green DORS

Pomáháme lidem
s duševním onemocněním
chytit balanc

NO.2 • 2018

Jaro'18

NEWSLETTER GREEN DOORS

Autor fotografií: Karel Šuster

ŽIVOT ZA ZDÍ

Reportáž z oficiálního představení dokumentárního cyklu o projevech a léčbě deprese a úzkostí

VŠICHNI JSME OBČAS #NAHLAVU

Jak jsme se fotili na Pankráci. A jak chytají balanc ti, kteří pokoj "na hlavu" tvořili?

ČTYŘI ŽIVOTNÍ KROKY

Čtyři příběhy lidí s duševním onemocněním, Smysluplná káva a důležité kroky...

#NAHLAVU

7 tipů, jak udržet balanc

1. Potkávej se s lidmi, se kterými je ti dobře

2. **Starej se o své tělo**
Dopřávej si zdravé jídlo. Najdi si sport, který tě bude bavit. Spi do syta!

3. **Odpočívej**
Čti si, podívej se na film. Natáhni se do vany. Medituj. Běž se projít na vzduch.

4. **Buď kreativní**
Maluj, piš, uvař něco dobrého, tancuj nebo zpívej.

5. **Užívej si maličkostí**
Dej si pauzu od telefonu a rozhlédni se kolem sebe.

6. Plánuj, jdi za svými sny a uč se nové věci

7. **Nikdo není dokonalý**
Dovol si dělat chyby. Neboj se říct „ne" a když už je toho na tebe příliš, požádej o pomoc.

green DORS

NENECHTE SI UJÍT

V. kolona - 24. května / 18:00 / čtvrtek
Maňáskový muzikál pro celou rodinu: **Musical z lesa aneb jak se zvířátka rozhodla vymýtit zlo civilizovaně**
Život v lese mezi zvířátky je zdánlivě ideální: Čistý vzduch, přírodní sluníčko, zdravá strava, svoboda slova a funkční demokracie. Jak však naložit se starým tchořem?

Café Na půl cesty - 16. května / 18:00 / středa
Vernisáž výstavy Karla Pajmy / Ateliér radostné tvorby
Geometrické výkresy, které připomínají fantastickou architekturu.

KAVÁRNY ANEB CO JE NOVÉHO

CAFÉ NA PŮL CESTY

Café má za sebou největší akci v roce - **Čarodějnice** a provoz kavárny se už vrátil do zajetých kolejí. Do kavárny můžete zajít na novou kávu od Mama Coffee, kterou navíc připravujeme v novém kávovaru. V horkých dnech doporučujeme osvěžující domácí limonády.

V. KOLONA

Kolona je často vyhledávaným místem filmařů. Tentokrát díky tomu do kavárny zavítali i stylově oblečení hosté z 20. let minulého století. V Koloně přivítali jaro, provětrali šatníky a připravili Jarní bazárek, pustili se taky do jarního úklidu a zasadili květiny. Opětovně můžete zajít na dobrotu v podobě sójových výpečků (mňam).

MLSNÁ KAVKA

Kavka mění image. Pomáhá ji v tom šéfkuchař Michal Hrubeš z letenské restaurace Dobromila. Jídelní lístek je plný nových výtečných chutí. Aktuálně se také hledá nová posila do kuchyně na pozici kuchař/ka a spřádají se plány na to, jak zrekonstruovat kuchyň.

Čarodějnice Na Pankráci 2018

Čarodějnice jsou vrcholem celého roku v Café Na půl cesty a v parku se ukazuje pestrost, na kterou jsme v kavárně zvyklí po celý rok – punk, vege jídlo, rodiny s dětmi, lidé z neziskovek, lidé s duševním onemocněním i bez něj. Festival pořádáme již 20 let. Záštitu letos převzal Petr Štěpánek, starosta MČ Praha 4.

kolonní hrátky

Minifestival kavárny **V. kolona** v Bohnicích — pro malé i velké. Na Mezinárodní den dětí, v **pátek 1. června 2018!**

— 17:00 RODINNÉ DIVADLO

(loutkové představení)

— 20:00 SUN+DEAD A DALŠÍ

(venkovní koncerty)

OD 13:00 PO CELÉ ODPOLEDNE:

— BOHNICKÁ BOJOVKA: PAVILON ČÍSLO NEKONEČNO
— MALOVÁNÍ NA OBLIČEJ — VÝROBA NÁRAMKŮ
— OPÉKÁNÍ BUŘTŮ — Přijďte se přesvědčit, že jsme každý někdy #nahlavu www.na-hlavu.cz

www.klubvkolona.cz
facebook.com/v.kolona

V. KOLONA

green DORS

PSYCHIATRICKÁ NEMOCNICE BOHNICE

Městská část Praha 8

PRAHA PRAGUE PRAGA

NOVÉ TVÁŘE V GREEN DOORS

Kateřina Pokorná
pracovní konzultant
(Začleňování na trh práce)

Volný čas trávím s knihou, sportem nebo s přáteli a moc ráda cestuji. Během pracovního týdne mě hledejte v kanceláři na Křižíkově nebo v Mlsné kavce.

Lucie Hadová
pracovní asistentka
(V. kolona)

Ráda piju kafe s tonicem, které bych si přála v nápojové nabídce V. kolony. Mám přes třicet svetrů, jako dítě jsem se bála Gumáků, můj ideál muže je někde mezi Chandlerem Bingem, Václavem Neckářem a Jirkou Luňákem a ráda bych se podívala do Tallinnu. V anketě o nejlepší večerníček hlasuji pro Pohádky o mašinkách.

David Vála
provozní
(V. kolona)

Nejdůležitější je v mém životě hudba - od 13 let hraju v punkových kapelách (kapel jsem měl za život jednou tolik než holek - tragické skóre...). 17 let jsem vegetarián, z toho 3 roky vegan, a miluju pivo... to můžu furt. Miluju čundry a přírodu. Vystudoval jsem Fakultu humanitních studií UK.

Tereza Čepková
pracovní asistentka
(Mlsná kavka)

Som Tereza, nová pracovná asistentka v Kavke. Keď zrovna nepracujem, som pravdepodobne buď v skúšobni s kapelou, alebo niekde lozím po horách.

Lenka Hanibalová
vedoucí kanceláře

Mám ráda přírodu a lidi, procházky a setkávání. Pestrost a jedinečnost života. Energii čerpám ve své báječné rodině, ve které si vždycky najdeme čas na dobré kafe nebo skleničku vína. Vyšívám mandaly, na které po nástupu do Green Doors už nemám moc času, což mi ale vůbec nevadí. Protože jsem prostě ráda, že tu jsem :-)

HLEDÁ SE

Kuchař/ka
do restaurace
Mlsné kavka
Více ZDE

Provozní
do kavárny
Café Na půl
cesty
Více ZDE

ŽIVOT ZA ZDÍ

KATEŘINA POKORNÁ PŘINÁŠÍ KRÁTKOU REPORTÁŽ Z OFICIÁLNÍHO PŘEDSTAVENÍ DOKUMENTÁRNÍHO CYKLU O PROJEVECH A LÉČBĚ DEPRESE A ÚZKOSTÍ.

"Život za zdí je určen především lidem, kteří se i přes přetrvávající obtíže neobrátili na odbornou pomoc."

Přicházím do Akademie věd, abych se podívala na ***Život za zdí***. Právě tak se jmenuje nový **cyklus dokumentů** o tématech úzkosti a deprese od Jeronýma Janíčka. Vzniká od roku 2017 a v těchto dnech se postupně dostává před diváky (www.youtube.com/zivotzazdi). Zajímavé je na něm mimo jiné i to, že jeho tvůrce je nejen publicista, ale má i vlastní zkušenost s duševním onemocněním. Aktuální oficiální představení může být pomyslnou startovní čárou pro mnoho běžců na dráze vlastní **psychické spokojenosti**.

Život za zdí je určen především lidem, kteří se i přes přetrvávající obtíže neobrátili na **odbornou pomoc**. Sám autor ho označil jako **„kuchařku" k překonání úzkosti a deprese** a dodává, že v České republice je v současné době přibližně půl milionu lidí, kteří se s těmito stavy neléčí.

A možná se není, co divit. Při souběžné diskuzi na různá témata se totiž dovídám, že nejpádnějším důvodem pro nevyhledání odborné pomoci je stigmatizace, **dojem „divnosti"** – a to jak od okolí, tak vůči sám sobě. V naší společnosti je totiž velký nepoměr mezi vnímáním psychického a fyzického zdraví a chybí propojení zdravotních a sociálních služeb. Jenže je toho víc, co souvisí s nepříjemnými pocity při rozhodnutí se najít a využít pomoc odborníků. Svou roli hraje i menší uvědomění si sebe v důsledku nedostatečného vzdělávání v oblasti psychiky. Dochází tak vlastně k paradoxním situacím, kdy jsou praktickými lékaři bez hlubšího vhledu do psychiatrie předepisovány návykové benzodiazepiny anebo v horším případě (bohužel velmi často) se pacienti samomedikují. A to alkoholem, léky či vyhledávají alternativní způsoby, jak dojít k úlevě.

Život za zdí je tu i proto, aby pomohl sebrat odvahu a možná se zbavit některých předsudků vůči **psychiatrické péči** obecně. Už to, že se ocitáme v prostředí, kde nám rozumí a neodsoudí nás, vede **k pocitu bezpečí** a vlastně samovolnému utišení síly některých projevů, sděluje jeden z diskutujících, ředitel Psychiatrické nemocnice Bohnice, Martin Hollý. Lidé s neléčenými úzkostmi a depresemi v důsledku svého stavu často **mění životní styl**: přestávají se hýbat, tudíž dochází k nárůstu váhy, zvyšují počet vykouřených cigaret, snižuje se kvalita stravy a stejně tak je zanedbávána péče o zevnějšek. Celkový fyzický stav se

tedy zhorší. Pacient z důvodů takových obtíží absolvuje kolečko po somatických lékařích a až nakonec navštěvuje psychiatrickou nemocnici, a to v lepším případě. Proto je v léčbě nutná komplexní **péče bio-psycho-sociální**. Vyústěním je totiž také snižování pracovní produktivity v zaměstnání, vysoké absence, pobírání invalidního důchodu, a to vše vede zákonitě k fenoménu chudoby. V širších souvislostech tu zazněl i apel na celou společnost k uvědomění si, že otírat se o duševně nemocné je ostuda. Jakýsi inspirativní hlas je pro diskutující slyšet například z prostředí neziskových organizací zabývajících se právě touhle oblastí lidského života.

Faktem zůstává, že duševně nemocný somaticky velmi trpí a tento stav se při nevyužití odborné podpory, třeba i terapeutické, může neustále prohlubovat a hrozí **ustrnutí v nemoci**. Nejpravděpodobnějšími tělesnými důsledky jsou cévní mozkové příhody, infarkt myokardu jako vyústění hypertenze a stresu, žaludeční a zažívací obtíže, poruchy paměti, brnění končetin a další symptomy označované jako **„z ničeho nic“**.

"Neléčená nemoc se projevuje nejen na těle..."

Neléčená nemoc se projevuje nejen na těle, ale i v ostatních životních oblastech. Například **nejbližší okolí**, zejména **rodina**, zprvu velmi pomáhá, ale později je také vyčerpaná a nechává člověka napospas. Nastávají střídající se okamžiky propadu, pomoci a následného opuštění. **Vztahy** se s příchodem nemoci v rodině samozřejmě, ovšem ne vždy uvědoměle, mění. Jinak komunikujeme a po projití léčbou už se nevracíme k původnímu systému. Naopak zůstáváme v provizorním nastavení, které může vypadat i takto: "Tatínkovi to říkat nebudeme, on by to neunesl". Nezbytnou součástí se zdají být rodinné terapie nebo alespoň sezení s odborníky, jejichž výsledkem by mělo být pročištění vztahů. Nikdy by se nemělo zapomínat na děti, uplatňovat pravidlo „nelhat“ a vysvětlit tak, aby dítě, s ohledem na věk, situaci pochopilo.

Nejcitlivějším řešením se zdá být ubezpečení, že to, co se děje např. tatínkovi je ve společnosti normální a že **to k životu zkrátka patří**. S rodinnými a jinými vztahy úzce souvisí i téma sexuality. Odborníci vyvrátili stigma používaných medikamentů, coby příčiny snižování libida. Primární je stabilizovat stav, zlepšit vztahy a následně se sexualita v partnerském životě zlepšuje. Nejde tedy o sexuální výkonnost, ale o sdílení a intimitu mezi partnery.

A jaký vzkaz zanechali diskutující, mezi nimiž byl např. primář a náměstek pro klinický výzkum Národního ústavu duševního zdraví Pavel Mohr, přednosta Psychiatrické kliniky FN Olomouc Ján Pavlov Praško nebo ředitelka Psychiatrické léčebny Šternberk Hana Kučerová?

Proti stigmatizaci bojujte tak, že se nebudete označovat za blázna, ale za člověka, který toho měl v životě moc a neunesl to/zhroutil se.

Nezanedbávejte edukaci v neurologii. Poznání o tom, jak se mozek chová, vám dá hmatatelnější informace o nemoci. Mozek je orgán a může onemocnět stejně, jako žlučník.

Položte si základní otázku, zdali jste šťastní. Pokud ne, hledejte příčinu, to je primární prevence proti onemocnění úzkostí či depresí...a mluvte o tom s někým.

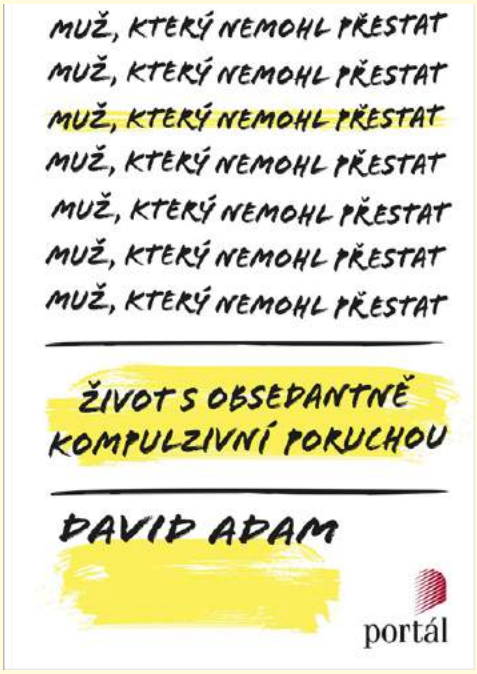
Deprese i úzkost jsou choroby velmi časté, neznamenají slabost ani méněcennost. Prezentujte svůj stav vlídně, tak, že se s tím chcete poprat.

Tato onemocnění jsou léčitelná a je naprosto zbytečné trpět.

Nebojte se psychiatra, psychiatrie nestaví na „oblbovacích“ lécích a elektrošocích.

Na konec doporučení na nově vycházející literaturu nakladatelství Portál, která se váže k tématu:
David Adam: Muž, který nemohl přestat
Tobi Katze: Zítra je bohužel taky den (vydání plánované koncem roku 2018)

Můžeme se nemoci, jakou je deprese, smát a žertovat o ní? Většina lidí by pravděpodobně odpověděla, že ne, jiní by zase tvrdili, že deprese přece není žádná opravdová nemoc. A pak je tu Tobi Katze, který přesně v duchu heslaa „smích je nejlepší medicína“ píše už delší dobu o své nemoci blog, pro který je typická dávka humoru a cynismu, aniž by však vážnou tematiku nějak zesměšňoval. Ve své knize ovšem nechává svoje čtenáře na vlastní kůži prožívat i chvíle plné neporozumění, emocionálního chladu, ztráty, letargie a podobně. Knihu prostupuje naděje, že na konci sebedelšího tunelu se nakonec objeví světlo. I když to trvá, stojí za to se nevzdat. Lidé, kteří sami bojují nebo někdy bojovali s depresí, se v řadě situací poznají, jejich rodinným příslušníkům a přátelům zase kniha pomůže pochopit, jak se ve skutečnosti cítí. Více



„Řekněme, že stojíte blízko okraje útesu a užíváte si výhled. Není tu žádná bezpečnostní zábrana a část vašeho mozku, která hlídá možná nebezpečí a instinktivně se jim vyhýbá, znervózní a vyšle signál nohám, aby udělaly krok zpět, a riziko tím snížily. Jiná část mozku tento příkaz pohnout nohama zaznamená a snaží se ho vysvětlit tím, že porovná imaginární hrozbu s realitou. Žádná bezprostřední hrozba tu však není. Klidně stojíte. Proč tedy ustupovat zpět? V čem je problém? Mozek – generátor vtíravých myšlenek – vystřelí (iracionální) návrh: problém musí být v tom, že jsi chtěl skočit.“ Pokud se takové nechtěné myšlenky vracejí opakovaně a donutí člověka vyhýbat se jim pomocí rituálů v chování, může se takové myšlení a chování rozvinout v obsedantně kompulzivní poruchu. Autor, který sám přes dvacet let s touto poruchou zápolí . Více

Kniha Martina Jarolímka, uznávaného českého odborníka na léčbu schizofrenie, zakladatele a primáře Denního psychoterapeutického sanatoria Ondřejov, mapuje jeho celoživotní snahu o pochopení a léčbu psychotického onemocnění. Na základě mnohaleté zkušenosti s léčbou pacientů trpících schizofrenií Martin Jarolímek zformoval originální terapeutický přístup, který přibližuje na řadě příkladů. Čtenář získá hlubší pochopení příčin a vnitřních zákonitostí psychotického světa a nahlédne do terapeutické práce s bludy a halucinacemi (hlasy). Autorův komplexní přístup zahrnuje jak farmakoterapii, tak další nezbytné psychosociální intervence. Vedle psychiatrů, zdravotníků, sociálních pracovníků, nemocných a jejich rodin může tato odborně-populární kniha oslovit i širokou veřejnost.

KDO SE LETOS CHYSTÁ UDĚLAT ŽIVOTNÍ KROK?

Kampaň „Udělej krok“ pomáhá lidem s duševní nemocí posunout se v pracovním nebo osobním životě a zlepšit tak svou životní situaci. Od června do září sbíráme finanční příspěvky na jejich vysněné životní KROKY.

Jana, Petr, Alžběta a Johny. Všechny spojuje problém zvaný duševní onemocnění, ale i touha posunout se v životě dál. **Janě** v těžších chvílích jejího života pomáhá kontakt s vlastní kočkou Maluškou a protože věří, že by něco takového pomohlo i dalším, třeba i jinak limitovaným lidem, rozhodla se zapsat se do **kurzu felinoterapie (terapie kočkou)** a po jeho absolvování hodlá v rámci dobrovolnického centra obcházet s Maluškou domovy pro seniory, léčebny a další zařízení pro potřebné. Kurz felinoterpie ji bude stát 5.000 Kč. **Petr** už na své cestě k uzdravení absolvoval notný kus cesty a rád by svými zkušenostmi pomohl i ostatním duševně nemocným lidem. Potřebuje celkem 8.000 Kč aby mohl absolvoval **kurz Pracovníka v sociálních službách** a stát se peer konzultantem. **Alžběta** je ilustrátorka a jejím snem je **vydat knihu příběhů ilustrovanou vlastními kresbami**, kterou má téměř hotovou. Vytištění knihy v počtu 100 ks ji vyjde na 14.600 Kč. **Johny** už dlouho sní o práci řezbáře, chtěl by pak své umění předávat dalším nemocným i zdravým lidem. Absolvování půlročního **řezbářského kurzu** a základní sada několika dlát ho vyjde na 10.500 Kč.

Pomozte nám získat potřebných 38.100 Kč na realizaci jejich KROKŮ, které je posunou v životě dále:
»» kdykoliv do konce září si můžete zakoupit Smysluplnou kávu (15 Kč bude použito na KROKY)
»» pošlete libovolnou částku přímo na účet Green Doors: 4540389/0800 (do zprávy pro příjemce uveďte poznámku: Smysluplná káva – Krok).
»» ve vybrané dny ve vybraných provozovnách (info na webu) si můžete koupit SMYSLUPLNÝ PRECLÍK (celý výtěžek bude použit na realizaci KROKŮ)
www.cistaduse.cz

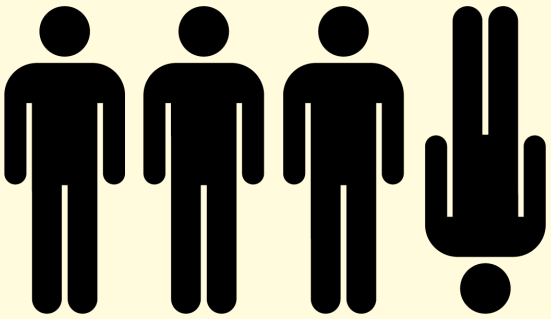
KAM ZAJÍT NA KÁVU SE SMYSLEM?

PISCO CAFÉ

O projektu Smysluplná káva jsme se dozvěděly při navštěvování V. kolony v době, kdy jsme ještě kavárnu neměly. Po otevření vlastní kavárny jsme se do projektu zapojily, protože rády podporujeme dobrou věc :)

Pisco café je rodinná kavárna s cukrárnou. Ideální místo pro děti i dospělé, zahrádka, knihovna, dětský koutek. Čerstvě pražená káva, vlastní cukrářská výroba, domácí limonády, skvělá zmrzlina, víno i výběr alkoholu. U nás se budete cítit jako doma. Najdete nás v Bohnicích na konečné autobusů v objektu "Visla", Zhořelecká 514/2, najdete nás na FB a již brzy také na www.piscocafe.cz

#NAHLAVU



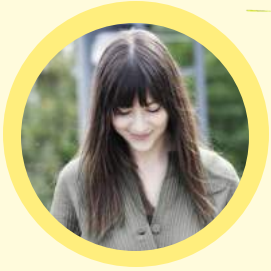
Každý čtvrtý Čech má duševní potíže. Málokterý to ale přizná, aby nebyl za toho „na hlavu“. Duševní nemoc přitom dokáže otočit život vzhůru nohama.

V parku na Pankráci u naší tréninkové kavárny jsme vytvořili prostor, který lidi vyzývá, aby odhodili předsudky, vyfotili se a ukázali, že jsme každý občas #nahlavu a téma duševního zdraví se týká každého z nás.
Od 23. května ho najdete před naší kavárnou **V. kolona** a bude otevřen návštěvníkům festivalu MEZI PLOTY.

Pokud máte zájem o zapůjčení pokojíčku na akci či k své propagaci a souzníte s naší myšlenkou, neváhejte nás kontaktovat na projekty@greendoors.cz.

www.na-hlavu.cz

CO DĚLÁTE, ABYSTE NEBYLI "NA HLAVU"?



MARTINA DROBNÁ

AUTORKA KONCEPTU
WWW.MARTINADROBNA.COM

Kreslim, milujem prechadzky a ked je toho prilis vela snazim sa niekomu zverit.

JAKUB ČERNÝ

GRAFIKA / WWW.TRASHPOKING.EU

Běhání, odreagovačka s kamarády... Ale mojí největší vášní je tetování. Proto ho sám dělám, baví mě rozdávat takovým způsobem radost a přijímat od lidí zpátky tu pozitivní energii. Každé nové tetování, které si nechám udělat od některého ze svých oblíbených umělců, mi zaručí skvělou náladu a radost na několik dní dopředu.

RADEK BLÁHA

GRAFIKA / WWW.DESIGNOVKA.CZ

Jsem vášnivý milovník fantasy filmů a při sledování každého z nich se vžívám do role hrdinů. Díky tomu vždy alespoň na chvíli opustím svět plný stresu a spěchu. Jelikož jsem ale taky trochu #nahlavu, před každým filmem musím uklidit celý byt, abych měl čistou hlavu.

ŠÁRKA VLČKOVÁ

KONSTRUKCE / WWW.DESIGNOVKA.CZ

Při denní práci na počítači a v Praze je pro mě často velmi těžké chytit „balanc“. Nejvíce mě pak dobíjí příroda a posezení s přáteli. V týdnu to skvěle splňuje posezení po práci u Café Na půl cesty a o víkendech utíkám na Šumavu.

JAN VÁLEK

KONSTRUKCE A KOORDINACE STAVBY
WWW.JANVALEK.COM

Vlastně pořád něco dělám a když mám chvíli volno, scházím se s přáteli. Často spolu jdeme někam na večeři nebo do kina. Když jsem sám a mám čas, jdu si zaběhat, třeba o půlnoci.

MOTIVAČNÍ DIÁŘ

Chyťte balanc s naším motivačním diářem

Rádi v životě zkoušíte nové věci, které vás posouvají dále?
Máte sny a dáváte si cíle, které chcete splnit?
S naším diářem se z plánování stane každodenní radost!

Koupí navíc podpoříte člověka s duševním onemocněním, který se na svou cestu už vydal a cíle si dává v jedné z našich tréninkových kaváren. (Lidé v tréninku pracovních dovedností používají tzv. rehabilitační plány – tj. obdoba tohoto diáře.)

Chcete mít diář co nejdříve doma?
Napište nám:
kancelar@greendoors.cz

Připravíme ho pro vás na adrese Křižíkova 76/61
nebo vám ho pošleme poštou.

Cena 399 Kč (+ poštovné)

Diář je na půl roku a je **nedatovaný** – své sny si můžete začít plnit kdykoliv, na chvíli přestat… opět začít… Každý týden si stanovíte **hlavní cíl a 3 top úkoly**, na konci týdne vše zhodnotíte. V průběhu dne si plníte a odškrtáváte **TO DO list**. Kdyby každý den měl 25 hodin, čemu byste věnovali tu poslední hodinu? Každý den stojí za to… za co jste vděční dnes? Vždy **dost místa na poznámky**!

Více fotografií na www.greendoors.cz

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., Böllhoff s. r. o., Czech Outdoor s. r. o., Česká spořitelna a. s., CLEVER MINDS, ČSOB, Eyedea Recognition s. r. o., Green Center s. r. o., innogy Česká republika a. s., Jan Becher - Karlovarská Becherovka a. s., 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.