



ZAHRADNÍ NOVINY

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



Komunitní péče v regionu Jesenicka

V prosinci loňského roku začal v Zahradě 2000 prostřednictvím projektu „Model komunitní péče v regionu Jesenicka“ fungovat terénní tým, který zabezpečuje podporu a pomoc duševně nemocným přímo v prostředí jejich domova.

Zajištění služeb terénního týmu se snaží reagovat jednak na horší dostupnost služeb v regionu a dále pak na psychické bariéry samotných klientů, které jsou vystavěny strachem ze stigmatizace osob s duševním onemocněním ve společnosti.

Tým je multidisciplinární a je v něm zastoupena pozice psychologa, sociálního pracovníka, psychiatra a peer konzultanta. Způsob práce terénního týmu umožňuje individuální a dostatečně dlouhou podporu a péči v přirozeném prostředí klienta, užší spolupráci s rodinou a osobami blízkými a multidisciplinární přístup v péči o duševně nemocné. Cílem práce týmu je především prevence relapsu prostřednictvím:

*Podpořeno z Programu švýcarsko-české spolupráce
Supported by a grant from Switzerland through the Swiss
Contribution to the enlarged European Union Pro-
jekt CH.10/2/045 Model komunitní péče
v regionu Jesenicka*

- Náviku praktických a sociálních dovedností zaměřených na řešení problémů spojených s běžnými každodenními aktivitami (hospodaření s penězi, sebeobsluha, komunikace, organizace času, hledání zaměstnání).
- Individuálního psychologického poradenství.
- Psychiatrických konzultací.
- Aktivizace sociální sítě klienta.
- Sdílení osobního příběhu a podpory ze strany peer konzultanta.

Klient může terénní tým kontaktovat sám nebo může být do péče týmu doporučen jinou osobou (například příbuzným, ošetřujícím lékařem apod.).

Kontaktní údaje jsou následující:

Email: teren@zahrada2000.cz

Mgr. Lenka Sedláčková

sociální pracovníce

Telefon: +420 775 148 189

Za terénní tým,

Mgr. Lenka Sedláčková sociální pracovníce

Uvnitř tohoto vydání:

*Komunitní péče v regionu
Jesenicka* 1

*Kurz psychosociální reha-
bilitace* 1

VIDA okénko 2

Cestičky k zotavení 3

Dobrá myšlenka 3

*Výlet s Ježíškovou při-
chutí 22. 12. 2014* 4

Nejdůležitější body:

- V prosinci loňského roku začal v Zahradě 2000 prostřednictvím projektu „Model komunitní péče v regionu Jesenicka“ fungovat terénní tým
- V pátek a sobotu 23. a 24. 1. 2015 proběhl ve školicím středisku Vile Ellis kurz psychosociální rehabilitace
- Chceme-li dosáhnout na své cestě k zotavení pokroku, je důležité objevit a využívat své přednosti a silné stránky

Kurz psychosociální rehabilitace

V pátek a sobotu 23. a 24. 1. 2015 proběhl ve školicím středisku Vile Ellis kurz psychosociální rehabilitace. Účastníci byli uživatelé Sociálně rehabilitačního centra Zahrada 2000. Pro všechny přítomné byl přínosný, protože proces zotavení (recovery) je velmi náročný jak pro klienta, tak pro terapeutický tým. Díky teorii jsme si ujasnili postupy a principy a zpracovali jsme základní výstupy v rámci interaktivního přístupu. Tady jsou některé z nich. Je to kontakt se společenským prostředím, sdílení zkušenosti s nemocí,

základní znalosti o své nemoci, spolupráce s rodinou a mít kde bydlet a pracovat. To vše vede k zotavení a znovu začlenění zpět do společnosti. Kurz vedla Dr. Lenka Turková.

Ha

projekt : CZ.1.04/3.1.03/D5.00003 Společně za kvalitou péče o duševní zdraví na Jesenicku Projekt je financován z ESF prostřednictvím OP LZZ a ze státního rozpočtu ČR.



Zrcadlová síň

V myslí mám zrcadlovou síň
chodím a pátrám
nořím se do hlubin

Jindy zas

na povrchu vyvěřám

jak pramen, který otevřel se
znečinna

V myslí mám zrcadlovou síň

Šklebím se na sebe,
směji se, kaboním.

