NO. 1 • 2019
GREENDOORS.CZ

Zima'19

NEWSLETTER GREEN DOORS

green DOORS

Pomáháme lidem
s duševním onemocněním
chytit balanc

V. KOLONA
SLAVÍ 20 LET

GREEN DOORS
V ČÍSLECH – ROK 2018

PROČ CHODIT
NA KŘIŽÍK

V. kolona slaví! Vzpomínky...

NĚCO Z HISTORIE

Kavárna V. kolona vznikla v roce 1999 (původní název byl Klub V. kolona). Jednalo se o první místo v areálu bohnické nemocnice, kde si mohli pacienti i návštěvníci dát dobrou kávu a posedět v příjemném prostředí. Na konci roku 2011 byla kavárna poškozena požárem. Nikomu se nic nestalo, ale provoz kavárny byl přerušen. Posléze částečně fungovala v náhradním prostoru, v zimní zahradě Divadla za plotem, nicméně bez možnosti pořádání kulturních akcí. Díky podpoře sponzorů, nemocnice a dobročinné aukci se Green Doors podařilo kavárnu zrekonstruovat a na jaře 2013 opět zprovoznit.

EVA SUKOVSKÁ (VEDOUCÍ V. KOLONY 2004–2013)

Do Kolony mě přivedl můj dlouholetý kamarád a kolega, který v V. koloně pracoval jako provozní a vedoucí celé služby. Zoufale hledal náhradu za pracovní terapeutku, která tenkrát odcházela na mateřskou. V Koloně jsem se naučila víc vnímat svoje okolí, víc si vážit sama sebe a držet se dobrých rad. Přispělo k tomu jak spousta pozitivních zážitků, třeba výlet na vodu s klienty nebo týmová dovolená v Itálii, tak i ty méně pozitivní.

Nejintenzivnějším zážitkem byl rozhodně požár Kolony. Cestou do práce mi najednou volala klientka, že v Koloně hoří, ale že se nemůže dostat dovnitř, protože je zamčeno. Když jsem dorazila na místo a viděla, jak strašně kavárna vypadala – vlhko, pach spáleniny, všude střepy a okna černá od sazí – bylo mi jasné, že jen tak neotevřeme.

O to větší radost mi pak udělalo vstřícné gesto Pavla Rady, který nám umožnil provozovat provizorní kavárnu v zimní zahradě Divadla za plotem. Na požár proto vždy vzpomínám především v souvislosti s kolegialitou, kterou jsem pak kolem sebe viděla. No a pochopitelně nemohu nevzpomenout na okamžik, kdy jsme kavárnu znovu otevřeli. Oproti původní je decentnější, ale k atmosféře divadla se hodí víc. Důležité je, že jí dávají život ti, kteří teď hospodaří v jejích prostorách.

"A co mám na Koloně rád?Já ji nemám rád. Já ji miluju, je to pro mě srdeční záležitost."

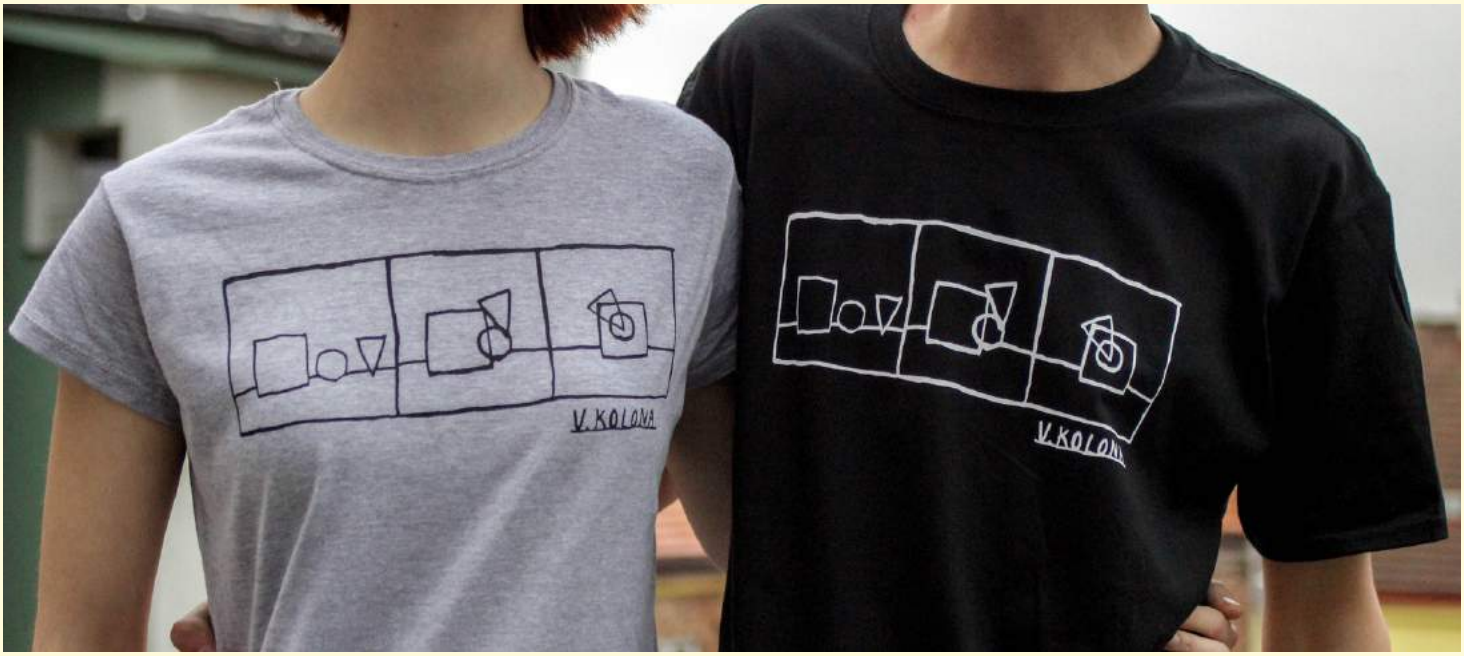
TOMÁŠ KARPAŠ (PROVOZNÍ V. KOLONY 2014–2018)

Prostředí blázince mi bylo známé. Neberte mě za slovo, vyrostl jsem na Bohnickém sídlišti a místo vojny jsem pracoval na příjmovém oddělení PNB. A vždycky jsme tomu všude říkali blázinec.

O Koloně jsem se dozvěděl až na základě inzerce – hledali provozního. Měl jsem dlouholetou zkušenost s provozem divadelní kavárny v Arše a nabídka částečného úvazku mi přišla ideální, neboť mám sezonní živnost. Přihlásil jsem se a prošel „náročným“ 3kolovým výběrovým řízením. Jako vedoucí provozu jsem pak v Koloně pracoval více než čtyři roky. Speciálních a vtipných zážitků mám odtud určitě dost. Jednou jsme nechtěně narazili alkoholické pivo místo "birela" a zákazníci si pochvalovali, jak chutná. Přišel na to až po chvíli někdo z kolegů. Nebo jsem omylem dva členy dozorčí rady Green Doors odeslal na uzavřené oddělení pavilonu č. 1. A spoustu dalších.

Odnesl jsem si ale hlavně spoustu přátel a kamarádů. V Koloně i v rámci Green Doors jsem měl možnost spolupracovat se spoustou úžasných lidí, kterých si nesmírně vážím. Nejen za to, co dělají, ale jací jsou. A co mám na Koloně rád? Já ji nemám rád. Já ji miluju, je to po mě srdeční záležitost.

Foto: Clementina Brochet



Oblékněte se ve stylu V. kolony

Tričko 250 Kč (S–XL pro dámy, M–XL pro pány), taška 150 Kč, kšiltovka 300 Kč.
K dostání jsou na baru v kavárně V. kolona nebo nám napište na kancelar@greendoors.cz.

Kavárny aneb co je nového

CAFÉ NA PŮL CESTY

Naše kavárna se rozhodla v zimních měsících podpořit skupinu mladých umělců a kreativců a poskytnout jim prostor v rámci akce Open Mic. Velice nás potěšila účast na premiéře této akce v prosinci, a proto jsme se rozhodli uspořádat opakování. V podporování mladých umělců se pokračovalo i při tvorbě barmanského časopisu, který můžete nalézt na našem baru, anebo formou skrytých básní, které jste si mohli přečíst na místech, kde jste to rozhodně nečekali.

MLSNÁ KAVKA

Po divokém prosinci jsme přes zaslouženou vánoční pauzu proletěli až do Nového roku. Loučíme se s dlouholetou barmankou Bárou a šéfkuchařkou Janou, které cítí potřebu roztáhnout křídla a popoletět na své životní cestě zase o kus dál. "Frnkla" nám též nová kuchařka – veganka Baša, pro kterou byla vegetariánská Kavka ještě příliš velkým oříškem. Svůj odlet oznámil také provozní Petr, kterému do rodinného hnízda hned v novém roce přibylo nové, již třetí pískle a těší se na rodičovskou dovolenou. Věnujeme se tedy shánění nových členů týmu a připravujeme varianty změn, které mohou s tak velkou obměnou týmu nastat. Zůstaňte nám v přízni. Těšíme se na shledání nad dobrým jídlem v naší Mlsné kavce.

V. KOLONA

V prosinci jsme uspořádali vánoční raut pro spolupracovníky Psychiatrické nemocnice Bohnice a den před Štědrým dnem jsme pozvali pacienty nemocnice na společný vánoční oběd. Děkujeme Food Not Bombs. Letošní rok se ponese v duchu oslav 20 let kavárny. Máme za sebou benefiční koncert a spoustu zajímavých akcí před sebou. Jako dárek si nadělujeme nový nábytek.

NENECHTE SI UJÍT

TÝDEN MOZKU 11.–17. března 2019

Akademie věd České republiky

21. ročník festivalu o nejnovějších objevech a trendech ve výzkumu mozku a neurovědách

S přednáškami vystoupí přední čeští odborníci v oboru teoretických i klinických neurověd. O víkendu na ně naváže doprovodný interaktivní program v podobě workshopů a dalších aktivit.

neděle 17. 3. 10:00 – 11:00, 11:15 – 12:15

Co se necvičí, to zakrní - workshop „Trénink mozku“

Kateřina Cabishová, pracovní konzultantka Green Doors

sobota 16.3. 17:00 – 18:00

Venuše – příběh ženy, která prodělala psychózy a našla cestu k zotavení

Milena Boublíková, peer konzultantka Green Doors

ADI HASANBAŠIĆ V ROZHOVORU NA DVTV:

Slyšet hlasy není nemoc, hlas vás nesmí ovládat, může být součást života

.Slyšet hlasy není schizofrenie, hlasy vás nesmí omezovat, důležitý je vztah s hlasem, když nás hlas omezuje, má nad námi kontrolu, to může být problém. Ale někdo hlas zcela integruje do svého života. Slyšení hlasů je psychická realita, když člověk slyší hlas, oblasti důležité pro řeč a slyšení v mozku fungují stejně, jako když hlas slyšíte reálně. Dvě třetiny lidí, kteří slyší hlasy se nikdy nedostaly k lékaři, říká Adi Hasanbašić, psycholog a zakladatel svépomocné skupiny Hearing Voices. Dodává, že hlasy často vznikají z traumat v dětství, objevují se v kontextu našeho životního příběhu a mají nějaký smysl. Terapeut může mluvit přímo s hlasy, někdy s nimi i vede dialog, dodává. Rozhovor sledujte ZDE.

POZVÁNKA: HLASY V HLAVĚ 7. 3. OD 19:00 V CAFÉ NA PŮL CESTY

Moderovaná diskuze na téma Hlasy v hlavě s Adi Hasanbašićem (hnutí Hearing Voices) a Jindřichem Jašíkem (autorem knihy Cesta ze schizofrenie).

Součástí večera bude autorské čtení z knihy Cesta ze schizofrenie na téma Hlasů v hlavě.
Možnost zakoupení knihy na místě.

KONFERENCE SOCIÁLNÍ PSYCHIATRIE 15.–17. 11. 2018

Pět statečných z řad pracovníků Green Doors z.ú. se zúčastnilo konference v Dlouhých Stráních v Jeseníku. Byly to tři intenzivní dny plné informací, novinek, odborných příspěvků a milých shledání z řad kolegů. Protože inspirativních příspěvků bylo opravdu hodně, chceme se o ně podělit i s našimi čtenáři. Dole pod textem najdete odkaz, kde si můžete prostudovat volně přístupné prezentace. Tak teď už zbývá jen horký čaj, teplá deka a vhodná chvíle k pročtení.
http://konference35.socialnipsychiatrie.cz/?q=node/29

Udělej krok 2019

Léčíte se s duševním onemocněním? Máte nějaký sen, který chcete uskutečnit, ale nemáte na něj finanční prostředky? Je ten sen realizovatelný do 20.000 Kč?

Příkladem může být získání řidičského průkazu nebo absolvování kurzu cizího jazyka kvůli získání zaměstnání, realizace webových stránek určených k propagaci podnikatelských aktivit (např. chcete začít jako zahradník na volné noze) nebo třeba zajištění základního vybavení pro kurzy, které byste chtěl/a poskytovat veřejnosti (vést výtvarný kroužek pro děti, učit žonglování… apod.). V osobní rovině se může jednat například o realizaci výstavy vlastních děl.

Od vás se očekává aktivní zapojení do fundraisingových aktivit, které povedou k získání peněz pro vaši „zakázku“ a zprostředkování vlastního životního příběhu (možné i anonymně), který lidem přiblíží, proč by měli věnovat své peníze.

4483 SMYSLŮ

ZA ROK 2018 JSTE NAKOUPILI SMYSLY A SMYSLUPLNÉ PRECLÍKY ZA CELKEM 72 785 KČ.

Pokud máte duševní onemocnění a před sebou životní KROK realizovatelný do 20.000 Kč, přihlašte se do 31.3. zde.

green DOORS

CAFE

#beznalepek

Čarodějnice 2019

30. 4. V PARKU NA PANKRÁCI

Přijďte na naši největší akci v roce! Čarodějnice jsou tradiční venkovní akce pro celou rodinu, která spojuje osvětu v oblasti duševního zdraví, program pro děti, workshopy a divadlo, s bohatým hudebním programem.

Můžete se těšit na kapely: **Pio Squad, DUNDUN a další velká jména, která zveřejníme už brzy!** S **FOTONAUTEM – nejzábavnější fotobudkou ve vesmíru** se budeme fotit **#beznalepek.** A moderovat bude **Banán**, kterého můžete znát z mnoha koncertů, obchodu Rekomando, ale i z pořadu rádia Wave "Scéna s Banánem".

Záštitu nad akcí převzal starosta MČ Praha 4 Petr Štěpánek.

Green Doors v číslech ROK 2018

SOCIÁLNÍ PORADNA

111 lidí využilo naše poradentství

123 hodin jsme věnovali poradenství

ZAČLEŇOVÁNÍ NA TRH PRÁCE

106 lidí využilo naše sociální služby

296 hodin jsme věnovali přímé péči o naše klienty

CAFE

94 lidí zapojení do tréninku pracovních dovedností

3475 hodin jsme věnovali přímé péči o naše klienty

34 lidí využilo naše sociální služby

Mlsná kavka

220 lidí využilo naše sociální služby

1905 hodin jsme věnovali přímé péči o naše klienty

54 lidí zapojení do tréninku pracovních dovedností

V. KOLONA

109 lidí využilo naše sociální služby

3416 hodin jsme věnovali přímé péči o naše klienty

34 lidí zapojení do tréninku pracovních dovedností

green DOORS

640 lidí využilo naše sociální služby

9215 hodin jsme věnovali přímé péči o naše klienty

122 lidí s duševním onemocněním se zapojilo do tréninku pracovních dovedností

KULTURNÍ A OSVĚTOVÉ AKCE

130 koncertů

24 výstav

25 filmových projekcí

14 odpolední pro děti

72 dalších akcí

265 akcí

Hledáme!

Barman/ka
v Café Na půl cesty

Inzerát ZDE

Vedoucí tréninkové
kavárny V. kolona

Inzerát ZDE

Vedoucí služby
Začleňování na trh práce

Inzerát ZDE

Provozní v restauraci
Mlsná kavka

Inzerát ZDE

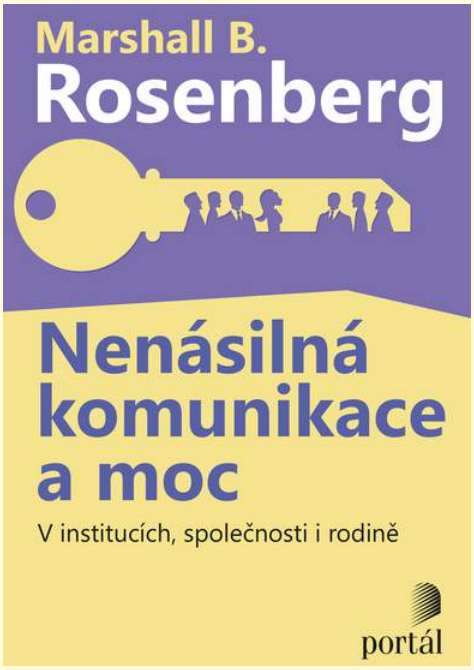
Kuchař/ka
v tréninkové vegetariánské
restauraci Mlsná kavka

Inzerát ZDE

AKTUÁLNÍ INZERÁTY NA VOLNÁ MÍSTA NAJDETE NA:
HTTPS://WWW.GREENDOORS.CZ/CS/VOLNA-MISTA/

Tipy na čtení

Význam, který něčemu dáváme, nás může děsit nebo rozesmávat. V psychoterapii bývá základem klientova problému právě význam, který klient dává určité životní okolnosti. Z tohoto pohledu je přerámování – změna významu – jednou z ústředních metod efektivní terapie, s jejíž pomocí se klient může zbavit rigidního pohledu, přijmout sám sebe, objevit naději a otevřít se novým, příznivějším možnostem. Ve své stručné a praktické knize autor popisuje rozdíl mezi přímým a metaforickým přerámováním, dává tipy, jak tuto metodu účinně provádět, a předkládá nám ukázky z více než 80 psychoterapeutických kazuistik. Kniha je určena nejen terapeutům, ale vůbec všem, kdo chtějí sami zakusit nový pohled na staré významy a zlepšit svou schopnost flexibilního a prospěšného vnímání životních situací. Více ZDE.



Nenásilná komunikace zná dva koncepty moci: moc nad někým a moc s někým. Moc nad někým má ten, kdo druhé kritizuje, obviňuje, zahanbuje, odměňuje či trestá a podobně. Moc s někým má člověk, který zná a uznává svoje hodnoty a potřeby i hodnoty a potřeby druhých lidí, a ti mu v důsledku toho přisuzují pozici moci, protože věří, že jim pomůže v naplňování jejich potřeb. Základem knihy je seminář, který měl v Itálii před lety tvůrce metody Marshall Rosenberg ve spolupráci s Vilmou Costetti, jež byla první trenérkou nenásilné komunikace v Itálii. Formou rozhovoru s účastníky semináře Rosenberg rozebírá různé kontexty moci, např. politiku, podnikání, školu nebo rodinu. Zabývá se i mocí empatie a jejím vlivem na lidské zdraví. Kniha nám jednoduchým jazykem ukazuje, jakým způsobem si teoreticky i prakticky osvojit moc, jejíž síla spočívá v tom, že jednáme v souladu a společně s druhými. Více ZDE.

Víte, že kromě tělesných rozcviček existují i ty mentální? Tato kniha vám jich nabízí přesně 365, aby ani jediný den nezůstal němý. Můžete je řešit postupně, ale na druhé straně není nutné omezovat se na jediné cvičení denně. Různé typy úkolů jsou záměrně promíchány, někdy vyžadují chvíli zkoušení a hledání. Kniha je určena pro všechny, kdo rádi luští, pracují na své mentální kondici a flexibilitě, kdo rádi přemýšlejí a hrají si s písmeny, slovy a jazykem. Více ZDE.

V novém roce, nové plány

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, Praha 8 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

CAFE

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.

green DOORS

Pomáháme lidem
s duševním onemocněním
chytit balanc

PROGRAM
březen 2019

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 / **4. 3.** / **15:00–17:00** / **kavárna: V. kolona**
pondělí / **18. 3.** / **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 Cabishová

Anglický jazyk

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

každé pondělí / **15:00–16:00** / **kancelář Green Doors: Křižíkova**

pracovni.konzultant@greendoors.cz / 773 913 051 / Kateřina Cabishová

Kariérové poradenství

Pokud stojíte na pracovním rozcestí nebo začínáte svoji kariérní dráhu, nabízíme kariérové poradenství a konzultační služby spojené s touto problematikou. Ozvěte se na kontakt níže pro individuální schůzku.

pracovni.konzultant@greendoors.cz / 773 913 051 / Kateřina Cabishová

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.

každou středu / **15:30–17:30** / **kancelář Green Doors: Křižíkova**

zaclenovani.vedouci@greendoors.cz / 774 913 058 / Antonie Chrástecká

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 Cabishová

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

PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G

www.greendoors.cz

Proč chodit na Křižík?

Začleňování na trh práce
aneb pomoc (nejen)
s návratem do zaměstnání

"Posláním služby je podpořit člověka s duševním onemocněním při jeho cestě k zotavení. Služba podporuje člověka při získávání i upevňování pracovních a sociálních dovedností, usnadňuje cestu na trh práce."

Jmenuji se Kateřina Cabishová a v organizaci Green Doors vedu program **Trénink mozku a Kariérové poradenství**. Následující text je malou ochutnávkou a pozvánkou na obě tyto novinky.

CO SE NECVIČÍ, TO ZAKRNÍ, ČILI POUŽÍVEJ MOZEK NEBO O NĚJ PŘIJDEŠ!

Trénink mozku je, jinak řečeno, trénování paměti a kognitivních funkcí, kam patří koncentrace, schopnost učení se, řečové funkce nebo schopnost pochopení informací. Pravidelné posilování paměti a kognitivních funkcí prokazatelně vede k jejich zlepšení a co víc, je účinnou prevencí Alzheimerovy choroby i jiných typů demencí. Minulý týden jsem měla příležitost absolvovat Kurz trenéra paměti I. stupně v České společnosti pro trénink paměti a mozkový jogging, kterou vede Ing. Dana Steinová, a to už více než 20 let. Během 5ti denního výcviku jsem si osvojila metody a techniky, díky kterým umím doslova kouzelnické triky, třeba si pamatuji celý kalendář na rok 2019 nebo 100 čísel od Ludolfova čísla (zájemcům předvedu) a ráda bych tyto dovednosti předávala dále. Tímto vás tedy zvu na...

