green DOORS

Pomáháme lidem
s duševním onemocněním
chytit balanc

NO.4 • 2018

Podzim'18

NEWSLETTER GREEN DOORS

Halloween v Café Na půl cesty

GREEN DOORS SLAVÍ 25 LET

Trocha vzpomínání,
bilancování, mejdan a dort

VÍRA, NADĚJE, LÁSKA

Příběh o cestě, kterou už ušla
naše peer konzultantka

OSM ŽIVOTNÍCH KROKŮ A KAMPAŇ ČISTÉ DUŠE

Významné kroky v životě
lidí s duševním onemocněním

tým Green Doors

25 let s Green Doors

Letos slavíme čtvrt století fungování Green Doors. A nebýt stého výročí republiky, které nás přimělo podívat se zpátky, dost možná bychom tento zásadní milník zapomněli oslavit.

Ke každé pořádné oslavě patří kromě mejdanu a dortu i vzpomínání, bilancování a hlavně setkání s přáteli. Vzala bych to od úplného začátku...

Žilo, bylo velkoměsto. Ve velkoměstě sídliště, na sídlišti park a v tom parku opuštěné záchodky, kolem kterých chodili cestou do práce do denní kliniky psychiatři a ti měli ideu. Založili občanské sdružení, ale aby se z myšlenky mohla stát skutečná kavárna a služba, byla zapotřebí spousta práce, občas i zázraky.

Dali se dohromady kolegové, klienti, jejich blízcí, psychiatři, úředníci, zákazníci, štamgasti, sousedi, umělci, muzikanti… Většinu těch příběhů znám jen z vyprávění, ale pořád je ráda předávám dál.

K letošnímu výročí jsme si nadělili nové důstojné kanceláře, zaměstnali nové lidi v pražské síti služeb, rozvinuli návazné a terénní služby.

Největší letošní výzvou bylo plné převzetí tréninkové restaurace Mlsná kavka. Nelze nezmínit proces proměny psychiatrické péče, jsme otevření změnám, i nadále usilujeme o lepší zapojení návazných služeb – takových, co se odehrávají v místě, kde život běží, protože o tom komunitní péče je a takové je i Green Doors.

Co se nezměnilo ani po 25 letech, jsou "ingredience", které dodávají Green Doors jedinečnost: profesionalita, spolupráce, trocha punku a místa, která určují děj. Setrvat 25 let v něčem, co vás baví, je hodně fajn pocit. Vzpomeňte si na své 25. narozeniny a pochopíte.

Zbývá už jen ten mejdan a dort. Ale to vlastně máme v našich podnicích pořád. Tak doražte, rádi vás uvidíme. P.S.: S oslavami nekončíme, v roce 2019 svých krásných 20 let slaví V. kolona. Máme se na co těšit.

Mirka Bubela ředitelka Green Doors

KAVÁRNY ANEB CO JE NOVÉHO

CAFÉ NA PŮL CESTY

Po náročné letní sezóně jsme se v Café Na půl cesty zastavili až v den duševního zdraví při divadelním představení souboru Tantehorse. Během Halloweenu jsme vypustili všechny vnitřní běsy a zanedlouho necháme proudit svou kreativitu a uměleckého ducha na akci Open mic. Navíc probíhá velký podzimní úklid, a to nejen prostor v kavárně, ale i v našich hlavách, když společně hodnotíme uplynulý rok a vymýšlíme plány na ten další. A pozor! Opět pro vás obnovujeme dětský koutek!

MLSNÁ KAVKA

I Kavka slavila světový den duševního zdraví - prodávaly se Smysluplné preclíky a odpočívalo se v relax zóně. Kavka má nového vedoucího sociální služby, který je právě "ve výcviku". Chcete taky v Kavce pracovat?
HLEDÁ SE ČÍŠNÍK / ČÍŠNICE! Více info ZDE.
Nebo chcete "jen" ochutnat nějakou novinku? Zkuste třeba Sosáček - spodně kvašenou dvanáctku z čerstvého žateckého chmele od Minipivovaru Beznoska.

