španělské ptáčky či plněnou masovou roládu. Jak mi tenkrát stouplo sebevědomí. A to bylo další o co se naše Iva v Centru snažila. Aby každý klient v sobě rozvíjel svoje dovednosti a nestyděl se za to ukázat všechno v čem byl dobrý. Klienti našeho centra jsou velice šikovní a každý v něčem jiném. Někomu jde malování

jinému keramika nebo arte. Klienti, co jsou nadaní na sport mají v Centru velice dobře vybavenou posilovnu a prostorově velkou tělocvičnu, kde můžou také relaxovat a cvičit jógu pod vedením Pavly. A pokaždé když jsme potřebovali pomoc nebo si s někým mohli promluvit máme možnost jak u našich pracovních tak také u naší Ivy. Chci zmínit i nové pracovnice tedy Denisu, která s námi v Centru už chvíli je a pak Pavlínu a Evu. Jsou samozřejmě skvělé a budeme se na ně moci obrátit po každé, když bude potřeba. Je tu s námi i Jindřiška, která vede keramiku a arte po Katce. A má mnoho nápadů a je na ni vidět, jak ji práce baví a snaží se přijít s novými nápady. Kromě toho dělá i muzikoterapii. Chci se ještě vrátit k Ivě, která tu byla a je hlavně pro nás a měla pochopení pro všechny naše problémy a trápení. Její nekončící humor a obrovská síla, kterou se nám snažila a snaží dávat a vždycky nám věřila a ve všem nás podporovala. V letošním roce se Iva s Centrem loučí, ale pouze pracovně, pro nás tu bude dál a vím, že nám bude pomáhat i nadále. Chceme, aby tu s námi byla co nejdéle, tak ji budeme přát odpočinek a trochu klidu, i když Iva moc odpočívat neumí a hlavně ji přejeme nového pejska, ať už to bude pudlík nebo ne, určitě to bude Peginka. Neloučíme se s Vámi jen Vám přejeme pevné zdraví a ať jste tu pro nás co nejdéle.

Díky Ivo

Jsem s tebou

Jak může život bolet
a než se jak
karta otočí
stačí jediný pohled
z očí do očí

pak nemáš ani ponětí
co udělá s tebou
jediné obětí

bláhové je snění
než se všechno podaří
jediné pohlazení
po tváři

dvě slova
jako ruka
tě vedou
vydržet ty muka

jsem s tebou
jsem s tebou

i andělé pláčí
a ty se snažíš
alespoň sedět
co všechno se ti
nepovedlo
a za co se každý stydí
někdy stačí
jenom vědět
že tvoje světlo
ve tmě
druhý vidí

stačí pak jedna
nebo dvě vteřiny
zvednou tě ruce ze špíny
očistí tvoje rány
i když se tmavá změní v šediny
nejsme tu sami
nejsme jediný

jenom ty ruce
tě vedou
a cesta je daleká
a srdce říká
jsem s tebou

jsem s tebou

ruce a srdce
známého člověka

všechno zlé
je odpuštěno
a teď jsi tam
napiš jeho jméno

Připravil Gustík

Jak se vaří ve středu v Centru

Karbanátky z červené řepy a bramborová kaše

(pro 8 lidí)

Na karbanátky potřebujeme:

- 3 kg červené řepy
- 30 dkg goudy 48 % tuku nebo eidam 45 % tuku
- 20 dkg sýru niva
- 4 vejce
- strouhanka
- 1 větší cibule
- 4 stroužky česneku prolisované
- sůl, pepř, koření na mletá masa

Na kaši potřebujeme:

