

Kotva



Zimní občasník Sociálně terapeutické dílny Kotva * 2024 * č. 55



*To nejhezčí, co si na sebe ráno
můžeš dát, je úsměv.*

Vybrala Milada



**Charita
Strážnice**



Pohlazení po duši

Od zítřka budu smutný - až od zítřka.

Ale dnes se budu radovat.

K čemu je být smutný, k čemu?

Protože fouká vítr?

Proč bych se měl dnes rmoutit nad zítřkem?

Třeba bude zítra pěkně, třeba bude jasno.

Třeba zítra znovu vysvitne slunce.

A nebude tu žádný důvod ke smutku.

Od zítřka budu smutný, až od zítřka.

Ale dnes, dnes se budu radovat

a každému hořkému dni řeknu:

až od zítřka budu smutný.

Dnes ne.

Básnička jednoho chlapce z koncentračního tábora, 1941
z knihy Další příběhy pro potěchu duše od Bruna Ferrero.

Vybraly Iveta a Jana.

Projekt Podpora vybraných služeb sociální prevence na území Jihomoravského kraje reg. číslo CZ.03.02.01/00/22_003/0000319 je spolufinancován z Evropského sociálního fondu plus a rozpočtu JMK. Činnost organizace je také finančně podporována Městem Strážnice, ORP Veselí n/Mor. a ORP Kyjov.

Děkujeme Vám!

jihomoravský kraj



Spolufinancováno
Evropskou unií

U šálku čaje...



**Zeptali jsme se Martina, pracovníka
Chráněné keramické dílny:**



Jaké roční období se ti nejvíce líbí?

Nejradši mám léto, protože v tomto období nejdéle svítí slunce. Můžu také dělat venkovní sporty např. běh, jízdu na kole, plavání. V létě mě baví cestovat s přítelkyní. Navštívili jsme Lednici, kde byly pěkné sochy z písku, Milotice, Adamov, Mikulčice.

Jakou posloucháš hudbu a čím tě obohacuje?

Rád poslouchám hudbu, hlavně podle nálady. Líbí se mi hudba všech žánrů. Při muzice relaxuji, občas i tančím a mí-vám při tom bezdrátové sluchátka. Poslouchám skupinu Poetika, Roxette, Divoký Bill. Nejradši mám zpěvačky Whitney Houston a Jennifer Lopez.

Na co ze svého dětství nejraději vzpomínáš?

Když jsem byl malý kluk, tak jsme s tátou hodně cestovali. Vystoupili jsme na 54 vrcholů Slovenska. Mezi nimi byl i druhý nejvyšší vrchol Lomnický štít. Navštívili jsme zoo v celé České i Slovenské republice. Z těchto cest jsem si odnesl spoustu skvělých zážitků.

Co ti přinesla docházka do Kotvy?

Poznal jsem nové přátele. V Kotvě je skvělý kolektiv. Naučil jsem se novým dovednostem a dostal jsem zde práci v chráněné dílně, kde se věnuji především keramice. Tato práce mě velmi obohacuje a zkouším pořád něco originálního. Také jsem v Kotvě potkal svou přítelkyni.

Jaké jsou tvoje koníčky?

Mezi mé záliby patří běh, cyklistika, plavání, bruslení. Také si rád čtu, hlavně motivační knihy. Chodím na procházky se psem, především do přírody. V zimě mě baví lyžování, běžkování a sáňkování.

Za rozhovor děkuje šéfredaktorka Šárka

Bylo nebylo...

Píši tento článek „Bylo nebylo“ od září, kdy jsem nastoupil do Kotvy jako uživatel. Výlety jsme uskutečnili dva, jeden byl výlet za Lučinu na místo zvané Výzkum a druhý byl výlet do Olomouce, kde jsme navštívili katedrálu (dóm zasvěcený sv. Václavu), muzeum, pracoviště sociálně terapeutické dílny Charity Olomouc, poobědvali jsme v restauraci a poslední zastávkou bylo náměstí. Do Kotvy zavítala paní lektorka a zdravotní sestra z Červeného kříže, která nás cvičila v poskytnutí první pomoci. V září jsme měli na zahradě terapeutické posezení. Na podzim jsme se věnovali práci na zahradě a sběru výpěstků, jako např. levandule, rajčata, papriky, okurky, mrkev, petržel a kopr. Toto všechno se zpracovává pro Kotvu a charitní obchod. V listopadu jsme políčka poryli a tím je připravili na zimu. V Kotvě máme různé terapeutické činnosti. Angličtinu s paní učitelkou, arteterapii, kde jsme malovali „podzim“, skupinu s psychologem, jejím obsahem je volná debata i úkoly, vědomostní skupina „Rubik“ a Přístav, což je skupina podobná psychologické, kde se volnou debatou zabýváme vlastním prožíváním různých životních situací a mezilidskými vztahy. V Kotvě si uživatelé v úterky sami vaří obědy, někdy se dělají vaječné omelety, jindy se vaří nebo peče jídlo z kuřete, podle toho, co chce uživatel připravit nebo se naučit. Zde taky funguje pracovní terapie. Dívky dělají „ženské práce“, vyrábějí mýdla, výrobky z vosku, pletou nebo háčkují, vyrábějí ozdoby, šijí na stroji. V říjnu jsme připravili prostory a pohoštění pro besedu s MUDr. Vítězslavem Pálenským, Ph.D. na Orlovně ve Strážnici, která byla určená pro rodinné příslušníky uživatelů Kotvy, Teres i další zájemce z řad veřejnosti. Před Dušičkami jsme dělali věnce. Pomáhali jsme ve skladu potravinové sbírky. Před Vánoci jsme připravovali věci na tříkrálovou sbírku, zdobil se stromek a měli jsme vánoční posezení s obědem (filé s bramborovým salátem). Slaví se u nás v Kotvě narozeniny, ke kterým oslavenec nebo oslavenkyně dostane dárek a gratulaci od uživatelů, oslavenec na oplátku dle svých možností připraví malé pohoštění pro ostatní. V Kotvě je ještě dřevařská a keramická dílna s tkalcovským stavem, a taky se zde drhá levandule. Ovšem bez našich pracovníků by Kotva nefungovala. Čtenářům časopisu Kotva patří můj pozdrav a příště bude článek „Bylo nebylo“ psát třeba někdo jiný.

Uživatel Petr.

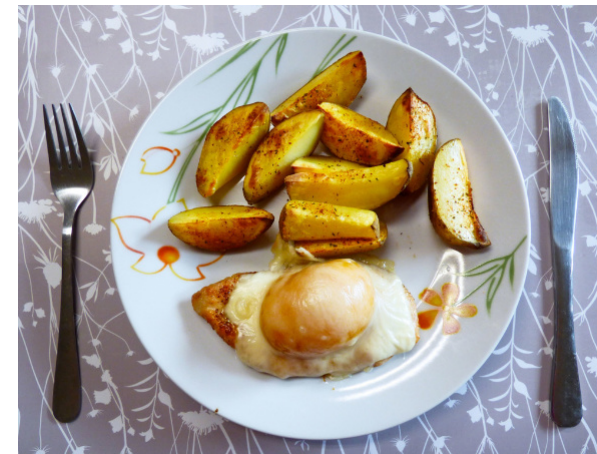


Vařila Šárka

Kuřecí prsa s broskví a sýrem, americké brambory

Na 4 porce jsme potřebovali: 4ks kuřecích prsou, 4 plátky sýra, 1 plechovka kompotovaných broskví, sůl, pepř, brambory, koření na americké brambory.

Kuřecí prsa osolíme, opepříme a osmahneme na rozpáleném oleji. Na opečené kuřecí prsa položíme broskev, plátek sýra a dáme na plech. Vložíme do trouby a pečeme asi 10 minut na 220 stupňů. Podáváme s americkými bramborami.



Napsala Šárka



Tipy na výlet

Vlastivědné muzeum v Olomouci

Na krásný výlet vás tentokrát zavedeme do Vlastivědného muzea v Olomouci. Byli jsme tam na výletě s Kotvou, takže opravdu můžeme doporučit!

Muzeum se nachází na náměstí Republiky v centru města. Z hlavního vlakového nádraží se k němu dá dojít pěšky (cca 10 minut chůze) i dojet tramvají. Vzniklo v roce 1883, kdy byl založen Vlastenecký spolek muzejní, který současně zřídil své spolkové muzeum jako první české muzeum na Moravě. Hlavními zakladateli muzea, kromě jiných, byl významný archeolog a antropolog Jindřich Wankel, spisovatel a vlastivědný pracovník Jan Havelka, slezský buditel a historik Vincenc Prasek a také vlastenecký kněz a etnograf Ignác Wurm. Nacházejí se v něm expozice: archeologie, dějiny umění, numismatika, etnografie, kartografie, hudba, lékařství a lékárenství, průmyslu, obchodu a řemesel, mineralogie, geologie, zoologie, paleontologie, lapidárium, botanika a mnoho menších sbírek. Celkový sbírkový fond muzea činí téměř milion položek a rozhodně stojí za vidění! Další část tohoto muzea se nachází o několik metrů dál a věnuje se expozici kamene a jiných stavebních materiálů. Jedním z nejzajímavějších i historicky nejvzácnějších exponátů v této expozici je unikátní keltský člun (tzv. monoxyl), který byl nalezen v roce 1999 na břehu mohelnického jezera. Pochází z doby železné (281 - 301 př. n. l.). Byl vyroben z jednoho kmene asi 200 let starého dubu a jde o nejstarší dochované plavidlo v ČR. Jeho celková délka činí 10,5 m, max. šířka 1,05 m, výška 0,6 m a má váhu 2 tuny. Síla dřeva se pohybuje od 30 do 180 mm. Údajně mohl uvést tři osoby a ještě dalších 800 kg nákladu! Jedná se nejspíše o obchodní, nákladní či kupeckou loď, sloužící k transportu zboží.

Po opravdu vydatné návštěvě expozic tohoto muzea, která může zabrat celý den, se opět tramvají dostaneme zpět na hlavní olomoucké vlakové nádraží.

Čerpáno z internetu, sestavil a napsal Jiří A.



Ohlédnutí za velikány

Prof. Jana Hlaváčová



*26.3.1938 Praha - + 13.1.2024 Praha - Modřany, byla česká divadelní, televizní, filmová a dabingová herečka a profesorka Damu. Zájem o divadlo v ní vzbudil otec Jan, ministerský úředník, který sám od mládí nadšeně hrál ochotnické divadlo. Po maturitě na gymnáziu vystudovala DAMU (1960). První angažmá získala v Divadle J. K. Tyla v Plzni (1960-1965). V červenci 1965 se stala členkou ND v Praze, kde zažila vrcholnou éru v rolích v trilogii Hippodamie J. Vrchlického, Raněvské ve Višňovém sadu, Gertrudy v Hamletovi, Emilie Marty ve Věci Makropulos, Markýzy de Merteuil v Nebezpečných vztazích. Na české první scéně setrvala do listopadu 1990, kdy odešla společně s manželem pro neshody s vedením činohry. Od roku 1994 byla členkou hereckého souboru Divadla na Vinohradech, kde ztvárnila například Jeannette Burmeisterovou v muzikálu Donaha, Hanu Kennedyovou ve hře Marie Stuartovna, sedmdesátiletou Albertinu ve hře Alberta, Mag Folanovou v Krásce z Leenane a Emmu Cristano ve hře Famílie.

Její mladší sestra Dana Hlaváčová se stala také herečkou. Působila v Divadle E. F. Buriana a její dcera Lucie Matoušková vystudovala DAMU. Prvním manželem Jany Hlaváčové byl herec Jiří Michný, kterého si vzala v roce 1962. Z prvního manželství má dceru Terezu (*1963). Po rozvodu se v roce 1969 provdala za herce Ludka Munzara, se kterým má dceru Barboru Munzarovou (*1971), která je také herečkou.