V. KOLONA

Na podzim to v Koloně hodně žilo! Do kavárny přišli studenti na workshop "Jak se starat o duševní zdraví". Plno bylo i na světový den duševního zdraví, na panelové diskuzi k tématu slyšení hlasů. A díky pěknému počasí se zadařily i venkovní akce - Babí léto a podzimní bazárek. Kolona je teď BABY-FRIENDLY - má totiž přebalovací pult! Krom toho má také nové profi oblečení do kuchyně a těšit se můžete na skvělé polévky na zahřátí.

NENECHTE SI UJÍT

V. kolona – 19. prosince / 19:00 / středa
KinoKolona: Blade Runner 2049 + oslava nedožitých 90tin Philipa K. Dicka
Film bude uvedený krátkou přednáškou shrnující a velebící Dickův celoživotní přínos všem pozemšťanům. Vzpomeneme také Dickova citátu: „Ve společnosti šílenců, jsou blázni ti zdraví.“

Café Na půl cesty – 12. prosince / 20:00 / středa
Hudebně-poetický večírek v Café Na půl cesty
Syrový hudebně-poetický večírek se Zdeňkem Klestilem a Ninou Klestilovou.

NOVÉ TVÁŘE V GREEN DOORS

Milena Venuše Boublíková
peer konzultantka

Práce "peerky" mě velice baví a naplňuje. Také přednáším na vysoké škole pro psychology a sociální pracovníky o prožité psychóze a zotavení. Další mojí radostí jsou moje dvě vnoučata. Ráda se setkávám s přáteli u kávy a také mám ráda, když život má směr duše.

Rozhovor: Aktuálně.cz / Foto: Jan Rasch

Jan Beneš
peer konzultant

... zdravím, jsem Honza. Jsem tu jako "pír", ještě dělám asistenta v jiné organizaci pro mentálně postižené... jinak, když je čas a nálada, tak se věnuju pesomilství, pasivnímu sportu, ale rád se zapojím do pohybových činností i aktivně, sem tam přelousknu nějaké věty v obalu a vyrážím na čundry...

Zuzana Říšská
finanční manažerka

Jmenuju se Zuzka a v Green Doors se starám o finance. Jsem asi jedním z mála lidí, které studium mezinárodního obchodu na VŠE přivedlo do neziskového sektoru. Mám ráda stanování na sněhu, chození po horách, Ramus a účetní zakázky č. 92-94.

Anna Kutilová
dramaturgie, koncerty
(V. kolona)

Jsem Anna, absolventka brněnské Masarykovy univerzity oboru Teorie interaktivních médií. Už nějaký ten pátek se věnuji hudební produkci a v nynější době pracuji jako produkční v tréninkové kavárně V. kolona.

Jaroslav Neuvirt
vedoucí sociální služby
(Mlsná kavka)

Jmenuju se Jarda a od ledna se chystám s chutí šéfovat Mlsné kavce. Ve volném čase mě nabíjí sport, hudba, zeleň, přátelé reální i imaginární (chytám Pokémony) a příležitostné víkendové lenošení v houpací síti. Moje motto zní: "Dokázali to, protože nevěděli, že to bylo nemožné."

VÍRA, NADĚJE, LÁSKA

MILENA BOUBLÍKOVÁ - PEER KONZULTANTKA

Někdo má život jako procházku růžovou zahradou, ten můj byl spíš trnitá cesta, která nekončí. Já si ale i v těch trnech prošlapala pěšinu a našla svůj život.