- 3kg brambor
- máslo
- mléko
- sůl



Postup: Řepu si uvaříme, oloupeme a nastrouháme najemno. Vymačkáme přebytečnou vodu a přidáme sůl, pepř, koření na mletá masa. Cibulku si lehce osmahneme (aby nám nepouštěla vodu) a také vmícháme do okořeněné směsi. Dále přidáme prolisovaný česnek, vejce, najemno nastrouhaný sýr a nivu a na závěr tolik strouhanky, aby se nám se směsí dobře pracovalo. Poté tvarujeme karbanátky, které následně pokládáme na pečicí papír na plech a pomašlujeme trochou oleje. Pečeme 15-20 min na 200°C, poté otočíme pomašlujeme olejem a dopečeme z druhé strany. Podáváme s kaší, kterou vytvoříme z uvařených brambor, zhruba půlky rozpuštěného másla a ohřátého mléka. Vyšleháme do sametové konzistence a dochutíme solí.

Dobrou chuť

Připravil mlsný jazýček CPDZ

Foto: Denisa

Pranostiky pro měsíc leden

- V lednu mráz - těší nás; v lednu voda - věčná škoda.
- Leden jasný, roček krásný.
- V lednu málo vody - mnoho vína, mnoho vody - málo vína
- Když v lednu hrom se ozve, hojnost vína je v očekávání.
- Jestliže země v lednu měsíci otevřena jest a obzvláště když poslední větrové přitom bouří, tehdy panují rozličné nemoce.
- Když roste tráva v lednu, roste špatně v červnu.
- Mnoho sněhu v lednu, mnoho hřibů v srpnu.
- Co leden sněhem popráší, to únor s víchrem odnáší.
- Hojný sníh v lednu, málo vody v dubnu.
- Leden studený, duben zelený.
- Když není konec ledna studený, únor to dvakrát nahradí.
- Lednový déšť z pecnu odkrajuje.
- Lednová zima i na peci je znát.
- Lenivého tahá mráz za nos, před pilným smeká.
- Teplý leden, k nouzi krok jen jeden.
- Když v lednu včely vyletují, to nedobý rok ohlašují.
- Jak vysoko v lednu leží sníh, tak vysoko tráva poroste.
- Je-li leden nejostřejší, bude roček nejplodnější.
- Holomrazy - úrody vrazí.
- Ryje-li krtek v lednu, končí zima v květnu.
- Než v lednu sedláka, to radši vlka na poli viděti
- Suchý leden, mokrá červen.
- V lednu moc sněhu, v červnu moc sena.
- Když je leden bílý, je sedlákovi milý
- Je-li teplo v lednu, sahá bída ke dnu.

Připravila Lenka

Zdroj : <http://www.pranostika.cz/leden.html>

Pranostiky pro měsíc únor

- Únor bílý - pole sílí.
- Únor - úmor: kdyby mohl, umořil by v krávě tele a v kobyle hříbě.
- Únorová voda - pro pole škoda.
- Netrkne-li únor rohem, šlehne ocasem.
- Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží
- Leží-li kočka v únoru na slunci, jistě v březnu poleze za kamna.
- V únoru sníh a led - v létě nanesou včely med.
- Když skřivánek v únoru zpívá, velká zima potom bývá.
- Jestli únor honí mraky, staví březem sněhuláky
- Když únor vodu spustí, ledem ji březem zahustí.
- Když tě v únoru zašimrá komár za ušima, poběhneš jistě v březnu ke kamnům s ušima.
- Teplý únor - studené jaro, teplé léto
- Co si únor zazelená - březem si hájí; co si dubem 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.
- Když větrové na konec února uhodí, moc obilí se na poli neurodí
- Jestli únor honí mraky, staví březem sněhuláky
- V únoru-li vítr neburácí, jistě v dubnu krovy kácí.
- Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží.
- Je-li v únoru zima a sucho, bývá prý horký srpen
- V únoru když skřivan zpívá, velká zima potom bývá.

Připravila Lenka

Zdroj : <http://www.pranostika.cz/unor.html>

Mé fotografické „očko“



Připravila Léňa

Zdroj : vlastní archiv

BÁSNÍCI MÉHO SRDCE

Nedávno jsem sledoval na artu cyklus známých básníků, které známe všichni ze školy a uváděl tento pořad Tomáš Klus.

