



ZAHRADNÍ NOVINY

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



Projekt Strategie zvládání stresu jako prevence relapsu: Vyhodnocení 2. běhu edukační skupiny o stresu

Uvnitř tohoto vydání:

<i>Projekt Strategie zvládání stresu</i>	1
<i>Made in EUROREGION 2014 mýma očima</i>	2
<i>VIDA okénko</i>	2
<i>Komunitní model péče v regionu Jesenícko</i>	3
<i>Vaření ve čtvrtek</i>	3
<i>Jak zahnět smrt</i>	4

Nejdůležitější body:

- Od ledna do června 2014 proběhl 2. běh edukační skupiny o stresu.
- Jako fanda rockové muziky jsem neodolal a navštívil jsem tradiční akci u nás v Jeseníku - MADE IN EUROREGION.
- Seriál představování našich svépomocných aktivit začínám tou, která má již dlouhou tradici. Je to čtvrteční vaření.
- Následující řádky si nečiní ambicí být ÚPLNÝM vyjádřením všeho, co jsem prožil na dovolené v Řecku.

Od ledna do června 2014 proběhl 2. běh edukační skupiny o stresu. Malá skupina klientů Zahrady 2000 se v průběhu 6 měsíců učila, jak zvládat každodenní stres a předcházet tak návratu akutní fázi duševní nemoci. Kurz - edukace se skládal ze dvou částí, výukové a prožitkové. Na začátku i na konci kurzu proběhlo dotazníkové šetření pro upřesnění oblastí, které cílová skupina ve vztahu k problematice stresu nejvíce potřebuje, např. „Co je to stres“; „Vliv stresu na zdraví člověka“; „Metody a techniky pro zvládání stresu“; „Umím stres dobře zvládat“; „Používám relaxační cvičení“; „Dodržuji zdravý životní styl“; „Sportuji, cvičím“ apod. Ze zpracovaných dotazníků a z výsledných hodnot vyplývá, že stejně jako u 1. běhu, měla účast na skupinách o stresu a jeho zvládání na účastníky pozitivní vliv v oblasti informovanosti o stresu i v aplikaci poznatků o zvládání stresu do vlastního života.

Nejhorší informovanost před započítím kurzu byla u účastníků zejména v oblasti metod a technik zvládání stresu a v oblasti zdravého životního stylu. V obou oblastech se účastníci po ukončení kurzu výrazně zlepšili a jejich informovanost byla výrazně lepší. Ve všech oblastech byla informovanost o stresu a jeho zvládání u účastníků výrazně vyšší.

Co se týče reálného dopadu stresu a také praktických dovedností jeho zvládání u konkrétních účastníků se před započítím kurzu sledovaly výrazně nepříznivé hodnoty zejména v oblasti fyzické aktivity („sportuji, cvičím“), zdravého

životního stylu („dodržuji zdravý životní styl“) a také v rámci dovednosti relaxovat („používám relaxační cvičení“) – tyto položky v dotazníku byly na závěr kurzu hodnoceny výrazně lépe.

A co se samotným účastníkům kurzu nejvíce líbilo? „Že jsme se dozvěděli nové věci, dobré prostředí a lidi. Relaxace, zážitky jiných. Vaření a stravování. Vycházky do přírody.“ Odpověděl jeden z nich.

Od konce srpna začal s pěti dalšími klienty Zahrady třetí, tedy poslední běh kurzu. Věříme, že bude pro jeho účastníky stejně přínosný a zajímavý.

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



Made in EUROREGION 2014 *mýma očima*

Deprese

*Je u mě deprese,
mé tělo už to nesnese.
Je to jak žalář z bílých stěn,
člověk je málo oblíben.
Připadám si jak v kostce
ledu, rozpustit ji nedovedu.
Snad mi léky pomohou,
nebe bude modrou oblohou.
Nebude temné jako při
bouřce, kdy hodiny jsou bez
konce.
Tak prožívám niterná muka,
síla temnot asi puká.
Je třeba zvednout se a
vstát, zas pěknou práci
udělat.
Tak odháním tě deprese,
radost je co srdce chce.
Pozoruj, vstává slunce
a každý mrak odpluje.
Radost chci a tak to je!
Jana Vávrová*

Jako fanda rockové muziky jsem neodolal a navštívil jsem tradiční akci u nás v Jeseníku - MADE IN EUROREGION. Díky tomu, že je tato akce dotovaná, může si dovolit dát velmi levné vstupné a samozřejmě i to hraje v její popularitě nezanedbatelnou roli. Přísloví "Za málo peněz málo muziky" zde však rozhodně neplatí.

Nejenže se nešetří občerstvením a milovníci piva i nejrůznějších pochutin si rozhodně přijdou na své, ale především je zde dobrá hudba.

