



ZAHRADNÍ NOVINY

OBČASNÍK, VYDÁVANÝ REDAKČNÍ RADOU OBČANSKÉHO SDRUŽENÍ ZAHRADA 2000, MÁ PŘIBLÍŽIT ŠIROKÉ VEŘEJNOSTI SLUŽBY SOCIÁLNĚ REHABILITAČNÍHO CENTRA SÍDLÍCIHO V DĚTRICHOVĚ 32, BÝVALÁ MŠ.



Uvnitř tohoto vydání:

Finanční gramotnost v Zahradě 2000	1
Zdravice k ukončení roku 2013	2
Bezzubej stařec	2
Miluju Tě	2
Jak jsem slavili Vánoce v Zahradě 2000	3
Aboj Zahradníci	4
Krásný vánoční dárek aneb setkání s vypravěčem příběhu sladkého bolu	4

Nejdůležitější body:

- Pokud se člověk dostane do problémů s dluhy, otálení se nevyplácí.
- Vzdělávání tedy není nikdy na škodu.
- Kopnul jsem do svého zubu
- 19. 12. 2013 se konala v Zahradě 2000 vánoční besídka
- Za svůj nejhezčí vánoční dárek vděčím rodičům.
- Uteklo to rychle a máme tu rok 2014.

Finanční gramotnost v Zahradě 2000

Nižší tempo růstu zadlužování domácností, meziroční snížení počtu nařízených exekucí a odpovědnější přístup k nákupům zbytečných věcí na splátky by mohlo v ledaskom vyvolat pocit, že Češi finančně zgramotněli. Kéž by. Zatímco se do školních osnov pozvolna daří zavádět zásady zdravé správy osobních či rodinných financí, velká část dospělé populace v domácím hospodaření stále tápe, a tak nezískal-li kdo zdravé základy v rodině, může být nezřídkou vydán napospas cestě pokusu a omylu. Ta může někdy skončit až u insolvenčního soudu, návrhem na oddlužení - lidově osobní bankrot.

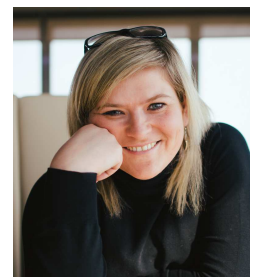
Vzdělávání tedy není nikdy na škodu. "V Jeseníku jsem už jednou školila, loni v červnu pro sdružení Vida. I to pochopilo, že lidé s duševním onemocněním jsou na poli finančních závazků zvlášť obzvlášť ohroženou cílovou skupinou, protože bohužel ne vždy dokážou posoudit následky svého jednání. Pokud toho někdo zneužije, a že se taci najdou, je to malér, který se ale dá řešit, pokud se na něj včas přijde. Když ale dlužník, případně jeho opatrovník, zvolí takzvanou pštroší politiku a z nevědomosti či ze strachu strčí hlavu do písku, z maléru se stane něco, pro co těžko hledám vhodný výraz," říká k tématu lektorka Petra Kozlová, která má s dlužníky s psychiatrickou diagnózou řadu zkušeností. Jeden případ dokonce řešila před kamerou v rámci pořadu Krotitelé dluhů. Tehdy klienti, jež se potkali během pobytu v léčebně, nakonec dobře dopadli. Paní sice musela prodat byt v osobním vlastnictví a s partnerem se nastěhovala do domu s pečovatelskou službou, ale dluhy ji už netíží. "Na tomto medializovaném případě, ale i na mnoha dalších jsem spolupracova-

Bc. Petra Kozlová

V roce 2001 spolupracovala a poté jedenáct let vedla Občanskou poradnu v Rychnově nad Kněžnou, při AGAPE, o. s. (nyní OD5K10). V průběhu let práce s klienty v obtížných životních situacích se zaměřila na problematiku předlužení. Tři roky paralelně spolupracovala s Českou televizí na pořadu Krotitelé dluhů, sedmým rokem lektoruje semináře s tématem finanční gramotnosti pro odbornou i širokou veřejnost. V těchto dnech vede pro Zahradu 2000 kurz finanční gramotnosti realizovaný v rámci projektu CZ.1.04./3.3.05/75.00105 Centrum pro podporu zaměstnávání ZP osob.

la s Péčí o duševní zdraví. Záhy jsme poznali, že si můžeme být vzájemně velmi nápomocní. Naše rychnovská Občanská poradna byla díky svým ambulantním službám do značné míry limitována, věděli jsme sice, jak těmto předluženým lidem s duševním onemocněním pomoci, poskytli jsme jim informace, rady i aktivní pomoc, ale už jsme neměli páky na to, aby byly naše rady prakticky uchopeny. To se podařilo až s pomocí terénních pracovníků Péče o duševní zdraví, kteří s klienty zašli do banky, na soud a výsledky na sebe nenechaly dlouho čekat," pochvaluje si někdejší občanská poradkyně.