...**skupinový program Trénink mozku**, který se koná každé pondělí od 10 do 12h nebo na **Individuální trénink**, který je možný po domluvě.
Teď trochu teorie: Víte, že základní funkcí mozku je zajistit přežití? Díky tomu třídí informace na ty důležité, které si ponechá a nedůležité, ty zkrátka zapomene. Zároveň ale víme, jaký typ informací si chce náš mozek uchovat, na tom je založen trénink paměti a mozkový jogging. Během deseti sezení se lehce naučíme, jak si pamatovat číslo účtu, nákupní seznam o 100 položkách nebo třeba české panovníky. Jedním z hlavních důvodů je posílit klientovo sebevědomí a dokázat, že náš mozek je schopen dosáhnout neuvěřitelných možností! Jednou z nejlépe osvědčených metod jsou mnemotechnické pomůcky, které pocházejí už z dob Antiky. Výborně funguje například mnemotechnická technika zvaná akrostikum, pomocná věta. Ukažme si jak funguje třeba na barvách duhy a kdo z nás si pamatuje, jak jdou barvy za sebou? Já ano, pamatuji si totiž akrostikum: Červená opice žrala zelený meloun indickému fakírovi.

Řešení: červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá, indigo a fialová

KARIÉROVÉ PORADENSTVÍ ANEB CO CHCI, CO UMÍM A KAM JDU

Zaměstnání slouží nejen jako zdroj financí, ale také by mělo poskytnout prostor pro tvořivost a rozvoj vlastní osobnosti. Každý z nás by měl dostat šanci následovat své poslání. Ale najdeme to své povolání? Pokud řešíte podobnou otázku, pak se neváhejte přihlásit do programu Kariérového poradenství. Hledání nového zaměstnání si můžeme představit jako stavění domu, kdy vám kariérový poradce nepředá klíče, ale načrtne plán a bude vám podávat stavební cihly. Díky atraktivním nástrojům, jako jsou například mapování silných stránek nebo strategií zvládání stresu společně vyjasníme vaši situaci, tedy co je podstatné a čemu je dobré se dále v rámci vašeho profesního života věnovat. V praxi program Kariérové poradenství probíhá jako individuální kurz, kdy při čerpání všech nabízených nástrojů je možné využít až šesti setkání. Pokud tedy potřebujete pomoci při rozhodování v otázkách profesní přípravy, volby zaměstnání nebo její změny, neváhejte se ozvat.

V případě zájmu o program Individuální trénink mozku nebo Kariérové poradenství volejte na telefonní číslo 773 913 051 nebo pište na adresu pracovni.konzultant@greendoors.cz.

RECEPT Z MLSNÉ KAVKY:

Teplý salát s glazovaným halloumi a nakládanou řepou

Do studené vody dáme bobkový list, nové koření a jalovec, přidáme čočku beluga (čočka vs. voda = 1:2), přivedeme do varu, odstavíme a přikryjeme freš folií. Čočka se ve vodě dodělá. Mrkev a kapustičku spražíme ve slané vodě (můžeme použít jakoukoli zeleninu). Červenou řepu nakrouháme na tenoulinké plátky a necháme marinovat (marináda – ocet vs. voda 1:1, divoké koření). Takto připravené ingredience při servírování prohodíme na pánvi se zálivkou, s níž jsme glazovali halloumi. Krom červené řepy, kterou servírujeme až nakonec na talíř.

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./Big Media, Česká spořitelna a. s., Eyedea Recognition s. r. o., Green Center s. r. o., innogy Česká republika a. s./Nadace Charty 77, Nadace Kooperativy, Koia koia! s. r. o., LMC s. r. o., MÚZO Praha s. r. o., Prodimo s. r. o., Stonehouse s. r. o., Trask solutions a. s. , copywriter Matěj Malecha, členové Klubu přátel Green Doors a individuální dárci - nejen přes Darujme.cz.

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.