Těžko říct zdali by se tam objevili básníci, které vám budu v této rubrice představovat

Filip Topol

Žiletky

Když je moon v Utahu
chytáme se za hlavu
zalitý v olovu
únavou na hubu

Pocity jak žiletky
žiletky mý baletky
a v pustým dni
pustý bradavky

Jedeme ve vlaku
a v podstatě furt
s peklem a andělem
než se nadějem

Žiletky na těle
žiletky v těle
žiletky ve vlasech
žiletky na jeden steh

Filip Topol nebyl jen básník, ale taky pianista a textař nebo malíř či herec, hlavně to byl člověk, kterého jste si hned zapamatovali a těžko pokud budete žít zapomenete. I přesto, že se dožil jen 48 let života. Jak rychle žil tak i rychle zemřel. Filip Topol se narodil v Praze jako mladší syn významného českého dramatika Josefa Topola a vnuk velkého českého spisovatele Karla Schulze, který byl známý románem Kámen a Bolest. Již od svého útlého mládí inklinuje převážně k hudbě. Učí se hrát na klavír v lidové škole umění a skládá vlastní písně. Ve třinácti letech zakládá se svými spolužáky ze základní devítileté školy Davidem Skálou, Janem Hazukou hudební skupinu Psí vojáci.

Psí vojáci byla bojová jednotka mužů, co neměli ženy ani děti. Tento název si zvolili ovlivnění románem Thomase Bergera Malý velký muž. Nejdříve psal texty jeho bratr Jáchym, později je začal psát sám Filip. Jeho styl není pro každého. Je neučesaný a syrový. Hlavně je opravdový a dá se mu věřit. Filip měl celý život problémy s alkoholem, i když ke konci života abstinovat. Často hrál na piano takovým stylem, že měl prsty celý od krve jak mlátil vší silou do klapek na piánu. Stal se jednou s tváří českého undergroundu a podpisové akce dokázal pořádat venku a na místo stolu měl obyčejnou krabici. Se svou skupinou měli velice brzo úspěch a hlavně hitem Žiletky.

Později vznikl i stejnojmenný film, kde si zahrál hlavní roli společně s Markétou Hruběšovou. Film není žádný veledílo, přesto se stal pro fanoušky kultovním.

Bílá a studená

Přišla mi říct
že všechny moje
že všechny moje
Mejdany příští
Nás vezmou
K čertu
A až si kleknem
Hlavou proti větru
Přijde k nám smrt
Přijde k nám smrt

Přichází
A zírá

Nechtěl bych
Aby umíraly holky
A zvláště ne hlavou dolů

Zvláště ne hlavou dolů
Aby k čertu letěly
Jen aby jen aby jen aby
Se mnou v baru seděly
A pak a pak a pak a pak
Bysme šli spolu
k bílému čertu
k bílému stolu.

V posledních letech poslouchal vážnou hudbu a snažil se nepít a každý rozhovor, který tehdy dával byl samotnou básní. Jeho zchátralé tělo to zkrátka delší dobu nevydrželo ale přesto je tady jeho dílo, jeho texty a básně a povídky a úvahy a rozhovory a všechno. Doporučuji první album **Psích vojáků** Sakramiláčku nebo poslední kniha, která vyšla letos Bláhové psaní.

Připravil Gustík

Texty a hudba, album Psí vojáci - Filip Topol, 1988

Chvilka poezie

Pan a paní

Řekněte mi pane
o čem muž a žena hovoří
když je brzy do svítání
když chomáček vlasů vzplane
když se rozhoří
tak vážně nevím paní

když je svět
plný nebezpečných hraček
s nabitou zbraní vojáčků
když vlastně shořel živý ptáček
na místo vlasů chomáčku

tak muž si utřel pot z čela
a ústa ženy mlčí
díky strachu i odvaze
na hodinách odbyla celá
a máky vlčí
usychají v prachu
ve váze

pak nalili si čistého vína
vedle nich černé stíny
jako pohled harlekýna
a smutné baleríny
tělo sílu neztrácí
když duše ochoří
pak nezazní občas ani věta
co obtížně rodí se
slunce vychází
takhle nějak spolu hovoří
o živosti celého světa
z jedné ložnice

ona má křídla od anděla
on v ruce zadřenou třísku
dvě nahá těla v horkém písku
dvě černé siluety z ulice
ztrácí se k večeru

lastura křehké ústřice
ukrývá v sobě perlu
dětské střevíce
ostrá jehlice bodá
a muž je jako voda
když ona sténá
pak se rozhoří
tak nějak spolu
muž a žena hovoří

Řekněte mi paní
o čem dva lidé hovoří
chvíli před západem
možná si povídají o moři
rozechvění chladem
ona jak kněžna Libuše
on v převleku za Krále Artuše
na nebi obláčky
jako dvě kukačky
jak tajemná zahrada
uvnitř keře vinné révy
jako syn Adama
a dcera Evy

Žena
někdy nestačím
ani slzy v puse polykat
osudu jsem se vzepřela
v noci nemůžu spát
a ve dne bych i zemřela
občas je i hůře
když do krve se drápu na tváři
jako černá růže
co mezi lidí nepatří
leží sama na skládce
snaží modlit se
do hlíny maluje různé obrazce
bílého kostlivce

muž
snažím se u kostela
vymyslet dětské říkadlo
třeba když umře včela
aniž by dala žihadlo

když se muž poprvé žení
pravou nohou vkročí do života
stane se ženy ochránce
to žádné říkadlo není
když tu včelu
dětská bota
o zem rozmáčkne

na točící se židli
vidím všude tebe
přeci jsme dávno dospělí
starší každou vteřinou
když dva lidé spolu bydlí
mají společný nebe
v jedné posteli
se k sobě přivinou

když dva lidé spolu hovoří
jako dva mniši
při úplňku
jako jedné řeky povodí
stačí zvednou číši
nebo sklenku
ona položí otázku
k němu nemluvnému
oba žijí pro lásku
jeden ke druhému
v jakémkoliv století
v kterékoliv době
jeden druhému náleží
ty mne a já tobě

Připravil Gustík

vlastní tvorba

Podzimní zahrada Centra



Foto : vlastní zdroj

Vánoční rostliny v Centru



Foto : vlastní zdroj

Na závěr jedna kresba od Gustíka



**Připravil Gustík
vlastní tvorba**

Přání klidných a radostných Vánoc a do nového roku hlavně hodně zdraví a štěstí.



Připravila Lenka

Foto : vlastní archiv

(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 leden , únor (1, 2/2022) se koná v pátek 25.2. 2022.**

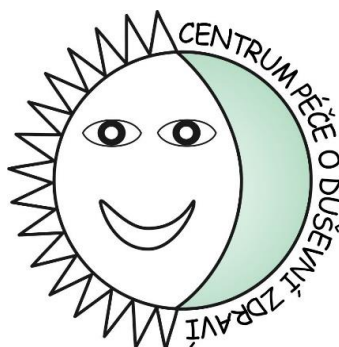
V případě, že Vás napadne něco vtipného, milého, odborného či uměleckého (a půjde to zveřejnit) nebo chcete napsat i něco o sobě, Vašich koníčcích a jiných věcech, tak se obraťte na naši šéfredaktorku Lenku, jejího zástupce Gustíka nebo napište na e-mailovou adresu centracek.prispevky@seznam.cz .

Bližší informace najdete na našich webových stránkách.

Šéfredaktorka: Lenka

Zástupce šéfredaktorky: Gustík

Spolupracovali: David Š., Denisa, Gustík, Ivoš, Jindra, Kája V., Léňa, 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