Letošní fest otevřeli polští LEWAR. Hráli poměrně osobitou směs kytarovky a art rocku 70. let a měli velmi jistý zpěv. Bylo mi trochu líto, že v době jejich vystoupení bylo v areálu Asturu přítomno ještě málo lidí, protože pozornost si rozhodně zasloužili. Jakkoliv nebyli hlavním tahákem večera, pro mě byli jasným vrcholem - jeseničtí DW8. Z

podia se valila energie, zejména kytary odkazovaly na starý dobrý speed metal typu Železné neděle nebo Brianu, ale kapela se nebála ani různých inovací klasického stylu. Neotřelé texty, přímočarý projev...pecka!

I VAGÓN ROCK MACHINE jsou bandem zdejší proveniencí. Jenže na mě prostě nezabírají. Můj názor: dobře hrající "zábavovka". Muzikanti umí, ale teď už si vlastně nevzpomenou o čem to celé bylo. Celou řadu diváků ale Vagóni zaujali, někdo má rád vdolky, jiný holky a tak je to v pořádku.

Z hlavní hvězdy večera MIGU 21 jsem viděl jenom dvě skladby, ale byly fajn.

MADE IN EUROREGION 2014 byl velmi příjemným festiválem a jsem rád, že jsem na něm byl.

Ota Ševčík

VIDA okénko

Milí Zahradníci,

V minulém VIDA okénku jsme zabrousili do dluhové problematiky a informovali jsme Vás o tom, jak se zachovat v případech, že sdílíte společnou domácnost s dlužníkem. Dnešní okénko se rovněž bude týkat financí, konkrétně praktik tzv. šmejdů. Ti přicházejí s novými a důmyslnějšími triky, které mají z důvěřivých lidí vylákat peníze. O co se jedná?

Neseriózní prodejci začali v poslední době nabízet matrace a lůžkoviny zhotovené na míru. Hlavním záměrem je připravit kupujícího o právo odstoupit od smlouvy. „Právo odstoupit od smlouvy neplatí vždy. Konkrétní výjimky upravuje zákon a patří mezi ně situace, kdy bylo zboží zhotoveno podle specifických požadavků zákazníka,“ vysvětluje v článku na novinky.cz Lukáš Zelený, vedoucí právního oddělení dTestu.

V jejich pojetí tak vzniká absurdní situace, kdy se zboží, které je běžně na trhu dostupné, bude údajně „speciálně vyrábět podle pokynů a přání spotřebitele“. Prodejci postupují tak, že u zákazníka přeměří postel a zjištěné rozměry zapíší do smlouvy. Smlouvu označí jako zhotovení věci na zakázku a v předmluvních informacích rovnou vyloučí právo odstoupit od smlouvy do 14 dnů.

Při případném soudním sporu by ale podle právníka dTestu měl takto oklamáný zákazník velkou šanci uspět. „Pokud neexistuje norma upravující standardní rozměry, nelze si je domýšlet. Matrace se dnes vyrábějí v nejrůznějších rozměrech zcela běžně, nemluví o lůžkovinách. I když tedy obchodník popírá výrobu a prodej jiných rozměrů, neznamená to, že neexistují, a těžko uvěřit, že by obchodník skutečně doma skládal matraci a šil polštáře. Soud by k těmto okolnostem při posuzování nároku spotřebitele na vrácení kupní ceny jistě přihlédl,“ dodává Zelený.

Za VIDA centrum Jeseník

Mgr. Lenka Sedláčková

Zdroje:

<http://www.novinky.cz/ekonomika/349439-dalsi-trik-smejdu-vyroba-na-zakazku.html>

Projekt: Komu je radý, tomu je pomoci

CZ.1.04/3.1.02/86.0009



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Komunitní model péče v regionu Jesenicko

Podpořeno z Programu švýcarsko-české spolupráce
Supported by a grant from Switzerland through the
Swiss Contribution to the enlarged European Union

ZAHRADA 2000 o.s. Projekt CH.10/2/045
Model komunitní péče v regionu Jesenicka Na
Mýtince 32, 790 01 Jeseník +420 584 401 195
IČO: 64988309 bankovní spojení:215710149/0600
registrováno MV ČR ze dne 11.5.1998 pod č.j. VS/1
– 1/36008/98 - R www.zahrada2000.cz

Komunitní model péče v regionu Jesenicko
Jeseník : Organizace Zahrada 2000 získala podporu z
programu švýcarsko – české spolupráce prostřednictvím
Ministerstva zdravotnictví ČR na vytvoření pilotního
modelu komunitní péče o osoby s duševním onemocněním
na Jesenicku.

Komunitní péče je efektivní a zejména v zahra-
ničí často používaný model multidisciplinární
spolupráce, integrující snažení všech, kteří se
podílejí na péči o duševně nemocného (lékařskou péči,
sociální služby, pracovníky soci-

álního odboru příslušného městského úřadu a
dalších dotčených úřadů i osoby blízké).