Mé potíže začaly v době, kdy se můj manžel pokusil o sebevraždu. Já jsem to prožívala a myslela jsem, že za to mohu také já. Hledala jsem pomoc u odborníků, ale žádná nepřišla. Byla jsem jen další klient, o kterého nejevili zájem. Také jsem žila dva životy, jeden doma a druhý mimo domov. Prostě a jednoduše jsem byla nespokojená se svým životem. Chodila jsem z práce do práce, kdy ta další práce byla doma. Neměla jsem žádné citové zastání a já vadla jak ta květina. Říkala jsem si, jaký to má smysl. S manželem jsme se rozešli a já zůstala sama s dětmi. Ty mě však již nepotřebovaly a smysl života byl pryč. Již se projevovala únava, ale zvládala jsem ji silou. Byla jsem citově a duševně rozsekaná na kusy a objevovaly se první mánie, které jsem ustála bez prášků za pomoci mého psychoterapeuta. Mánie je změněný stav vědomí. Cítila jsem se lehká a věřila, že vše půjde jednoduše, že vše zvládnu a že svět je tak krásný, plný vnitřních světel. A pak jsem se vrátila do té nudné, všední reality s pocitem samoty, což bylo vyčerpávající.

"Cítila jsem se lehká a věřila, že vše půjde jednoduše, že vše zvládnu a že svět je tak krásný, plný vnitřních světel."

Poslední mánie přešla do psychózy. Po té lehkosti se objevila nesoustředěnost, nespavost, pocit, že mě někdo pronásleduje a unese.

Zdálo se mi, že v televizi pro mě vysílají kódy, měla jsem strach, prostě halucinace, bludy a vidiny. Také jsem řešila dobro a zlo. Do Bohnic jsem se dostala tak, že jsem celý den bloumala po městě, zastavovala auta, až jsem přišla k policejnímu autu, kde jsem mluvila nesmysly a nechtěla jsem jim dát občanku, a tak zavolali sanitku.

V léčebně jsem byla asi měsíc. Pak následovaly ještě dvě psychózy, které jsem si zavinila sama, neboť jsem se usnesla, že jsem zdravá, a přestala brát léky. Vždy jsem byla hospitalizovaná. Po Bohnicích následovaly krušné chvíle. Deprese, smutek, uzavřenost, že mě nikdo nemá rád a že jsem zůstala úplně sama.

"Pak se objevil můj vnitřní svět..."

Pak se objevil můj vnitřní svět, který jsem považovala za fantazii – např. Venuše, země plná lehkosti, klidu, míru, lásky, harmonie a pohody. Nejsou tam slova a je plná živých duší, vše se pohybuje ve vzduchu, houpe se. Mé fantazie se mnou sdílel můj psychoterapeut. Dokonce se mnou na Venuši byl. Naladil se na mé nitro, na mou duši.

Tak postupně jsem se z toho srabu začala dávat dohromady, protože psychóza je o ztrátě identity. Nevěděla jsem, kdo jsem, kam patřím, prostě stará Milena už neexistovala. Není to nic příjemného, je to velká zátěž. Začala jsem navštěvovat organizace, které se zabývají duševně nemocnými lidmi (Fokus, Baobab, Green Doors) a také buddhistická centra, abych někam patřila. Nepomáhalo mi to, a tak jsem zjistila, že patřím sama sobě a cestu ven si musím najít sama. Nebylo to úplně příjemné zjištění, ale bylo pevné a pro mě pravdivé.

Také jsem začala meditovat, já tomu říkám rozjímat, stačí si pouze sednout a soustředit se na dech. Po delší době praktikování se ve mně rozhostil klid, mír a také krása, o které jsem si myslela, že nepatří mně. Ale patří, dnes to již vím.

V neposlední řadě jsem vždy věřila, že nás lidi něco přesahuje. Věřím ve Vesmír, v jeho energii. Jsem také součástí tohoto velkého celku, byť jako zrnko písku. A mé fantazie se pro mě staly skutečností v běžném racionálním hmotném světě.