Pokud se člověk dostane do problémů s dluhy, otálení se nevyplácí. Ideální je shromáždit všechny potřebné dokumenty (smlouvy, obchodní podmínky, upomínky apod.) a vypravit se minimálně za nejbližším sociálním pracovníkem, který dokáže pomoci s orientací v problému, případně zprostředkuje kontakt se specializovanou poradnou. V této souvislosti je vhodné připomenout, že služby předluženým neposkytují pouze neziskové organizace mající za cíl klienta vyvést z bludného kruhu. K velké škodě tu „podniká“ řada společností, které nabízejí placené komerční oddlužení či správu dluhů. "Na takové jedince či firmy je třeba si dát zvlášť pozor, neboť se mohou lehkostát dalším věřitelem v řadě. Nejenže předluženému nepomohou, protože k tomu často nejsou zdaleka odborně způsobilí, ale díky nerýbné smlouvě jej dostanou do ještě svízelnější situace," varuje na závěr Petra Kozlová.



Dopadá

Dopadá v tichém šumění
i když je příliš brzy
(rozkvéstat)
v barevných paletách bílých
ptáků
i když je příliš brzy umírat
na vodách

Dopadá zas a znovu
neptá se proč ani kam
nemá křídla jen touhu
ještě chvíli být
a nevěřit pověrám

Že tam dole je jen ticho
a věčný chlad

Tak nač se ptát
kdy to skončí
kabáty z duhy už dávno
nezáří

Je čas jít po nových stopách
které nekvetou
přesto v sobě mají touhu
žít

Pavλίna Brašíková

Bezzubej stařec

Kopnul jsem do svého zuby
Ani jsem nevěděl že mi vypad
Prostě vypad
Někdy se stane že člověku vypadnou nějaký
věci a ani o nich neví

Láska

Pravda

Víra

A pak tam stojí bezzubej stařec

A může mu bejt kolik chce let

Ota Ševčík

Miluju Tě

Nemusíš Být Mou. Budu neskonale šťastný
když Budeš Mou.

Chci po Tobě Všechno. A Nechci po Tobě
Nic.

Co si moc přeju? Abys byla pevná a hledala si
svoji cestu k tomu malému úlomku Jitřenky
tak jako jsi to dělala doposud.

Renátě z Lásky Ota

Zdravice k ukončení roku 2013

Rok 2013 byl pro nás patnáctým rokem poskytování sociálních služeb a zaměstnávání osob se zdravotním postižením na území okresu Jeseník.

Pokračovali jsme v poskytování obou registrovaných sociálních služeb v obvyklém rozsahu, částečně v režimu veřejné zakázky pro Olomoucký kraj a Město Jeseník.

Díky několika projektům podpořených ESF a programem Švýcarsko – české spolupráce se nám podařilo nastartovat několik nových aktivit a rozvíjet zaměstnávání osob se zdravotním postižením.

Naším uživatelům jsme poskytovali i podporu na složitém jesenickém trhu práce, nadále jsme zaměstnavatelem zaměstnávajícím více než 50% osob se zdravotním postižením, provozujeme 2 poradenská centra pro zaměstnávání OZP a disponujeme Povoláním ke zprostředkování zaměstnání.

Poděkování patří klientům – uživatelům našich služeb za jejich obdivuhodný entuziasmus a aktivní přístup při zapojení se do našich společných aktivit.

Poděkování patří spolupracovníkům v přímé péči za to, že pokračovali v aktivním přístupu při poskytování sociálních služeb a stále měli na prvním místě zájmy uživatelů.

Poděkování patří i spolupracovníkům v administrativní části našeho týmu za jejich profesionalitu, pečlivost a zodpovědnost.

Poděkování patří sponzorům a příznivcům našeho Sociálně rehabilitačního centra za to že nám zachovali svou přízeň.

Díky všem

Mgr. Stanislav TUREK, předseda správní rady

Úspěšní absolventi

V průběhu 6 měsíčního kurzu, od června do listopadu 2013, se malá skupinka klientů Zahrady 2000 učila, jak zvládat každodenní stres a předcházet tak návratu akutní fázi duševní nemoci. Z počátečních 5 účastníků, dokončili kurz 4 klienti. Těmto klientům bylo předáno osvědčení o úspěšném absolvování kurzu "Strategie zvládnutí stresu jako prevence relapsu."

Tento kurz byl přímo sepsán na míru osobám s chronickým duševním onemocněním – lidem, kterým občanské sdružení Zahrada 2000 nabízí již několik let svou pomocnou ruku. Na začátku i na konci kurzu proběhlo dotazníkové šetření pro upřesnění oblastí, které cílová skupina ve vztahu k problematice stresu nejvíce potřebuje. Kurz - edukace se skládal ze dvou částí,

výukové a prožitkové. Obě tyto části probíhaly ve speciálně upravené místnosti, vybavené pro nácvik relaxace a uvolnění. Účastníci se zde sešli celkem 20krát. Ve výukové části se 1x týdně pod vedením psychologa učili identifikovat své stresory a techniky jejich zvládnutí. Ve skupině si pak účastníci mohli informace z výuky utvrdit praktickou zkušeností 1x týdně v prožitkovém bloku. Zde byli účastníci vedeni k aktivnímu odpočinku a aktivnímu trávení volného času, jako jedné z forem snižování stresové zátěže.

Absolventi byli po dobu kurzu vedeni k principům zdravého životního stylu. Vařením z Kuchařky pro nemocné psychózou, relaxačním cvičením či aktivním pohybem pomocí hůlek nordic

Přichází po vodě

Přichází po vodě
touha

jež žízeň neuhásí

Přichází v iluzích
touha našich hříchů

Led

v krocích tanečních
jenž srazil všechnu pychuZbyla jen něha
v letu holubím
a pár rukou

v tichém potlesku

Přichází po vodě
touha

jež žízeň neuhásí

Být na vrcholu
než hvězdy pohasnouTočit se dokola
a nikdy nedoletět
tak zahrajte tu mou
než se svět zastaví

Pavlína Brašíková

walking se naučili, jak stresu nejen předcházet, ale jak jej také efektivně odbourat.

„Nejdůležitější věc, kterou jsem se v rámci kurzu naučil, je být více sebevědomý. Přišel jsem mezi více přátel, kterým jsem se mohl svěřit, nebo i poradit s jejich problémy.“ Komentoval jeden z účastníků kurzu.

Tuto pomoc mohla Zahrada 2000 o.s. cílové skupině poskytnout díky podpoře Evropského sociálního fondu Operační program Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR v rámci projektu Strategie zvládání stresu jako prevence relapsu, CZ.1.04/3.1.02/86.00061



Úspěšní absolventi



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Jak jsem slavili Vánoce v Zahradě 2000

19. 12. 2013 se konala v Zahradě 2000 vánoční besídka. Všichni přinesli vánoční cukroví a dárečky. Jeden z klientů nám zatancoval westernové tance, rozdaly se dárečky – letos byla bohatá nadílka, pil se teplý džusíček, bylo zajištěno bohaté občerstvení. Nakonec si všichni popřáli veselé a pohodové Vánoce a to i já přála všem ostatním lidem a hodně zdraví do nového roku.

Jindřiška



Slepé sudičky

Promočené ráno
stékalo ti za kabát
pravou nohou
do louže jsi šlápNáhody sbíral
na chodníku
drobné za úsměv
do kloboukuKterý ukradl vítr
slepým sudičkámProšel jsi
pár temných uliček
našel víru
u lehkých děvA přitom sám
zaprodal duši
d'ábluPromočené ráno
stékalo ti za kabát
s dlaněmi vzhůru
zkoušel jsi slunce krástZkoušel jsi vrátit
včerejší dluhy
slepým sudičkám