V rámci tohoto pilotního projektu vznikne od-
borný terénní tým, regionální tým spolupracujících
organizací a několik edukačně terapeutických
skupin pro osoby s duševním onemocněním a osoby
blízké. Součástí bude i kvalitní vzdělávání nejen pro
členy regionálního týmu a dlouhodobá destigmatizační
kampaň zaměřená na veřejnost.

Projekt navazuje na dlouholetou spolupráci organizace
Zahrada 2000 s holandskými partnery (GGZ) a s
obdobně zaměřenými organizacemi volně sdruženými v
Asociaci komunitních služeb v oblasti péče o duševní
zdraví.

Dvouletý projekt jsme zahájili 1. října 2014, pro účely
projektu je k dispozici kontaktní email
teren@zahrada2000.cz a telefon +420 775 148 189.

Kontaktní osoba pro tiskovou zprávu: Mgr.
Stanislav Turek, info@zahrada2000.cz.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



Vaření ve čtvrtce

Seriál představování našich svépomocných akti-
vit začínám tou, která má již dlouhou tradici. Je
to čtvrtceční vaření. Já jsem se ho účastnil mno-
hokrát a pro mě osobně je důležité v tom, že
spojuje disciplínu a svobodu. Když se někdo na
vaření přihlásí, tak se s ním počítá a je věcí sluš-
ností se vaření účastnit a není-li to možné tak se
včas odhlásit. Pro někoho může být překvapivé,
že to v 90 %
funguje.

Ten kdo je z nás klientů šéfkuchařem, je režisérem a nikoliv
velitelem aktivity. Čili ti ostatní ho musí respek-
tovat, ale aby věc fungovala, on jim musí
dopřát svobodu
kdy pracovat, kdy odpočívat a svobodu vzájem-
né dohody. Je nesmírně příjemné vnímat, jak



spolu mohou lidé na malém prostoru vyjít a
společně dosáhnout dobrého výsledku. Takhle
se tedy na vaření dívám já.

A jak se na něj dívá jiný klient, který se účastní
pravidelně?

Zdeněk Sedlák: "Vaření se účastním především
proto, abych byl s lidmi, s kterými se cítím dob-
ře. Rovněž jsem si osvojil
celou řadu receptů, podle
kterých už si konkrétní
jídla připravím sám."

No a na závěr pohled naší
půvabné průvodkyně
aktivitou z řad týmu Míšy
Vrbové: "Cítím, že při
vaření se lidé baví a jsou v
pohodě. A je mi příjemné,
že pak poobědváme
všichni spolu."

Ota Ševčík

Zahrada 2000 o.s.
Na Mýtince 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“*



Jak zahánět smrt

Následující řádky si nečiní ambici být ÚPLNÝM vyjádřením všeho, co jsem prožil na dovolené v Řecku. Jsou záznamem toho, co mě zaujalo nejvíce, ničím víc a ničím méně. Hned v úvodu chci sdělit, že tato dovolená byla pro mne tak krásná především proto, že na ní se mnou byla Moje Milovaná. Niki, tyhle řádky jsou díky Tobě.

Každá cesta je především Cestou k Sobě Samému. Ta naše na Chalkidiki trvala 27 hodin. Pakliže člověk vnímá svět především skrze liberální média, může být překvapen že "nejzápadněji" vypadaly obchody na benzinkách a odpočívadla v Srbsku, které není (!) členem EU. Byly mnohem bližší našemu a slovenskému standardu než v Maďarsku. Naším domovem bylo městečko Polichronos, které má mimo sezónu asi 200 obyvatel a ve vrcholu sezóny (což byl náš případ) 4-5 tis. Množství pláží, které patří vždy k protilehlému baru či taverně ale i tak velký počet lidí pohltní. Během našeho pobytu panovala výjimečně velká vedra, kterým Řekové říkají "kasonas". Průměrná teplota se pohybovala mezi 35 až 37 stupni a prakticky nebyl ani větřík.

Řekové mají vřelý vztah k naší zemi. Celá řada jich žila především na severní Moravě a podle toho jak jsme s nimi hovořili, mají Nás Čechy, Moravany a Slezany v úctě a dobrém vztahu. Řekové jsou přátelští, a když vás pozvou na něco k pití, nezatěžujte je namítáním, že si to zaplatí. Může to být pro vás naopak vyznamenání, protože většina Řeků žádné závatné příjmy nemá.

Vrcholem dovolené pro mne byl Řecký Večer. Rádi se baví, čemuž se nelze divit, protože jejich novodobé dějiny jsou lapidárně řečeno buď válka nebo bída. Tancem zahánějí Smrt, Zmar, Beznaděj. Jestliže se tanečníky necháte vtáhnout do "kola" nebudete litovat. Na Řecko budu vzpomínat s láskou a úctou.

Ota Ševčík