Na filmovém plátně se uvedla už jako studentka DAMU rolí průvodkyně Čedoku Mefistofely v úspěšné filmové komedii režiséra Zdeňka Podskalského Kam čert nemůže (1959) spolu s Miroslavem Horníčkem v hlavní roli. Od 70. let hrála i v kostýmních úlohách historických osobností (Tajemství velkého vypravěče, Koncert na konci léta, Lev s bílou hřívou, Veronika). Od poloviny 80. let se objevovala převážně v komediích, kde se zapsala zejména jako sestra Tonička ve filmech o „Básnících“. Uplatnila se i v televizních inscenacích a dabingu. Spolupracovala s rozhlasem, pedagogicky působila na DAMU, kde byla roku 2006 jmenována profesorkou pro obor dramatická umění - herectví činoherního divadla. V roce 2011 přerušila svoji uměleckou činnost z důvodů deprese související s diagnostikovanou Parkinsonovou nemocí. Krátce se angažovala i politicky. Po svobodných volbách v červnu 1990 zasedla do Sněmovny lidu Federálního shromáždění (volební obvod Západočeský kraj) za OF, ale již v červenci 1990 na mandát rezignovala a fakticky jej nevykonávala.

Ocenění: 1980: zasloužilá členka ND, 1985: Titul zasloužilá umělkyně, 1988: Titul národní umělkyně, 1996: Cena Thálie za činohru, 2012: Cena Thálie za celoživotní mistrovství v činohře, 2012: Cena Františka Filipovského za ženský herecký výkon v dabingu filmu Sérápfine, 2015: Cena Františka Filipovského za celoživotní mistrovství v dabingu.

Podle wikipedie připravil Pavel

Smích léčí



Mladá dáma zašla k psychiatrovi: „Doktore, co mám dělat? Moje dítě spí ve vedlejší pokoji a já půl noci probdím, protože mám strach, že by mohlo spadnout z postele, aniž bych to slyšela.“

„Tomu se dá lehko odpomoci,“ navrhl doktor, „dejte pryč koberec.“

Paní učitelka požádá Pepíčka, aby vzbudil spícího žáka.

„Proč já?“ táže se Pepík „vy jste ho uspala!“

Ptá se chlapec své maminky – blondýnky:

„Mami, co je to mozek?“

„Dej mi pokoj s hloupými otázkami, já mám v hlavě úplně jiné věci!“

V myši škole se ptá paní učitelka:

„Tak třeba ty, Pepíčku. Jak dlouho žije myš?“

Pepíček: „Nevím, to záleží na kočce, paní učitelko.“

Vybrali Tomáš a Marta



Kuriozity: Hromnické jezírko

Svojí netradiční načervenalou barvou vás překvapí přírodní památka Hromnické jezírko u obce Hromnice severně od Plzně. Jedná se sice o přírodní památku, nicméně vzniklo uměle, jako pozůstatek lomu na těžbu břidlice. Nečekejte žádnou blankytně modrou hladinu. Jezerní voda je unikátní svým zbarvením do červena. Převládají u ní totiž sloučeniny železa. Již ve středověku se zde těžila břidlice, z níž v 18.století místní získávali specifickým způsobem kyselinu sírovou. Po skončení těžby z jámy vzniklo až 60m hluboké jezírko, které opravdu není vhodné ke koupání. Právě naopak, protože se jedná o slabý roztok kyseliny sírové. Jde o naprosto sterilní prostředí bez jakékoliv známky života. Poté se vydejte po pozvolně stoupající cestě do kopce, kolem pomníku třech svatých. Zhruba po 100 metrech se ocitnete na první vyhlídce na jezeře, které je možné celé obejít. Přijedete autem. Zaparkujete přímo u obce Hromnice.

Vybrali Soňa a Vašek



Poslání sociálně terapeutické dílny Kotva: STD Kotva nabízí pomoc lidem s duševním onemocněním, kteří vlivem nepříznivé životní situace nemají možnost zařazení na otevřeném ani na 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. Zapojení uživatelů rovněž snižuje riziko jejich dalších hospitalizací. Je určena osobám ve věku 16 až 64 let, žijícím ve Strážnici a dostupném okolí.

Základní principy, kterými se řídíme: podpora důstojnosti a svobodného 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, nákladem 300 ks jako občasník. Ročník 16, únor 2024/55.
Adresa redakce: Charita Strážnice, Kovářská 396, 696 62 Strážnice. Šéfredaktorka: Šárka, redakční rada: kolektiv uživatelů STD Kotva.
Zodpovídá: Bc. Jana Maňáková. e-mail: kotva@straznice.charita.cz, web: www.straznice.charita.cz
Neprodejné.