Pavlína Brašíková

Zahrada 2000 o.s.
Dětrichov 32
79001 Jeseník

Telefon: +420 584 401 195
E-mail: info@zahrada2000.cz
nadeje@zahrada2000.cz

zahrada2000.cz

nadeje.zahrada2000.cz

fler.cz/zahrada-2000

*„Když zjistíš co chceš, našel
jsi všechno, co v životě potřebuješ“*



Aboj Zahradníci

Uteklo to rychle a máme tu rok 2014. Rok 2013 byl pro mne rok únavy a stresu. Koncem roku jsem vyrobil květináče s Elfkou. Chodíme hrát ping pong a daří se dobře. Koncem roku nám vypadl Vladimír, ale podařilo se nám to udržet. Vlád'u nahradila Adélka. Překvapilo mě, že hraje taky dobře. Ještě přišel jeden starší pán z Restartu a ten teďka de na operaci, tak si delší dobu nezahraje. Začal jsem chodit do skupiny zvládání stresu pod vedením Lenky Turkové, tak se mi to doufám podaří. Jinak hraju s Jirkou, ale ten teďka de na operaci, tak si delší dobu nezahraje. Začal jsem chodit do skupiny zvládání stresu pod vedením Lenky Turkové, tak se mi to doufám podaří. Jinak zima stojí letos zaprd, jsem zvědavěj, jestli vůbec bude snít. Tak se zatím mějte

Aboj Adam

Krásný vánoční dárek aneb setkání s vypravěčem příběhu sladkého bolu

Za svůj nejhezčí vánoční dárek vděčím rodičům. Koupili pro mě vytožený lístek na koncert jednoho z mých nejoblíbenějších rockových interpretů australského zpěváka Nicka Cavea a jeho doprovodnou skupinu Bad Seeds. Maminko a tatínku, moc děkuji.

V Praze jsem spal u své kamarádky, která má též zkušenosti s psychiatrií a funguje natolik, že může dokonce vykonávat velmi náročnou pomáhající profesi. Perfektně jsme si po dlouhé době pokecali. Kristýno, díky i Tobě.

Měl jsem před začátkem vystoupení mírné obavy, jak na mě Cave bude působit ve velké hale (nejen já ho totiž považuji mnohem víc za zpívajícího básníka než klasickou rockovou hvězdu, o to je mi sympatičtější). Zaplněná Tipsport Aréna v Holešovicích na mě dýchla dojmem starých časů, kdy jsem podobné akce "vymetal" jednu za druhou. Předprogram obstarala harmonikářka, jejíž jméno se mi nepodařilo zjistit, jelikož nebyla nikde annoncována a velmi mile překvapila. Její drásavý projev se chvílemi blížil až k Janis Joplin.

Pak se nás 10 000 dočkalo toho, na koho jsme přišli. Pohasnou světla a rovnou se na nás valí titulní skladba posledního alba "Push The Sky Away". Není třeba zbytečných řečí na úvod-Nick ví co nám bude vyprávět a my víme, co očekáváme. Cave vypráví v mnoha variacích svých nahrávek jedno a to samé, ale to s ním sdílí celá řada lidí na světě, bojujících často zoufale s démony a hledajících anděly a pletoucích si někdy jedny s druhými. Obavy, že velké hale to bude příliš "mega" Cave rozptýlil svým civilním, milým a navíc uvěřitelným projevem. Nick-deset metrů v publiku, Nick-šílený tanečník, Nick-meditující za pianem... ve všech podobách autentický hledač pravdy. Zaznívají skladby nové i starší jako třeba z alba "Murdered Ballads", já se dočkal i své oblíbené "Weeapin Song", čas běží a přitom nikoho nezajímá, Teď a Tady je To Fajn...i tento krásný večer končí.

Byl to krásný předvánoční večer.

Ota Ševčík

Já a Ty

Opakovat slova stokrát
vyřčená

a znovu pochopit

co skryto bylo

A nebo jen mlčet a dívat se
do očí

Mých - Tvých

I v myšlenkách spojení
navždy

nebo jen na pár sekund

Mnoho okamžiků

které se samy napsaly

a my pak podpis svůj

pod ně vryli

Někdy tichem

jindy to byl smích

Tvůj - Můj

Možná se někdy najdeme

třeba v duze nebo soše
kamenné

Všude vidím tvoje stopy

i tvé písmo zvláště
zkroucené

jako větve stromů

které prosí o vodu

Směrem vzhůru

až k obloze

I let ptáků mi tě připomíná

touha svobody

jež zapomíná

A pak znovu směrem dolů

zase se ptát

a odpovídat

a mlčet

Pavčina Brašíková



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz