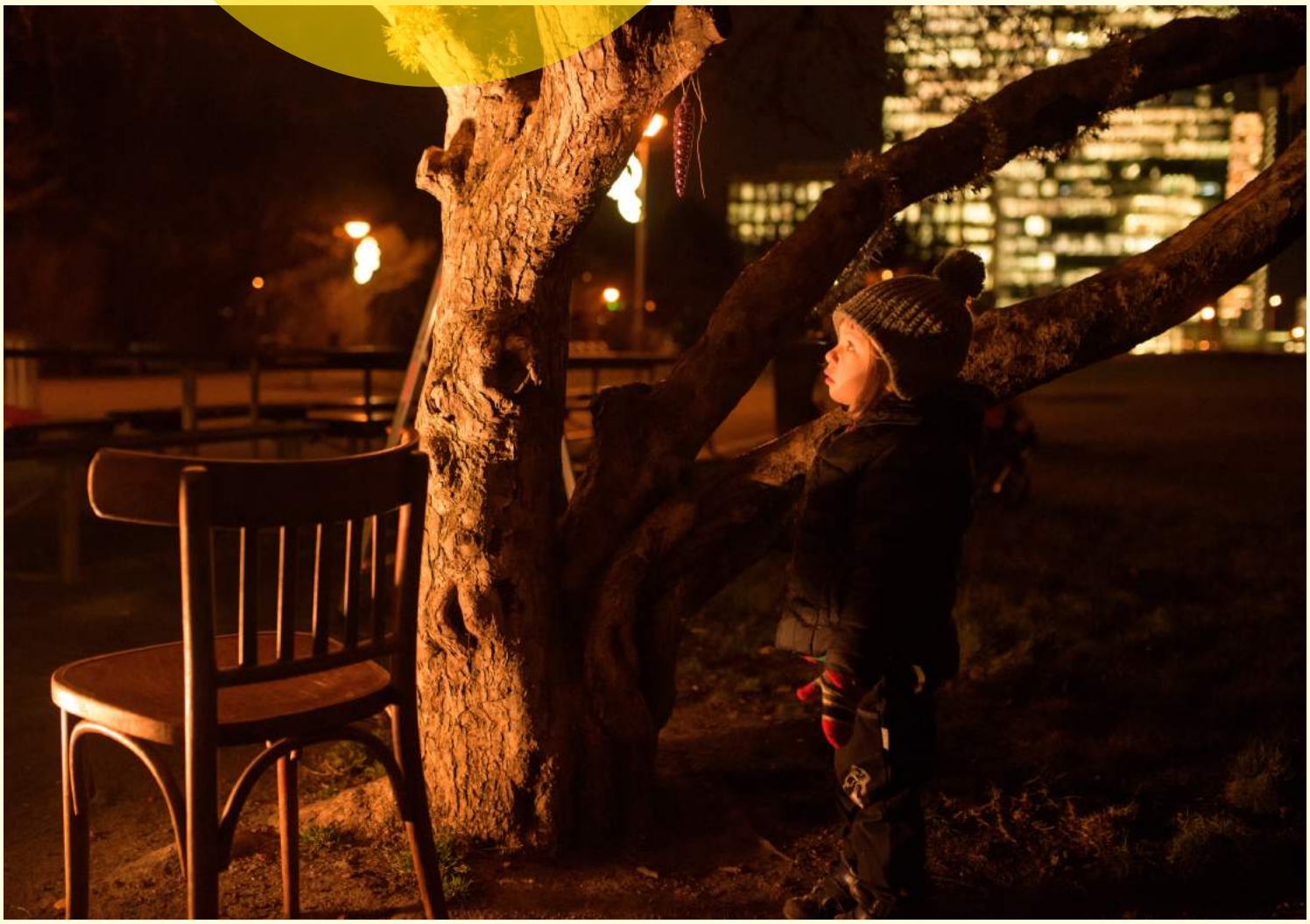
green DOORS

Pomáháme lidem
s duševním onemocněním
chytit balanc

NO.1 • 2018

Zima'18

NEWSLETTER GREEN DOORS



Komunitní zdobení vánočního stromku / Café Na půl cesty ve spolupráci s MČ Praha 4 / Autor: Antonín Lavrenčík

GREEN DOORS V ČÍSLECH

Kolik lidí s duševním onemocněním vyhledalo naši pomoc a další statistiky

REKORDNÍ PRODEJ SMYSLŮ

Vydařený rok v projektu Smysluplná káva

KAMPAŇ #NAHLAVU

Představujeme plánovanou osvětovou kampaň

#NEJSMEVSICHNIZJEDNOHOTESTA

NOVINKY Z GREEN DOORS

Získali jsme **3. místo v soutěži Neziskovka roku v kategorii Velká neziskovka**. Nezávislé prestižní ocenění pro neziskové organizace v České republice, které vychází ze zázemí Nadace rozvoje občanské společnosti a její metodiky „Zdravého organizačního řízení“©. Na hodnocení přihlášených organizací spolupracují nezávislí odborníci z řad komerčního i neziskového sektoru, státní správy, experti a významné osobnosti, které se aktivně podílejí na rozvoji občanské společnosti v ČR. Hodnotí profesionalitu jejich práce a efektivitu v oblasti managementu i finančního řízení. Cílem ocenění je zviditelnit ty nejlépe řízené neziskovky a představit příklady dobré praxe ostatním. Veřejnosti projekt ukazuje nový pohled na kvalitu práce neziskových organizací. Účast v soutěži nám dala možnost zhodnotit naší činnost, potvrdili jsme si oblasti, kde se nám daří a také víme, kde máme rezervy a prostor pro zlepšování.

Green Doors: Bláznivě smysluplná místa
O nás, o tom co děláme a našich tréninkových kavárnách vyšel článek na portálu Srdcerváči. Přečíst si ho můžete ZDE.

Café Na půl cesty uzavřelo oslavy **20. narozenin**! Na závěr vznikla **online brožura**, do které jsme přenesli panely z výstavy v parku, fotografie z oslav, záznamy z konference a více. Prohlédnout si ji můžete ZDE.

Díky projektu **"Reklama pomáhá"** jste v prosinci mohli po Praze vidět naše osvětové billboardy s "perníčkovou" kampaní Nejsme všichni z jednoho těsta. Autorka – Martina Drobná (studentka Prague College).

V březnu nás můžete potkat na **20. ročníku festivalu Týden mozku,** který se koná 12.—18. 3. 2018 v budově Akademie věd ČR a přinese cyklus přednášek o nejnovějších objevech a trendech ve výzkumu mozku a neurovědách. Součástí doprovodného programu bude také **výstava #prolomitstigma v Mlsné kavce** a náš **workshop Fenomén slyšení hlasů, který je na programu 18. března v 10—12 hodin.**

Trénink v Mlsné kavce "nanečisto". Nově nabízíme zájemcům o rehabilitaci v naší tréninkové restauraci možnost jednodenní nezávazné stáže, díky které si mohou vyzkoušet, zda by je práce bavila a co vše to obnáší.

Služba Začleňování na trh práce pokračuje ve svých pravidelných aktivitách. Aktuální program najdete vždy na našem webu. **Únorový program** je k dispozici ZDE.

Uspořádali jsme již **3. ročník Zodpovědné snídaně**, na kterou jsme pozvali zaměstnavatele a předali jim informace ohledně plnění povinného podílu zaměstnávání lidí se znevýhodněním. Účastníci zjistili, jaké jsou legislativní novinky, jak může Green Doors zaměstnavatelům usnadnit práci, jak léky mohou ovlivnit pracovní výkon a tipy na to, jak se udržovat v duševní pohodě.

Děkujeme sponzorům, kteří nás v tomto období podpořili: 40 000 Kč od Eyedea Recognition s.r.o., 10 000 Kč od Böllhoff, 5 000 Kč od Múzo, 20 000 Kč od Czech Outdoor. Dostali jsme barvy na vymalování Café Na půl cesty od firmy Barvy a laky. Navíc také poukázky do bazénu Šutka a lístky do Kina Aero. A firmě LMC děkujeme za inzerci na Jobs.

NENECHTE SI UJÍT

Café Na půl cesty
17. března / 16:00 / sobota
Divadlo pro děti: Divadlo Kaká
„Ošklivé kačátko“
Klasická loutková pohádka plná písniček, humoru a nečekaných zvratů.

V. kolona
21. února / 19:00 / středa
Kino: Můj život Cuketky (2016)
Francouzský loutkový film, po jehož projekci nezůstane žádné oko v kavárně suché.

KAVÁRNY ANEB CO JE NOVÉHO

V. KOLONA

Kolona má nové promo VIDEO, které zachycuje její jedinečnou atmosféru. Kolonní tým hostil u vánočního oběda PN Bohnice jako poděkování za spolupráci.

CAFÉ NA PŮL CESTY

V Café se vymalovalo a zbrousil bar! Vánoční atmosféru si mohli sousedé a příznivci kavárny vychutnat v parku u Café, kde se konalo komunitní zdobení vánočního stromečku. Akce se konala ve spolupráci s MČ Praha 4 a zúčastnil se jí také starosta Petr Štěpánek.

MLSNÁ KAVKA

Mlsná kavka má nový responzivní web. Podívejte se na www.mlsnakavka.cz! A navíc se teď může pyšnit Certifikátem výjimečnosti od Trip Advisoru, který získala díky skvělým recenzím od svých návštěvníků. V těchto dnech se bude kompletně měnit jídelní lístek, nabídka bude zajímavější, více fresh, chutnější... v Kavce do toho pořádně šlápnou.

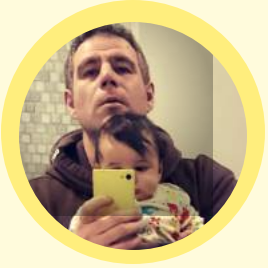
NOVÉ TVÁŘE V GREEN DOORS

Adi Hasanbašić
odborný poradce, psycholog a Gestalt psychoterapeut (Začleňování na trh práce)

V současné době se věnuji magisterskému studiu Sociální a kulturní antropologie. Mám rád čaj, výlety a cestování a především lidi. Můj koníček je četba. Bydlím v Praze s manželkou.

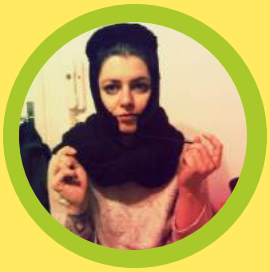
Lucie Hanzalová
pracovní terapeutka (Café Na půl cesty)

Jsem Lucka, ráda chodím do fitka a běhat. Během dne se neobejdu bez kafe, a mám ráda zvířata, hlavně pejsky. Od teď se spolu můžeme potkávat v Café!



Andreas Dumalas
IT pracovník

Pracuji především pro neziskový sektor. Mám rád seriózní pitomosti, výlety, filmy a děti. Jsem Pražák od narození.



Jana Minaříková
kuchařka (Mlsná kavka)

Jak ses dostala k práci v Green Doors?
Skončila jsem se studiem na vysoké škole a potřebovala dočasně práci, než se ke studiu vrátím. Našla jsem si práci v Green Doors a už jsem tu tak nějak zůstala.

A jak ses stala kuchařkou?
Kuchařkou jsem se zatím nestala, tou se teprve stávám. Vařit umí každý, na tom není nic těžkého, ale udržet si celkový chod kuchyně pod dohledem a umět pracovat s podřízenými, to je to těžké. Kuchyň není jen o vaření.

Co ses za poslední rok v práci naučila?
Hodně. Vést tým lidí. Fyzickou a psychickou odolnost. Být důsledná a důrazná. Jasná v komunikaci. A hodně sprostých slov.

Na co se do práce těšíš?
Hlavně na dobré kafe a na svoje kolegy.

Tvé nejoblíbenější a nejneoblíbenější jídlo?
Jídlo je obecně moje zábava, takže když mám volno, jdu se někam najíst. Očíhnout konkurenci, načerpat inspiraci a zaplnit žaludek. Oblibených jídel mám hodně. Ujíždím třeba na vajíčkovém chlebíčku nebo dobrém vegeburgru, indii... Ale jídlo, které nikdy neodmítnu jsou aglio olio e peperoncino...
A nejneoblibenější jídlo nemám. Nesním prostě jen blbé a nedochucené jdlo nebo rozvařené těstoviny.

Proč by se podle tebe lidé měli přijít najíst právě do Mlsné kavky?
Protože máme super kulajdu.

GREENDOORS V ČÍSLECH ROK 2017

Sociální poradna

90 lidí	99 hodin
využilo naše poradentství	jsme věnovali poradenství

Začleňování na trh práce

91 lidí	331 hodin
využilo naše sociální služby	jsme věnovali přímé péči o naše klienty

CAFE	112 lidí	3335,5 hodin	30 lidí
			zapojení do tréninku pracovních dovedností

Mlsná kavka	184 lidí	1264 hodin	13 lidí

V. KOLONA	107 lidí	3581,5 hodin	33 lidí

green DOORS	584 lidí	8611 hodin	76 lidí
	využilo naše sociální služby	jsme věnovali péči o naše klienty	s duševním onemocněním se zapojilo do tréninku pracovních dovedností

Kulturní a osvětové akce

- 157 koncertů
- 23 výstav
- 24 filmových projekcí
- 69 dalších akcí
- Do 79 akcí zapojeni lidé s duševním onemocněním
- 273 akcí

REKORDNÍ PRODEJ SMYSLŮ

Sečteno a podtrženo! V roce 2017 se prodalo neuvěřitelných 4757 smyslů. V porovnání s rokem 2016, kdy se prodalo 1363 smyslů, je to až třikrát více.

Lidé přispívali především v kampani Udělej krok, kdy měli možnost podpořit příběh konkrétního člověka. Rozrůstal se taky počet míst, kde lze smysl zakoupit, do projektu se připojily nově 4 pražské kavárny.

Díky patří všem, kteří přišli Smyslu na chuť a kupují si ho.
A také podnikům, které se do projektu zapojily:
Antonínovo pekařství, V. kolona, Mlsná kavka, Café Na půl cesty, Café Jericho, Do Větru, Café Jednorožec, Pisco café, Kavárna ÚNIK, Kafe v Klidu, VNITROBLOCK

V roce 2017 jste nakoupili

4757 SMYSLŮ

SMYSLUPLNÁ KÁVA

Novinkou je balená Smysluplná káva, kterou jsme připravili ve spolupráci s Centrem Narovinu. Centrum dováží keňskou kávu do ČR bez prostředníků (tzv. Direct Trade). Smysl, který si koupíte se tak několikrát násobí… Koupí kávy pomáháte lidem s duševním onemocněním v našich tréninkových kavárnách, zároveň podporujete komunitní centrum „Ostrov naděje“ a lidi se zdravotním postižením, kteří se starají o upražení kávy ve Fair & Bio Pražírna.

K dostání v našich tréninkových podnicích.

PŘEDSTAVUJEME HODNOTY GREEN DOORS ANEB HODNOTY SE MUSÍ ŽÍT

RESPEKT V MLSNÉ KAVCE

1 Vystudovaná literární historička, která skončí jako číšnice v tréninkové restauraci... A začne se tlačit do kuchyně... Než mě pustili v Kavce ke sporáku, tak to trvalo... Ze začátku mi moc nevěřili, že bych to mohla zvládnout. A musela jsem to dokázat, vydobýt si respekt toho, že jsem kuchařka. A já to zvládla.

2 S respektem jsem se v Kavce setkala hned první den, kdy jsem nastoupila. Tehdejší klientka mě přijala s takovou nehranou vlídností a respektem, že jsem to nikdy předtím nezažila... Jinak pociťuji respekt od nadřízených i podřízených a kolegů denodenně... A nerespekt? Nejčastěji od brigádníků... to však bylo dříve. Teď je všechno tak, jak má být... víceméně :)

3 Význam slova respekt pro mě znamená v životě hodně. Ve slově respekt se skrývá řád, úcta a pokora. Neobejdeme se bez něj v rodině, ani v podnicích. Když jsem nastoupil do Kavky, měl jsem velký respekt k Filipovi a od toho se odvíjela i moje práce. Cítil jsem, že respektuje i on mě a mojí práci. Já respektoval jeho vizi o restauraci, kde se k zákazníkům personál chová s úctou a respektem. Na začátku jsem se bál, že mě jako příslušníka národnostní menšiny zákazníci nebudou respektovat, ukázalo se, že opak je pravdou, a tak se rozjela moje kariéra v Kavce, která je založená na RESPEKTU. Respektuji své nadřízené i podřízené. Bez toho restaurace nemůže fungovat. Na konec bych rád dodal, že respekt by si měl každý zasloužit.

4 Nerespekt vede k rozpadu rodiny a společnosti. Lidé, kteří se vzájemně nerespektují, mohou jen těžko spolu žít v harmonii. S menším nerespektem jsem se setkal v Kavce při přechodu z brigádníka na vedoucí pozici. Myslím, že jsem si pomalu respekt získával. Dnes nerespekt necítím.

5 Do Mlsné kavky jsem nastoupila v roce 2011, tehdy mi bylo 24 let. Byla jsem mladá, ale zkušená. V gastru jsem dělala od svých 14 let. Najednou jsem se v tak nízkým věku měla stát šéfovou lidí, kteří byli ve věku mých rodičů, což bylo docela náročné. Než jsem klientům v Kavce dokázala, že si jejich respekt zasloužím, protože opravdu vím, co dělám, chvíli to trvalo. Ale zvládla jsem to. A myslím si, že minimálně jednomu klientovi jsem v Kavce hodně změnila život.

6 Respekt: mám úctu k lidem, kteří i přes svou nemoc dokáží býti, samozřejmě po jistém čase píle a práce, platnými pomocníky pro naši mlsnou kuchyň a mlsný plac! Respekt je jedním z hlavních motorů Mlsné kavky! V nerespektu, i když ne vždy se daří řešit vše s klidnou hlavou; se nedá plnohodnotně pracovat!

RECEPT Z MLSNÉ KAVKY

ČERNÝ KOŘEN S TOPINAMBUREM

Omáčka
250 g červená cibule nakrájená najemno
37,5 ml olivový olej
900 ml zeleninový vývar
25 ml ocet estragon
250 ml sojová smetana
1/4 citron
100 g brambory

Nakrájejte cibuli najemno, osmažte na oleji, přidejte vývar a svařte. Poté zalijte octem a vařte 10 minut. Nakonec přidejte smetanu a nastrouhanou syrovou bramboru. Zamixujte do hladka.

Vedle si připravte 1/4 svazku estragonu, který smícháte se šťávou z citrónu. Nasekejte estragon a přidejte ho do omáčky. Nevařte ho, pouze prohřejte.

Černý kořen
Dejte kořen do vody s citronem, aby nezčernal, pak naporcujte a svažte dohromady po 150 g. Uvařte na páře nebo ve vodní lázni.
Pozn: z 1 kg neočištěného kořene připravíme cca 0,6 kg očištěného.

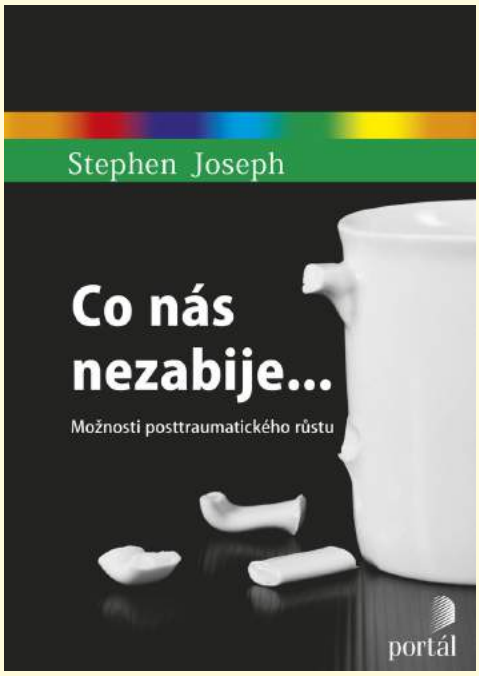
Černý kořen - lidově nazývaný hadí mord španělský má nasládlou chuť připomínající chuť pastináku, jeho jemná chuť vzdáleně připomíná také kokos nebo loupané mandle. Je vhodný i na vaření, smažení, dušení či zapékání.

Topinambur
Očistěte kartáčkem a nakrájejte na menší dílky. Vařte 20 min. na páře, poté sceďte vodu a dejte péci do měkka při na 220° C.

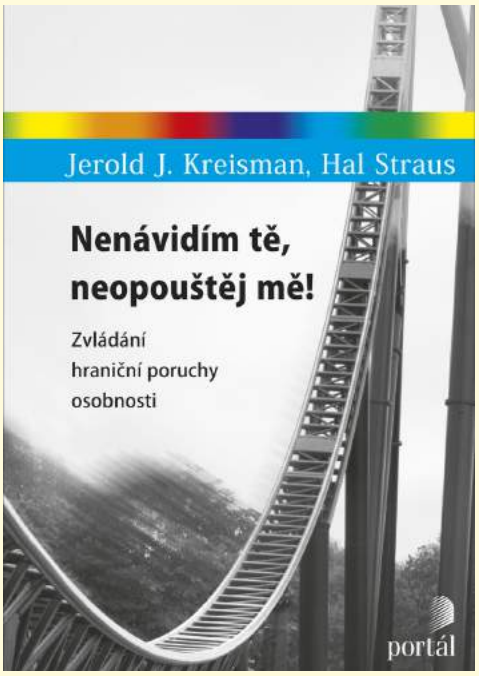
Salát
Směs frizé, čekanky a baby řepy

Dresink
100 ml pomerančové šťávy
220 ml olivového oleje
Ručně prošlehejte, přidejte sůl, pepř a ágave sirup.

TIPY NA ČTENÍ OD PORTÁLU



Když se vám rozbije cenná váza, jak naložíte se střepy? Vyhodíte je, snažíte se je slepit do původní podoby, nebo je použijete, abyste vytvořili něco zcela nového? Traumatická událost, která rozbíjí náš dosavadní život, nemusí nutně znamenat zkázu. Pokud se člověku podaří najít v sobě silné stránky a přínos celé události, získat podporu svého okolí, vybudovat si nový život na základech toho starého, může vyjít z nepříznivé události posílen a obohacen, s novými životními hodnotami a cíli. Pro tento proces, který je sice náročný, nezřídka bolestný, ale možný, používá autor pojem posttraumatického růstu.
V duchu tradice pozitivní psychologie nabízí pohled, v němž trauma jako nedílnou součást života lze vnímat jako příležitost ke změně a osobnímu růstu.
Více ZDE



Pro člověka s hraniční poruchou osobnosti je život jako nekonečná horská dráha bez jasného cíle. Pro jeho blízké, ti kteří s ním žijí, milují ho nebo ho ohrožují, to může být stejně divoká, beznadějná a frustrující jízda. Změny nálad přicházejí náhle, jsou výbušné a srážejí hraniční osobnost z nebeských výšin radosti do hlubin deprese. V jeden okamžik plni hněvu, za okamžik klidní jako beránci, sami tápou, proč a kam je jejich vnitřní zápas žene. Neschopnost pochopit, co se v daný okamžik stalo, následně vyvolává hlubší sebenenávist a depresi. A přesto, jak tvrdí autoři, existuje účinný přístup k léčbě a zvládání této poruchy, jejíž prognóza je při citlivém přístupu velmi nadějná. Na mnoha příkladech z terapeutické praxe líčí příběhy lidí s touto poruchou a představují strukturovanou metodu komunikace s hraničními osobnostmi.
Více ZDE

