



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



KOTVA

ročník 13

2021/leden

46



fotil kolektiv uživatelů

***„Každý den je nový začátek nadechnout se,
usmát se a začít znovu.“***

Citát z internetu vybrala Jana.

Vybrané služby sociální prevence na území Jihomoravského kraje, registrační číslo CZ.03.2.60/0.0/0.0/15_005/0007741, který je finančně podpořen v rámci Operačního programu Zaměstnanost.

U šálku čaje ...



*Zeptali jsme se pani spisovatelky
Ing. Markéty Dohnalové
alias Michaely Malé*

Co Vás přimělo ke psaní knih?

Mám 44 let a již 22 let se léčím s duševní nemocí, schizofrenií. Již v počátcích mé léčby jsem navštěvovala psychoterapie, jejich četnost jedenkrát týdně mi ovšem nestačila. Měla jsem v sobě spoustu otázek, které jsem chtěla nějak zpracovat a třídit si tak svůj svět. A protože mi bylo psaní vždy blízké a asi od svých 15 let jsem si psala deník, začala jsem své pocity ventilovat na papír. Moje první knížka „Homo psychoticus“ byla proto jakousi psychoterapií, psala jsem ji 3, 5 roku. Můj manžel i lékař, který mě životem doprovází už poměrně dlouhou dobu, mi řekli, ať knížku zkusím vydat, že by mohl můj příběh někomu pomoci. A nakladatelství Triton mi vyšlo vstříc.

O čem přesně Vaše knihy „Homo psychoticus“ pojednávají? Přináší nějaké poselství?

Ve svých knihách píšu všechno o sobě a odhaluji svůj život za posledních deset let, jako bych to všechno vyprávěla svému lékaři. Píšu o svých pocitech, strastech, radostech...

Na mém vyprávění také ukazují, jak se změnil přístup k duševně nemocným lidem v psychiatrických léčebnách, lékařů, ale i sociálních služeb... Já sama vidím v této oblasti za posledních 20 let obrovský pokrok a jsem za to moc ráda. Duševně nemocní mohou o sobě dnes rozhodovat, mohou pracovat, mají možnost volby, lékaři s námi konzultují možnosti naší léčby...

Jak se vyvíjela vaše spisovatelská dráha dál? A píšete jenom o duševní nemoci?

Zvykla jsem si na psaní, které dělalo dobře mé duši a tak jsem psala dál a napsala „Homo psychoticus II“. Druhý díl mi trvalo napsat 2 roky a třetí díl jsem psala dokonce 4 roky. Jsem ráda, že jsem napsala trilogii. Začala jsem psát další knihu, opět autobiografickou, ale zatím nevím, jestli ji nabídnu k vydání, nejspíš se o to pokusím.

Naopak se chystá k vydání kniha říkadel a pohádek, kterou ilustruje můj bratr. Snažíme se vcítit do malých dětí a je to občas velmi těžké, protože děti nemám a tyto knihy jsou úplně jiné než má trilogie. Také jsem vydala 8 básnických sbírek.

Proč píšete pod pseudonymem a proč jste si zvolila právě tento?

Jelikož jsem se styděla za své onemocnění a nechtěla jsem, aby mě okolí poznávalo, nechtěla jsem psát pod svým pravým jménem. Michaela jsem zvolila podle medvídky, kterého jsem měla v dětství a Malá, protože mám v sobě svoje vnitřní dítě...

Jakým způsobem a jak často píšete?

Dříve jsem psala rukou, nyní jsem se naučila psát do počítače. Jsou dny, kdy píšu každý den i několik hodin, mám ale dny, kdy nenapišu vůbec nic. Ze svých pocitů se vypisují hodně, hodně ale promazávám.

Víme o Vás, že se angažujete v sociální oblasti...

Byla jsem zaměstnána v různých neziskových organizacích (Práh, Kolumbus, O nás s námi atd.), poněvadž mě sociální oblast velmi zajímá. Také jsem na Fakultě sociálních studií studovala sociální práci, bohužel se mi ji ale nepodařilo dokončit. Profesi jsem ale zeměměřič, vystudovala jsem obor geodézie, kartografie na VUT v Brně.

Čemu se věnujete, když nepíšete knihy?

Hodně maluji akrylovými barvami, měla jsem také i spoustu výstav, což je můj další způsob terapie. Hlavním mým koníčkem je ale náš pejsek Baryk. Poslouchám ráda hudbu, Rock, Folk, Pop, vážnou hudbu a líbí se mi písně Karla Gotta. Často si zpívám v autě.

Ve volném čase také s oblibou čtu knihy např. od Čapka, Hemingwaye atd. Poslední dobou se snažím ale více psát než číst. Nechci být plagiátorem cizích myšlenek, chci sdělovat své vlastní... snad se mi to daří.