Pak cestu si stále pletu,
má mysl si hraje na poetu

Nepustím to slovo ven

Zavřu je bílým žalářem

Tabletky, injekce, šoky,
to vše v zrcadlové síni mám.

Kaboním se a brečím.

Bojím se, že to nedám.

Tak se pak začnu dívat na
zem

a zrcadla jsou náhle pryč.

Říkají, stal se z tebe blázen.

Já však ztratila jen od své
mysli klíč.

Jarmila Vávrová

VIDA okénko

Milí Zahradníci,

v dnešních Zahradních novinách se budu zabývat exekucemi. Vybrala jsem si článek z rubriky peníze.cz, který uvádí šest praktických rad, jak co nejlépe a bez potíží přežít exekuci.

Rada 1: Vybírejte poštu na své doručovací adrese

Jestliže se rozhodnete nevybírat svou poštovní schránku a ignorovat oznámení, že na poště máte k vyzvednutí soudní nebo jiné doporučené obsílky upomínající vaše dluhy, nic tím nevyřešíte. Od 1. července 2009 je přenesená odpovědnost za doručení písemnosti na adresáta. To znamená, že zásilka je po splnění zákonných podmínek považována za doručenu, i když jste si ji nepřčetli.

Rada 2: Exekutora navštivte co nejdříve

Pokud se dozvíte, že na vás byla uvalena exekuce, co nejdříve navštivte příslušný exekutorský úřad. Projevte snahu a dobrou vůli zaplatit. Dluh můžete zaplatit nebo alespoň snížit rovnou na místě. Počítejte s tím, že na vaše návrhy exekutor může, avšak nemusí přistoupit. Jestliže hotovost nebo pravidelné vlastní příjmy nemáte, počítejte s tím, že vám exekutor majetek bude muset zabavit a prodat ho v dražbě. Tím se váš dluh prodraží o další tisíce.

Konec formuláře

Rada 3: Minimalizujte náklady na exekuci

Původní dlužná částka se zpravidla prodraží o dalších 7 735 korun. Tato cena zahrnuje jednak tarifní odměnu exekutora, kterou předepisuje vyhláška, a dále paušální výdaj za vymožení pohledávky. Další náklady můžete snížit tím, že začnete s exekutorem v průběhu celého exekučního řízení co nejvíce spolupracovat. Konečný účet za celé exekuční řízení lze snížit například o výdaje za doručování obsílek, za pátrání, na jaké adrese se nyní zdržujete, za otevření a zavření bytu, do kterého během vaší nepřítomnosti přijde exekutor zabavit váš majetek apod.

Rada 4: Při zabavování věcí raději spolupracujte

Dobré je vědět, že exekutor nebo jím pověřený zaměstnanec mají právo do vašeho bytu vstoupit i bez vaší přítomnosti či bez asistence policie. Pokud k vám exekutor přijde, zachovejte chladnou hlavu, otevřete mu dveře a spolupracujte s ním. Jestliže by musel dveře otevírat povolovaný zámečnický, exekuce se vám prodraží. Než ale pustíte exekutora do bytu, vyžádejte si jeho služební průkaz a listiny, na jejichž základě se vstup do bytu domáhá. Máte-li pochybnosti, zavolejte policii a požádejte o pomoc. Pravý exekutor nebude mít námitek, nepravý rychle zmizí.

Rada 5: Ohlídejte si soupis zabavovaného majetku

Veškeré zabavené věci musí exekutor sepsat do protokolu. Jestliže jsou v soupisu majetku i věci, které vám nepatří, můžete to do protokolu uvést. Exekutor vás pak musí poučit o právu podat u soudu vylučovací žalobu na tyto věci. V případě, že byl zabaven cizí majetek, například notebook půjčený od kamaráda, je potřeba, aby tato osoba neprodleně kontaktovala exekutora.