"Psychóza je také o rozdvojení člověka. O tom, co máme naučené výchovou, školou, společností, a o tom, co naše duše (bytostní já) chce, ale hlava tu duši nepustí. Proto si myslím, že já nejsem blázen, ale svět se zbláznil."

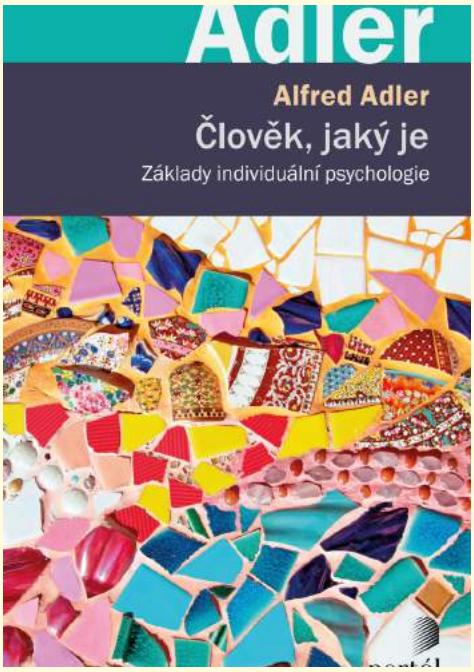
Na závěr chci napsat, co si myslím o prodělaných psychózách. Pro mě jsou psychózy dar. Je velice těžké je uchopit za ten správný konec, ale jde to! Psychóza je také o rozdvojení člověka. O tom, co máme naučené výchovou, školou, společností, a o tom, co naše duše (bytostní já) chce, ale hlava tu duši nepustí. Proto si myslím, že já nejsem blázen, ale svět se zbláznil. Žije jenom hmotným, konzumním způsobem. Já jsem také součástí tohoto světa, ale také sama sebou. Být sama sebou je také dar. Bez psychóz bych sama sebe nepoznala, neboť to poznání jde do hloubky.

Našla jsem v sobě tři pilíře, jako první smysl života, který je život sám o sobě, dále lásku, která není závislá na ničem a na nikom, a jako poslední, ale ne však méně důležité, je pochopení sama sebe s klady a zápory.

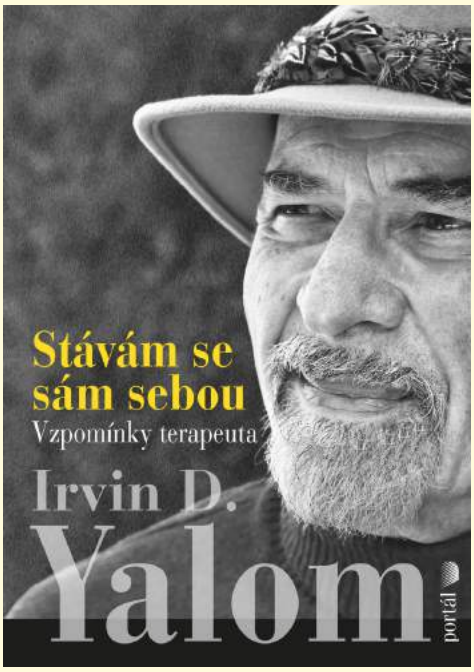
Jsem stále na cestě.

- Venuše -

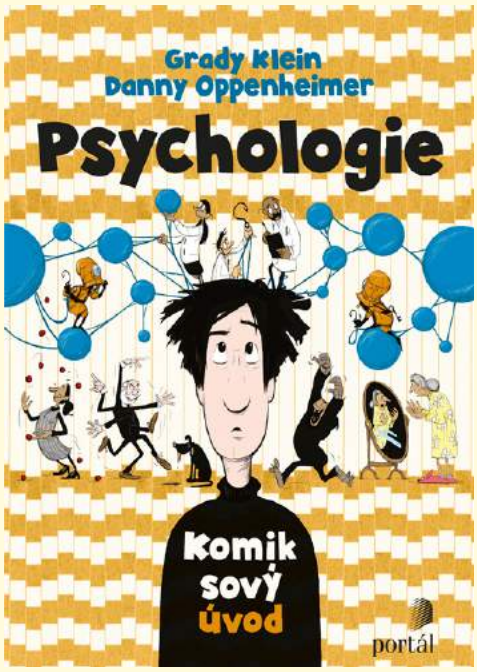
TIPY NA ČTENÍ



Kniha Člověk, jaký je bývá považována za Adlerovo stěžejní dílo a jakousi učebnici individuální psychologie. Adler zde srozumitelným způsobem představuje své základní myšlenky týkající se například komplexu méněcennosti a pudu k moci, vlivu společnosti na vývoj jednotlivce, vztahu muže a ženy či sourozeneckých konstelací. V druhé části knihy se autor zaměřuje na popis charakteru a výklad některých konkrétních charakterových rysů. Adler svým výkladem poskytuje vodítka, jak utvářet své každodenní vztahy, a nechává projevit své přesvědčení, že člověk je bytost, která se může rozhodovat, je zodpovědná za své chování a dokáže se v případě potřeby změnit. Kniha v češtině vychází po více než 80 letech. Více ZDE.



Irvin D. Yalom celý svůj profesní život strávil zkoumáním života druhých lidí. Ve svých vzpomínkách obrací své terapeutické oko na sebe samého. Svůj příběh začíná jednou noční můrou: Je mu dvanáct a jede na kole podél domu, kde bydlí dívka s výrazným akné. Tak jako každé ráno na ni ve snaze se s ní skamarádit volá: „Ahoj, Vosypko!“ Ale dívčin otec mu ve snu vysvětluje, že tenhle pozdrav dívku zraňuje. V Yalomovi se tehdy zrodila empatie. Tato kniha není pouhým popisem jednoho života. Yalom se v ní vrací ke svým klientům a ke knihám, které napsal. Důležité jsou ale hlavně vztahy, které prožil a prožívá. Mluví v ní o své ženě, s níž žije více než 65 let. Jeho kniha je také vzpomínkami oboru. Více ZDE.



Komiksový úvod do psychologie nabízí překvapivě chytré a poučené, přesto dostatečně zábavné a uvolněné uvedení do psychologie jako oboru, ale hlavně do rozumění lidskému chování a vnímání. Čtenáři se touto cestou seznámí se základními principy vnímání světa (percepce, učení, paměti, myšlení), vnímání sebe (metakognice, emoce, motivace, stres a zdraví) i vnímání druhých (jazyk, osobnost, sociální vliv, stereotypy). Komiksový úvod do psychologie ocení nejen všichni středoškoláci, ale i zájemci o vysokoškolské studium psychologie. Pro odborníky může být kniha užitečným pomocníkem v tom, jak srozumitelně sdělovat fakta o jejich oboru. Více ZDE.

NAKONEC SI DÍKY KAMPANI "UDĚLEJ KROK" SPLNÍ SVÉ SNY DOKONCE OSM LIDÍ!

Kampaň „Udělej krok“ pomáhá lidem s duševní nemocí posunout se v pracovním nebo osobním životě a zlepšit tak svou životní situaci. Letos jsme vybírali na životní KROKY Jany, Petra, Alžběty a Johnyho. A jak to celé dopadlo?

Podpora projektu byla veliká! Potřebnou cílovou částku jsme nakonec přesáhli o 3 630 Kč! **Celkem jste nakoupili Smysly za krásných 41 730 Kč. Firma Albi, která stojí za projektem Čistá duše, věnovala do kampaně navíc 29 270 Kč. Ptáte se, co se stane s penězi, které se vybraly navíc? Podpoříme další životní kroky! Konkrétně tedy 8 kroků za 71 000 Kč.**

Díky těmto finančním prostředkům si splní sny i další lidé, kteří se do projektu přihlásili se svými příběhy, ale nestali se přímými účastníky kampaně. To ovšem neznamená, že jejich životní kroky by byly méně důležité. Těší nás, že i oni můžou nyní podniknout své plány.

Od června až do září jste si mohli zakoupit Smysluplnou kávu nebo Smysluplný preclík v kavárnách a pekárnách, které se do projektu zapojily. Jaké životní kroky na účastníky tedy čekají?

Přímí účastníci kampaně UDĚLEJ KROK:

Jana - kurz felinoterapie	5 000 Kč
Alžběta - kniha s ilustracemi	14 600 Kč
Petr - kurz peer / pracovník v sociálních službách	8 000 Kč
Johny - kurz řezbářství	3 500 Kč
Johny - dláta (po absolvování kurzu řezbářství)	7 000 Kč
	---
	38 100 Kč

Další zájemci / náhradníci pro kampaň UDĚLEJ KROK:

Věra - kurz Recovery	3 300 Kč
Monika - kniha básniček	4 600 Kč
Stanislava - kniha příběhů	13 000 Kč
Barbora - animovaný příběh	12 000 Kč
	---
	32 900 Kč

KAM ZAJÍT NA KÁVU A PRECLÍK SE SMYSLEM?

ANTONÍNOVO PEKAŘSTVÍ

Jsme místo, kde naši pekaři před očima zákazníků kouzlí při přípravě těsta, kde pečou ty nejlepší rohlíky a ten nejchutnější chleba. Místo, kam lidé chodí nakupovat s chutí, kde se pokaždé mohou zamilovat do nového kousku sladkosti, polévky či vůně dobře upražené kávy. Přejeme si v každém z našich zákazníků probudit touhu vracet se, poznat a ocenit kvalitu dobrého pečiva, jídla a kávy..

Laubova 4, Praha 3
Strossmayerovo nám. 11, Praha 7
Sokolovská 55, Praha 8
Moskevská 38, Praha 10
www.antoninovopekarstvi.cz

KARI THAJSKÁ POLÉVKA

Mlsná kavka

Polévka na zahřátí do chladných podzimních dnů

Recept na cca 10–12 porcí

500 g cibule
250 g rajčat
půl stonku – citrónová tráva
100 g žlutá kari pasta
25 g rajčatový protlak
2,5 l zeleninový vývar
půl hrsti – limetové listy
75 g třtinový cukr
0,5 l kokosové mléko
1 ks citrón (vymačkaná šťáva)

V hrnci osmažíme cibuli do zlatova, zasmažíme rajčata, pak pastu a protlak, nakonec zalijeme zeleninovým vývarem. Přidáme limetové listy a nalámanou citrónovou trávu. Přivedeme k varu. Přidáme kokosové mléko, cukr a šťávu z citrónu, dochutíme solí. Povaříme. **Důležitou část polévky tvoří zvlášť vložené suroviny, v momentě podávání.** Podáváme například s rýžovými nudlemi, blanšírovanou zeleninou (brokolice, mrkev, pórek atd.), restovanými žampióny, čerstvou jarní cibulkou, čerstvým koriandrem, limetkou, chilli, praženým sezamem...

SMYSLUPLNÝ DÁREK K VÁNOCŮM?

Motivační diář "CHYTÁM BALANC"

Do nového roku vstupuje většina z nás s plánem.
S naším diářem můžete dojít k vytouženému cíli a neztratit při tom balanc.

Koupí navíc podpoříte člověka s duševním onemocněním, který chytá balanc v jedné z našich tréninkových kaváren.