Autorkou je Mgr. Janette Šimková, která je průkopnicí life koučingu na Slovensku s devítiletou praxí a více než 2200 odkoučovanými hodinami. To, jak uvažujeme o svých zvyklostech, postojích a reakcích, má zásadní vliv na to, jak se cítíme a jednáme. Je v nás mnohem více kvalit, než dáváme lidem najevo. A přitom to chce tak málo – pohlídat to nejlepší v sobě a plně to využít ve svůj prospěch. Máte před sebou výsledek příběhů, které autorka vyslechla za devět let praxe a přetavila je do 50 zamyšlení. V knize se dozvíte, jak si vytvořit jedinečný osobní příběh a vyrůst; jak ze sebe samých namalovat zářivý obraz; jak opustit zónu komfortu a jít dál; jak si ušít život na míru a přitom si vytvářet obohacující vztahy…
Knihu lze využít jako pomůcku pro pravidelnou sebereflexi nebo jako vodítko pro osobní rozvoj.
Více ZDE

Autorka kampaně: Martina Drobná

Ilustr. foto / Fred Astaire - Royal Wedding

Chcete být součástí toho projektu "na hlavu"? Dejte nám vědět! Partnerům nabízíme možnost reklamy na nevšedním místě a na akcích s velkou návštěvností.

Monika Šťastná Kohoutová
fundraising
+420 777 347 667
fr@greendoors.cz

SEŠ NA HLAVU?

Taky vám rodiče někdy říkali: „Seš na hlavu?“ Nemusí být špatné občas se na tu hlavu postavit a podívat se na svět z jiného úhlu pohledu. Poznáte člověka s duševním onemocněním? Hm. A jak vlastně? Možná jsme všichni tak trochu #NAHLAVU.

Propojujeme světy! Boříme předsudky!

Představujeme vám plánovanou kampaň #NAHLAVU.

V našem "pokojíčku naruby" může být každý #NAHLAVU. Alespoň ve virtuálním světě. Návštěvníci budou sdílet fotografi "hlavou dolů" na sociálních sítích a kampaň, která upozorňuje na stigma kolem duševního onemocnění se dostane k široké veřejnosti. Duševní zdraví je stále téma, o kterém se nemluví ani ve školách ani v rodině: co dělat, abych byl/a psychicky fit? Jak trénovat zdravou duši? Která cvičení vedou k posílení duševního zdraví? Jak o tom mluvit, že duše trpí? Kde hledat pomoc?

Kampaň #NAHLAVU přinese informační materiály, propojí se s dalšími organizacemi, které nabízí pomoc lidem s duševním onemocněním a na akcích bude možnost téma konzultovat se zástupcem Green Doors.

Plánované akce, kde by měla být kampaň prezentována: Čarodějnice v parku Na Pankráci, festival Mezi ploty, Zažít město jinak...

Kde nás najdete:

Green Doors, z. ú.
Křižíkova 76/61,186 00 Praha 8
+420 220 951 468
Café Na půl cesty
park Na Pankráci, 140 00 Praha 4
+420 777 913 053
V. kolona
Ústavní 91, 181 02 Praha 8
+420 777 913 058
Restaurace Mlsná kavka
Sokolovská 327/29, 186 00 Praha 8
+420 777 913 054

Vážíme si podpory našich partnerů v tomto období:

Albi Česká republika a. s., Barvy a laky Teluria s. r. o., BigMedia s. r. o., Böllhoff s. r. o., Czech Outdoor s. r. o., Česká spořitelna a. s., ČSOB, Eyedea Recognition s. r. o., Green Center s. r. o., innogy Česká republika a. s., Jan Becher - Karlovarská Becherovka a. s., Janssen-Cilag s. r. o., LMC s. r. o., MÚZO Praha s. r. o., Nadace Charty 77, Nadace Vinci v ČR, Peal a. s., Prodimo s. r. o., Stonehouse s. r. o., členové Klubu přátel Green Doors a individuální dárci.

Dává vám smysl to, co děláme? Chcete nás podpořit? Staňte se členy **Klubu přátel** nebo zašlete jednorázový finanční dar na bankovní účet. **Číslo účtu:** 4540389/0800, Česká spořitelna a. s.