Rada 6: Proti exekuci se lze odvolat

Proti usnesení o nařízení exekuce se můžete odvolat k soudu, který ji nařídil. Odvolacím důvodem však může být jen několik málo skutečností uvedených v zákoně. Jde například o situaci, kdy soud zaslal obsílky na jinou než řádně ohlášenou adresu dlužníka. Odvolání ale nemá odkladný účinek, to znamená, že nezastaví exekuci ani exekutora. Do doby, než soud rozhodne o odvolání, jen zamezíte prodeji zabavených věcí. Pokud však soud odvolání zamítne, exekuce se vám jen prodraží. *Za VIDA centrum Jeseník*

Mgr. Lenka Sedláčková

Zdroje:

<http://www.peniže.cz/>

[exekuce/60370-sest-rad-jak-prezit-exekuci-nejlepeji-a-bez-potizi](#)

Projekt: Komu je rady, tomu je pomoci CZ.1.04/3.1.02/86.0009



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Cestičky k zotavení

Chceme-li dosáhnout na své cestě k zotavení pokroku, je důležité objevit a využívat své **přednosti a silné stránky**. Máme je každý, vždy existovaly v nás i vedle nás, bez ohledu na to, jak kritická či složitá byla naše situace.

Zkuste vyjmenovat pár svých předností či silných stránek. Bylo to pro Vás jednoduché? Musel/a jste se nad nimi dlouho zamyslet? Jak jste se cítil/a?

Jsmo zvyklí soustřeďovat svou pozornost na problémy. Víme, co nechceme, vyjmenovat, co chceme, nám činí potíže. Média nás zaplavují příběhy lidí s těmi nejroztodivnějšími problémy a patologiemi a na druhou stranu nám kladou za vzor lidi, kteří jsou mimořádně fyzicky atraktivní a disponují neomezenými prostředky (peníze, vily, luxusní oblečení, známosti ...). Srovnáme-li svůj život s ideály, je obtížné nacházet osobní přednosti a prostředky v našem životě. Mnozí z nás si nevědomky vytvářejí záporně naladěné prostředí, jakému byli vystaveni v dětství. A tak bychom mohli pokračovat. To vše nás brzdí na cestě k zotavení.

Orientace na přednosti a silné stránky nám pomůže najít správný směr naší cesty.

Na chvíli zavřete oči a zamyslete se nad svými přednostmi a silnými stránkami. Napadá Vás něco, co se Vám v minulosti opravdu povedlo, nebo co jste výborně zvládli? Nebo něco děláte běžně dnes? Nezapomeňte ani na své nesplněné sny, schopnosti a zájmy.

V jakých oblastech své přednosti a silné stránky hledat?

„Sebezpoznání je začátkem sebezdokonalování.“

(španělské přísloví)

Co mne zajímá, co všechno znám, vím?

Co všechno dovedu?

Co všechno mi může dát má kulturní příslušnost (např. každodenní rodinné rituály, způsob života, generační příslušnost, kulturní hodnoty a přesvědčení, víra, životní příběhy ...)?

Čím mi může přispět okolní svět (i ten mimo oblast péče o duševní zdraví, např. sportovní zařízení, knihovna ...)?

Které své povahové vlastnosti mohu využít (co mi pomáhalo přežít těžké chvíle, na co jsem u sebe hrdý, na co chci být hrdý v budoucnu)?

Čeho si u mne váží ostatní (zeptejte se někoho, komu věříte a kdo Vám v minulosti pomohl)?

Kterí lidé mne podporují a dodávají mi sílu, která místa mi poskytují podporu a co dalšího mi dodává sílu a odvalu?

Objevili jste své přednosti a silné stránky? Napište si jejich seznam. Jak se cítíte nyní?

Příště se naučíme využívat některou ze svých předností.

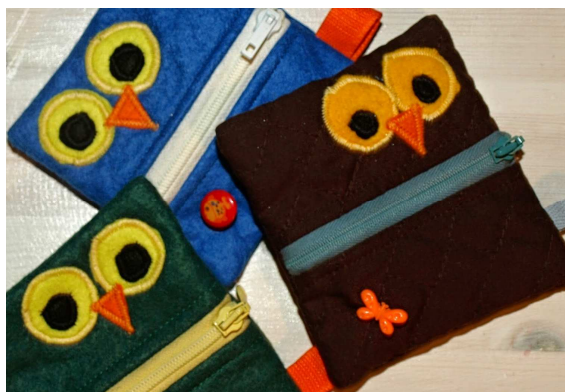
Chcete-li pomoci s objevováním osobních předností, kontaktujte mne prosím na tel. číslo 584 401 195.