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 plány si můžete začít sepisovat 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

green DOORS

Pomáháme lidem
s duševním onemocněním
chytit balanc

PROGRAM
prosinec 2018

Sociální poradna

Potřebujete poradit, jak získat nové zaměstnání, jak se zbavit dluhu nebo vyřešit svízelnou situaci s bydlením?

každé pondělí / 15:00–17:00 / kancelář Green Doors: Křižíkova
pondělí / 3. 12. / 15:00–17:00 / kavárna: V. kolona
pondělí / 17. 12. / 15:00–17:00 / kavárna: Café Na půl cesty

Dotazy můžete také psát či telefonovat:
zamestnavani@greendoors.cz / 774 913 029 / Martina Blažková

Počítačové dovednosti

Pokud chcete trénovat PC dovednosti - kontaktujte nás pro individuální výuku.
pracovni.konzultant@greendoors.cz / 773 913 051 / Kateřina Casbishová

Anglický jazyk

Přijďte se s námi učit angličtinu pro začátečníky. Není nutné se předem hlásit.

každé pondělí / 15:45–17:15 / kancelář Green Doors: Křižíkova
pracovni.konzultant@greendoors.cz / 773 913 051 / Kateřina Casbishová

Podpůrná skupina

Potkejte se s lidmi, kteří stejně jako vy překonávají v životě překážky, které jim duševní onemocnění staví do cesty. Ve skupině je cca 5 lidí a je vedena sociálním pracovníkem a peer konzultantem. Pokud se chcete informovat ohledně skupin, kontaktujte nás. Přijít však můžete bez předchozího nahlášení.

každé středu / 15:30–17:30 / kancelář Green Doors: Křižíkova
poradce@greendoors.cz / 603 423 936 / Adi Hasanbasic

Trénink mozku

skupinový
a individuální

Potrénujte s námi mozek - cvičení paměti, pozornosti a učení. Možnost individuální diagnostiky kognitivních funkcí.

každé pondělí / 10:00–12:00 / kancelář Green Doors: Křižíkova
pracovni.konzultant@greendoors.cz / 773 913 051 / Kateřina Casbishová

Vítáme všechny zájemce!

Kde nás najdete

kancelář Green Doors → Křižíkova 76/61, Praha 8
Café Na půl cesty → park Na Pankráci, Praha 4
V. kolona → areál PN Bohnice, Divadlo Za plotem
Mlsná kavka → Sokolovská 327/29, Praha 8

Všechny aktivity jsou ZDARMA

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG

www.greendoors.cz

CAFE NA PŮL CESTY

V. KOLONA

Mlsná kavka

Udělejte radost svým blízkým a darujte jim voucher

Chodíte se svými známými rádi do našich kaváren nebo restaurace?

Co takhle je překvapit a dát jim do jedné z nich voucher?

Voucher můžete zakoupit přímo v kavárnách nebo v restauraci na baru.

Potěší každého.

AGÁTA SEEHÁKOVÁ
Studentka ateliéru designu oděvu a obuvi na pražské UMPRUM v naší "krychli" nafotila klauzurní práci - kolekci, která vznikla v rámci projektu Power of Identity (z ateliéru Liběny Rochové) a je inspirována českými princeznami. Najdete mezi nimi Večernici, Arabelu, Xenii, Krasomilu… ?

Autorka fotografií
Sandra Svobodová

Duševní nemoc dokáže otočit život vzhůru nohama.

Instalaci pokoje **#NAHLAVU** nyní najdete ve **Vnitroblocku**.

Tusarova 31, 170 00 Praha 7
www.vnitroblock.cz

V rámci kampaně **#NAHLAVU** jsme zde uspořádali ještě "ozvěny světového dne duševního zdraví", a tak jste měli možnost na konci října navštívit naše dva workshopy - *Všichni jsme občas #nahlavu* a *Fenomén slyšení hlasů*. **www.na-hlavu.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., Eyedea Recognition s. r. o., Green Center s. r. o., innogy Česká republika a. s., Koia koia! 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., Proficook s. r. o., PRO-MOTION s. r. o., Stonehouse s. r. o., Trask solutions a. s. , copywriter Matěj Malecha, členové Klubu přátel Green Doors, hráči z charitativního turnaje Beach Help Cup 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.