Za rozhovor děkuje šéfredaktorka Šárka

Bylo nebylo ...



Začátkem října proběhla v naší sociálně terapeutické dílně přednáška psychoterapeuta Michala Šaplachty na téma „Cesta k zotavení“, která byla spojena s besedou a autorským čtením paní Michaely Malé. Měli jsme tak možnost slyšet osobní zkušenosti z jejího života s duševním onemocněním. Měli jsme velkou radost z toho, že se mezi našimi hosty na přednášce objevila senátorka Ing. Bc. Anna Hubáčková a starostka Strážnice Mgr. Renata Smutná, které naše služby podporují.



Kvůli pandemii koronaviru byla během měsíce listopadu STD Kotva opět nějakou dobu uzavřena, proto uživatelé nemohli do služby docházet. Po návratu ale zase tvořili z keramiky anděly, trpaslíky i ozdobné koule, které budou potom krášlit naši zahradu. Dále jsme v rámci arteterapie vyrobili obrovské květináče z keramické hlíny, které jsme vyzdobili různými přírodninami, jako třeba větvičkami a lístečky ze stromů. Ještě jsme se pobavili v arteterapii tím,

že jsme malovali temperovými barvami na ruku. Při té příležitosti jsme si pořídili i společné foto našich ozdobených rukou. Jako každoročně jsme oplétali a dekorovali dušičkové a adventní věnce, které se nám moc povedly, a také tvořili hezká vánoční přání.

Na zahradě jsme poryli záhony a dokonce i nasadili broskve a maliny.

Každý rok jsme v prosinci měli vánoční posezení, kde se scházejí všichni uživatelé Kotvy. Loni se ale vzhledem kvůli pandemii nekonalo. Přesto jsme si napekli vánoční cukroví, nazdobili stromeček a rozdali si dárky, abychom si i navzdory těžké současné situaci navodili příjemnou vánoční atmosféru.



Napsala Šárka a Nikola

Pekli všichni



Chléb se sušeným droždím



Ingredience:

1 hrnek (250 ml) žitné chlebové mouky, 3 hrnky hladké mouky, 2 lžičky soli, 1 lžička kmínu (nebo semínek), ½ lžičky sušených kvasnic, 1 lžička octu, 2 hrnky vlažné vody

Postup:

Nejprve v míse smícháme sypké suroviny a pak k nim přilejeme vodu s octem. Pořádně promícháme a necháme kynout (8-12 hodin). Před pečením ještě jednou promícháme a 30 min. počkáme, než dáme chléb péct. Pečeme v chlebové formě nebo hrnci (buď vymastíme a vysypeme moukou nebo vložíme pečící papír). Kulatá forma by měla mít průměr asi 22 cm. Formu dáme do trouby vyhřáté na 230 stupňů a pak vložíme těsto. Pečeme asi ½ hodiny. Poté teplotu snížíme na 220 stupňů a pečeme další ½ hodiny. Chléb po upečení vyklopíme na mřížku a necháme vychladnout.

Recept napsala Šárka

Kuriozity

Největší vánočka na světě

Nadáváte při pečení vánočky? Není těsto dostatečně vláčné, kypré, voňavé nebo křehké? Představte si, kdybyste dostali zakázku na výrobu největší vánočky na světě, která by měla vážit neuvěřitelných 2502,4 kg. Takovou vánočku upekli v roce 2000 v Kanadě a na délku měřila neuvěřitelných 21,95 metrů. A jak tato rekordní vánočka dopadla? Pochutnalo si na ní 3500 dobrovolníků.



Čerpáno z internetu, napsala Iveta

Ohlédnutí za velikány

Karel Jaromír Erben



Narodil se 7. listopadu 1811 v Miletíně v rodině s řemeslnickou a písmáckou tradicí.

Byl to český historik, právník, spisovatel, básník, folklorista, překladatel a sběratel českých lidových písní a pohádek, představitel literárního romantismu. Patřil mezi významné osobnosti českého národního obrození.

Po vystudování gymnázia v Hradci Králové studoval právníckou fakultu v Praze. Na studie si vydělával výukou hudby.

Po svých studiích byl zaměstnancem Královské české osobnosti nauk a sekretářem Českého muzea. Od roku 1851 působil jako archivář města Prahy a od 1864 se stal ředitelem pomocných úřadů pražských. Vedle práce archiváře, která byla velmi náročná, se Erben věnoval vědecké práci. Byl spoluvůrcem Riegrova Slovníku naučného, který byl naší první encyklopedií. Slovník obsahoval termíny z těchto oborů: slavistika, gramatika, historie, slovanská a germánská mytologie a bájesloví.

Ve svých studijních letech se Erben stýkal s Karlem Hynkem Máchou. Později se také seznámil s Františkem Palackým, spolupracoval s ním na přípravě českého diplomatáře a jeho politickými názory byl trvale ovlivněn. Erben nebyl typem politika, nebyl žádný řečník, ale svou neuvěřitelnou pracovitostí se zařadil mezi nejvýznamnější Čechy.

Erben je znám především jako sběratel lidové poezie. Ve smyslu názorů bratří Grimmů, s kterými se znal, hledal v ústní lidové slovesnosti odraz starých mýtů. Výsledkem Erbenovy sběratelské činnosti byly tři svazky Písní národních v Čechách, jejich přepracování a rozšířené vydání vyšlo roku 1864 s titulem Prostonárodní české písně a říkadla. Nejvíce však proslul sbírkou Kytice z pověstí národních (1853).

Erben měl ze dvou manželství celkem 6 dětí, podruhé se oženil poté, co ovdověl. Zemřel 21. listopadu 1870 v Praze.

Napsal Tomáš, čerpáno z internetu www.wikipedia.org, www.spisovatele.cz

Pohlazení duše

Oběť

V jednom africkém kostelíku si při obětování lidé posílali široký proutěný koš, do kterého každý něco vložil. Byl to takový koš, do jakého se sbírá maniok (strom, z něhož se ve střední Africe sbírá škrob, tedy velký koš – pozn. překl.).

V poslední řadě kostela seděl chlapec, který se zatajeným dechem sledoval koš putující od lavice k lavici. Přitom vzdychal a trápil se myšlenkou, že nemá vůbec nic, co by Bohu obětoval. Koš se přibližoval, až se zastavil u něho.

A najednou si k úžasu všech věřících chlapec do košíku sedl a pravil: „Obětuji Pánu jedině, co mám.“



*Z knihy Příběhy pro potěchu duše, napsal Bruno Ferrero.
Vybrala Eliška*

*Do roku 2021 Vám přejeme,
abychom bez obav mohli obejmout ty, které milujeme a
nemuseli se bát, že jim ublížíme...
Abychom neztratili naději v lepší zítřky, protože život je
nádherný dar...
Abychom neztratili víru v Pána Boha, který nás i v této
těžké době nese na ruku...*

*To vše Vám z celého  přejí uživatelé a pracovníci STD
Kotva*

Smích léčí ... !



Baví se dva kamarádi: Ty nemáš problémy s manželkou, když se vrátíš domů pozdě v noci?
Ne. Já se s ní vždycky vsadím, že přijdu brzy a ona má pak radost, že vyhrála.

Muž přijde z města. Tady jsem ti koupil zlatý prsten!
Jé, moc ti děkuji. A to je pravé zlato?
Samozřejmě! A jestli není, tak mě ti všiváci okradli o dvacet korun.

Franto, co dostaneš k Vánocům? Člověče, asi chlapa. Viděl jsem ho u manželky ve skříni!

Vybrala Veronika a Jana

POSILÁNÍ sociálně terapeutické dílny Kotva:

Sociálně terapeutická dílna Kotva nabízí pomoc lidem s duševním onemocněním, kteří vlivem nepříznivé životní situace nemají možnost zařazení na otevřeném ani chráněném trhu práce. Prostřednictvím každodenní pracovní činnosti podporujeme dodržování stanovených pravidel dané služby, posílení, obnovení a rozvíjení jejich schopností i dovedností, začleňování se do kolektivu a tak jim pomáháme k zapojování se do běžného života. Je určena osobám v produktivním věku. 18 až 64 let, žijícím ve Strážnici a dostupném okolí.

Základní principy, kterými se řídíme:

- podpora důstojnosti a svobodné rozhodování
- individuální přístup k uživatelům
- respektování soukromí a intimity uživatelů
- podpora uživatele v sociální samostatnosti a soběstačnosti

Informace: služba je poskytována zdarma.

Kontakt pro zájemce: tel. 737 054 064, 737 918 165

Vydává:

Sociálně terapeutická dílna Kotva, Charita Strážnice,

čtvrtletník, ročník 13, leden 2021/46 náklad 350 ks, šéfredaktorka: Šárka

Redakční rada: kolektiv uživatelů STD Kotva

Titulní strana: Adventní věnec, výrobek uživatelů STD

Tisk: Tiskárna Sukupovi

Zodpovídá: Bc. Jana Maňáková

Adresa redakce: Charita Strážnice, Kovářská 396, 696 62 Strážnice,

e-mail: kotva@straznice.charita.cz www.straznice.charita.cz

neprodejně