Světlana Soldánová, peer konzultantka v projektu Dobří sousedé CZ.1.04/3.1.02/D7.00017

Dobrá myšlenka

Jsem ráda, že jsem se dostala do Zahrady 2000. Jde o zařízení na podporu psychicky nemocných a jejich pracovní rehabilitace. Je sice umístěné v budově školky, ale ve vnitř žije jako v mraveništi. Už když člověk přichází, dýchne na vás dobrá atmosféra i dobří sociální pracovníci na pravém místě. Je zde keramická, košíkářská dílna, stav na tkaní koberců, prádelna atd. při příchodu se vás ujme jedna ze sociálních pracovníček, provede vás dílnami a povídá si s vámi o možnostech sociální rehabilitace, probere vaše problémy, poradí s vyplňováním formulářů a eventuálně se můžete zapojit do výroby nějakého výrobku a za malý peníz odkoupit. Nutné je také vzpomenout psycholožky a jejich

cvičení, které jsou neoddelitelnou součástí Zahrady. Prostě ze Zahrady odcházíte skoro jako jiný člověk a s myšlenkou, že ještě za něco stojíte, i když vám všichni tvrdí, že jste k ničemu. Všichni prostě na pravém místě a ještě jednou děkuji všem. *Iva Horjacká*



Mějte lidi, mějte mě rádi,

nechci vám ubližovat

Já mám skvělé lidi rád.

Miluji já krásné ženy,

já vás mám teď' strašně rád.

Dobro já teď' budu chránit.

Někdy je to se mnou těžké,

protože se špatně cítím.

Modlím se já teď' k Bohu.

Já vím, že jsem všechno špatně udělal.

Radši jsem se teď' už změnil.

Nechci nikomu teď' škodit.

Já zase radost ze života mám.

Na světě je přece krásně,

mějte se mnou dobrou vůli.

Někdy já teď' smůlu mám,

proto dobré skutky udělám.

Protože lidstvo mám rád.

i když teď' mě nemá nikdo rád.

Budu já váš kamarád.

Jarda Vrbata

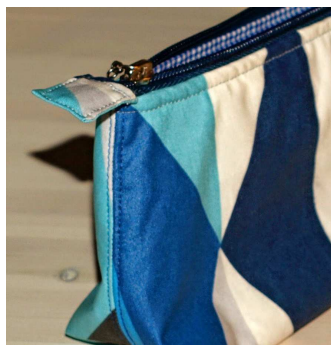
Zahrada 2000 o.s.
Na Mýtince 32
79001 Jeseník

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“*



Výlet s Ježíškovou příchutí 22. 12. 2014

Měl jsem možnost a čest být účastníkem posledního letošního výletu v rámci klubu služeb Zahrady 2000. Neodolal jsem a přijal nabídku, i když zprvu jen ze zvědavosti. Všichni plní vánoční nálady jsme naskočili do auta. Celkem jsme byli čtyři. Já, Vašek, Milan a řidič Jiří. První cíl byl jasný. Senioři v Kobylé nad Vidnávkou.

Nevěděl jsem, jakožto nejmladší člen skupiny, co si o návštěvě domova důchodců myslet. Ale už přivítání zde bylo příjemné a srdečné. Ocitnul jsem se totiž přímo na místní Vánoční besídce, kde věk nehrál roli, nýbrž a pouze veselá nálada. Pan Milan také zde při této příležitosti navštívil svou maminku a podaroval ji nejdražším dárkem, poskytl jí na svátky včetně Štědrého dne pobyt u sebe, aby mohla být mezi svými nejbližšími.

Naše další pout' nás dovedla až do daleké Bílé Vody. Všichni zúčastnění, naladěni vánoční atmosférou a vybaveni drobnými dárky, jsme navštívili svého kolegu-kamaráda Otu v nemocnici. Ota, i když měl zprávu, že přijedeme, nás přijal velmi srdečně a pln překvapení. Už byla tma. Rozdal nám pozdravy pro celou Zahradu a po vypití kávy jsme se odhodlali jet zpět. Popřáli jsme si všichni hezké svátky, trochu se pokochali v místním kostele a hlad v břiše nám signalizoval návrat domů.

Pavel Šramko



Honza Domes

Zahrada
Děkuji ti Bože
za to nové lože
za tu rehabilitační parádu
i tu pěknou Zahradu
Práce je tu vždycky dosti,
také jídla dosytosti,
také zdravé vaření
To se máme vážení.
Pěkné věci vytváříme,
se všemi se rozdělíme
a zlé myšlenky zaháníme.
Iva Hovjacká



evropský
sociální
fond v ČR



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz