NO. 2 • 2019
GREENDOORS.CZ

Jaro'19

NEWSLETTER GREEN DOORS

green DOORS

Pomáháme lidem
s duševním onemocněním
chytit balanc

ZRNÍ JE **DOBRONAUT.**

Foto: Fotonaut

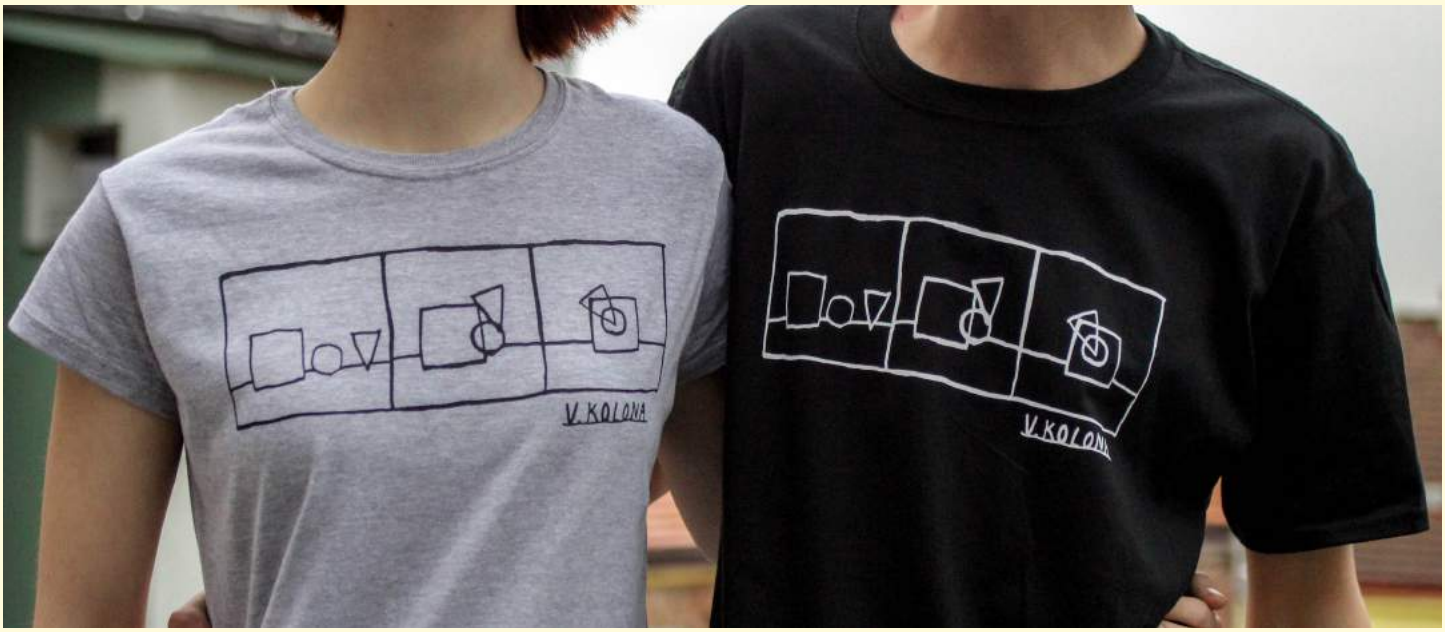
ROZHOVOR
MUDR. ZDENĚK BAŠNÝ

ČARODĚJNICE A NÁLEPKY

UDĚLEJ KROK
S ČISTOU DUŠÍ

Výroční zpráva je na světě!

CELOU SI JI MŮŽETE PŘEČÍST ZDE:
HTTPS://WWW.GREENDOORS.CZ/CS/VYROCNI-ZPRAVY/



20 LET
V. KOLONA

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.

Rozhovor:
MUDr. Zdeněk Bašný

ŘEDITEL PSYCHIATRICKÉ NEMOCNICE BOHNICE V LETECH 1990–2005

V roce 1999 jste souhlasil s provozem tréninkové kavárny v areálu nemocnice, čím Vás V. kolona přesvědčila?

Před dvaceti lety nebyla situace, ve které by mě někdo musel přesvědčovat o vstupu s takovou aktivitou do léčebny. Léčebna již byla několik let otevřena všem resocializačním aktivitám směřujícím k rehabilitaci a resocializaci především dlouhodobě hospitalizovaných nemocných. V této době většina vznikajících nestátních neziskových organizací správně zaměřila svoji iniciativu na vytváření chybějící sítě služeb mimo ústavy a současně měla často tendenci se proti ústavům vymezovat. Aktivity typu divadelního klubu (V. kolony) s resocializačními programy šlo podporovat, ale ne financovat ústavem ze zdravotního pojištění.

Ústav jako státní instituce, oproti neziskovým organizacím, nemohl získat granty od hl. m. Prahy nebo Evropské unie. Proto dohoda s představiteli Green Doors, s kterými jsem se dobře znal, byla realizována, pokud si to dobře pamatuji, k oboustranné spokojenosti. Výhrady jsem měl, a v podstatě stále mám jenom k názvu „V. kolona“. Význam tohoto názvu neodpovídá otevřeným dveřím před dvaceti lety do léčebny a trvající spolupráci. Na jiném názvu jsem netrval, cítil jsem, že tento vymezovací název je pro terapeuty důležitým znakem pocitu nepohlcení institutem ústavu. Možná i proto se Green Doorsu podařilo svojí činností pozitivně naředit tradičně psychiatricky zahuštěnou atmosféru, typickou pro velké psychiatrické zařízení. Jsem rád, že před dvaceti lety k dohodě došlo a přeji Green Doors další roky úspěšné činnosti ve prospěch lidí trpících duševní poruchou.

Co z Vašeho pohledu znamená V. kolona pro pacienty a zároveň pro personál PNB?

Program V. kolony je jedním z kamínků mozaiky komunitních služeb. Řada mých ambulantních pacientů byla a je klientem tohoto programu. Vnímají ho pozitivně, sdělují mi své zkušenosti s terapeuty, a především hosty. Také mi s vážností sdělují jak jsou vytíženi, a tím vlastně prezentují se zlepšeným sebevědomím svoje pocity obvyklé pro běžné zaměstnance. Pohled personálu PNB na činnost V. kolony nebyl jednotný, zpočátku možná více ostražitý. Nemám reflexi současně převažujícího pohledu na V. kolonu ze strany zaměstnanců PNB.

MUDr. Zdeněk Bašný v V. koloně na oslavě 10 let kavárny
Foto: archiv Green Doors

Jaký má podle vás smysl činnost V. kolony a dalších komunitních služeb v kontextu reformy psychiatrické péče?

Činnost V. kolony vnímám jako praxí ověřenou aktivitu, která je v plném souladu se záměry reformy psychiatrické péče.

Chodíte do V. kolony? Co na V. koloně oceňujete a naopak kde vidíte prostor ke zlepšení?

Denně chodím se psem kolem V. kolony, ale vzhledem k času tráveném v mé ambulanci se míjím s její otevírací dobou.

V. kolona má podporovat lidi se zkušeností s duševním onemocněním v jednodušším přestupu zpět do přirozeného prostředí, vnímáte, že tomu tak je?

Vnímám, že V. kolona svojí činností dává lidem s nepříznivým průběhem duševního onemocnění šanci lepší kvality života v prostředí většinové společnosti.

V. kolona v novém kabátě

WORKSHOP OPRAVY NÁBYTKU POD VEDENÍM ARCHITEKTEK Z OPRASENO.CZ A KAVÁRNA ZÁŘÍ NOVOTOU

Foto: Michaela Miřátská, Tadeáš Polák, Magdaléna Poláková

V. kolona zve...

ŽIVÉ KNIHY V. KOLONA

25.5.2019 | 12.45 - 17.45|
NA FESTIVALU MEZI PLOTY

POJĎME SE SKRZE DIALOG ZBAVOVAT PŘEDSUDKŮ

Místo knih si můžete zapůjčit čas člověka, který s vámi na místě bude sdílet svůj příběh. Všechny naše „Živé knihy“ mají zkušenost s duševním onemocněním. Vy jim můžete naslouchat a ptát se jich na to, na co jste se možná až doposud ostýchali zeptat. Každá živá kniha má svůj vlastní a jedinečný příběh. To vše s respektem.

EVELÍNA

HONZA

PAVEL

VLADIMÍR

kolonní hrátky

28. 6. 2019
13:00—22:00

Kavárna V. kolona slaví 20 let existence. Oslavte s ní poslední školní den a užijte si program pro malé i velké!

DÍLNIČKY (OD 13:00)

Školička surrealistické tvorby s uměleckým triem *Hnojivo z Prahy (facebook.com/hnojivoprahy)*.

Výroba barevného slizu, pytlíčků na krk na nejrůznější dětské poklady + manikúra třpytivými laky. Krabičku na sliz s sebou!

Výroba nášivek nejrůznějších barev a motivů. Hodí se jako zpestření oděvu, či záplata!

DIVADLO (OD 15:00)

Loutky bez hranic: Tři medvědi a drzá Máša
Dětské divadélko Dory Bouzkové. Medvědi šli na med, takže chaloupka je prázdná, Mášenka se v lese nudí, a tak vleze dovnitř oknem... Jak to bude dál?
Pro děti od tří let i dospělé.
> lbh.cz

NACHTIGIL COLLECTIVE
(ODPOLEDNÍ DJ)

Multiplatforma hrající vše od acid jazzu, přes disco, house, až po acid trance.
> facebook.com/nachtigeilcollective

OLAF OLAFSONN AND THE BIG BAD TRIP (OD 19:00)

Instrumentální psychedelické trio z Prahy hrající v maskách ptáků, srnců, jelenů...
> facebook.com/olafolafsonnandthebigbadtrip

BEPS'N'JOHNNIES (OD 20:30)

Na zvuk kapely má vliv psychedelická hudba, garage rock a post-rock. Hutný zvuk a tepající rytmus kontrastuje s atmosférou melancholických skladeb.
> facebook.com/bepsnjohnnies/

Program bude probíhat v kavárně V. kolona (Ústavní 91, Praha 8) či na prostranství před ní.
Po celý den možnost opékání buřtů!

Kavárny aneb co je nového

CAFÉ NA PŮL CESTY

Jaro v naší tréninkové kavárně bylo doslova magické. Úsměv na tváři (nejen) dětí vykouzlil **návrat točené zmrzliny**. Na **workshopu o recyklaci oblečení a jarním swapu** si mohli naši hosté jako mávnutím kouzelného proutku vytvořit ze starého oblečení nové originální kousky. Veganské večeře zpestřila **beseda** o tom, jak zachovat přírodu stále čarokrásnou. Tajemství slyšení hlasů bylo odkryto na **diskusi s autorem Jindřichem Jašíkem**.
Na dalším **Open micu** nás očarovaly skryté talenty. A vše vyvrcholilo **výstavou obrazů** oslavujících krásu a rozmanitost čarodějnic a 30.4. **velkolepým čarodějnickým rejem** v parku.

MLSNÁ KAVKA

Kavčí jaro se neslo v duchu **mnohých změn**. Obměnili jsme podobu našich **denních menu i večerního menu** À la carte, a to díky možnostem **čerstvých jarních suroviny**. Z důvodu výpadku brigádníků a náročnosti směn, jsme byli nuceni dočasně omezit otevírací dobu. Čas jsme využili k jarním úklidům, inventurám, týmovým meetingům i k odpočinku. Na začátku května jsme mezi sebe přivítali **novou paní provozní** a dále se setkáváme s **uchazeči na pozici kuchaře**. Po roce a půl hledání bychom si nového kolegu/kolegyni nejen přáli, ale i zasloužili. Držte nám pěsti a jarnímu debužírování třikrát zdar, zdar, zdar!

V. KOLONA

Od května je v kavárně možné **platit platební kartou**!
K dvacátým narozeninám si nadělujeme **nový nábytek a renovujeme s opraseno.cz ten starý**! Přijďte si posedět v pohodlných křesílkách. Díky spolupráci Fokusu Praha, Green Doors, Psychiatrické nemocnice Bohnice a Pražské skupiny Slyšení hlasů jsme v Koloně uspořádali **dvoudenní workshop,** který vedli zahraniční odborníci: DIRK CORSTENS (Maastricht, NL), RACHEL WADDINGHAM (London, UK). Aktuálně běží v kavárně **výstava fotografií** z dvacetileté historie V. kolony.

NENECHTE SI UJÍT

pondělí 10. 6. 19:00–20:30, Café Na půl cesty, park Na Pankráci
DUŠEVNÍ NEMOC – PRAVDA vs. MÝTUS
Jsou lidé s duševním onemocněním nebezpeční? Nikdy se neuzdraví? Jsou léky a hospitalizace jediné řešení?
Povídání u šálku kávy na téma duševního zdraví – nové poznatky, praktické informace, zkušenosti...

pondělí 17. 6. 20:00, Café Na půl cesty, park Na Pankráci
Nedržte zobák – Open mic na Půlce Vol. 4
Přijďte si zahrát, zazpívat, poslechnout, podpořit. Vystoupit může každý.

sobota 28. 6. 13:00–22:00, V. kolona, areál PN Bohnice
KOLONNÍ HRÁTKY
Minifestival pro malé i velké

Udělej krok 2019

Pomoz udělat KROK člověku s duševní nemocí. KUP SI SMYSL. Smysl lze koupit ke kávě, čaji nebo čemukoliv jinému z lístku. Kampaň Udělej krok je společnou aktivitou organizace Green Doors a partnerského projektu Čistá duše.

Denisa, Vladimír, Sandra a Alica. Všechny spojuje problém zvaný duševní onemocnění, ale i touha posunout se v životě dál.

Denise kariéru asistentky v mateřské školce zkomplikovala ataka schizofrenie. Ráda by se k práci s dětmi vrátila, a protože je i nadšená jogínka, rozhodla se pořádat cvičení dětské jógy. Kurz, který z ní udělá **lektorku jógy pro děti**, vyjde na 10.800 Kč.

Vladimír vystudoval fakultu Architektury i přes všechny komplikace spojené s první atakou schizofrenie ve 3. ročníku. Práce architekta mu však při současném hendikepu přijde moc náročná a raději by se věnoval práci **bytového designéra**. Kurz, který ho tomu přiblíží, vyjde na 9.500 Kč.

Sandra a její kamarádky Bára, Alenka a Peťula mají hraniční poruchu osobnosti. A protože ví, jak může tato nemoc člověka vyčlenit, rozhodly se otevřít výtvarně-edukativní dílny pro lidi s HPO a jejich blízké. Cílem je i osvěta v této oblasti. Na rozjezd workshopů potřebují částku 19.370 Kč.

Alica se od roku 2014 potýká s panickými atakami a stavy, které zažívá, zachycuje na analogový fotoaparát. Její sen – realizovat **vlastní výstavu** – rozprášila poslední panická ataka, ze které se teď dává dohromady. Kromě uměleckého a psychohygienického významu výstavy je pro Alici důležité přispět vlastním příběhem k destigmatizaci lidí s duševní nemocí. Na realizaci výstavy potřebuje 15.000 Kč.

4 měsíce a 4 lidi s duševní nemocí, kteří se chtějí posunout dál! Od června do září sbíráme finance na jejich KROKY.

POMOZTE NÁM ZÍSKAT POTŘEBNÝCH 54.670 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)

Hledáme!

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

BARMAN/KA V CAFÉ NA PŮL CESTY
Inzerát ZDE

BRIGÁDNÍCI DO V. KOLONY
Inzerát ZDE

BRIGÁDNÍCI NA PLAC, ZA BAR I DO KUCHYNĚ DO MLSNÉ KAVKY
Inzerát ZDE

O Café Na půl cesty

KAFÉČKO ALIAS PŮLKA
PRVNÍ TRÉNINKOVÁ KAVÁRNA V ČR A STŘEDNÍ EVROPĚ

Je rok 1997. Park Na Pankráci. Chladné ráno. Tak jako každý den kolem budovy veřejných záchodků prochází skupina pracovníků Denního psychoterapeutického sanatoria Ondřejov, tehdy sídlícího na Kavčích horách. Jdou od stanice metra do práce. Už dlouho si pohrávají s nápadem otevřít novou službu pro lidi s duševním onemocněním, kteří končí léčbu a chtějí si najít práci.

Je rok 2019. Park Na Pankráci. Chladné ráno. Tak jako každý den přichází do kavárny Café Na půl cesty skupina lidí. Někteří z nich jdou trénovat pracovní a sociální dovednosti. Další jim v tom budou pomáhat. Uklízí se. Vaří se káva. Podávají zákusky. Kavárna se naplňuje lidmi. Manažeři v oblecích, matky, otcové, děti, studenti, psi, fanoušci kapely, která zahraje večer. Na zdech visí obrazy od autorů s duševním onemocněním. Dnes je to dvaadvacet let.

Na denních směnách se setkávají lidé s duševním onemocněním s brigádníky a pociťují, jaké to je být součástí běžného pracovního týmu. Jsou v každodenním kontaktu s návštěvníky kavárny. Vědí, co si objednávají stálí zákazníci. Dávají se s nimi do řeči. A barmani vidí přesah své práce, která není jen obyčejnou brigádou v kavárně.

Různí lidé, různé příběhy. Potkávají se u nás. Bleší trhy, veganské večeře, dětská divadelní představení, hudební Open Mic, vánoční tradice, Čarodějnice, Den duševního zdraví. Baví se, sdílí, přispívají do veřejné skříně a lednice. Vystavují obrazy, fotografie a básně. Ochutnávají nové veganské dorty. Obsluhují zákazníky. Ať už s diagnózou či bez. Jsme prostor pro všechny. Zajímá nás potenciál lidí s duševním onemocněním, ne limity.

Autorky textu:
Helena Čechová (vedoucí kavárny)
Zuzana Petráchová (provozní kavárny)

Čarodějnice Pankrác 2019 u Café Na půl cesty

Foto: Petr Zewlak Vrabec

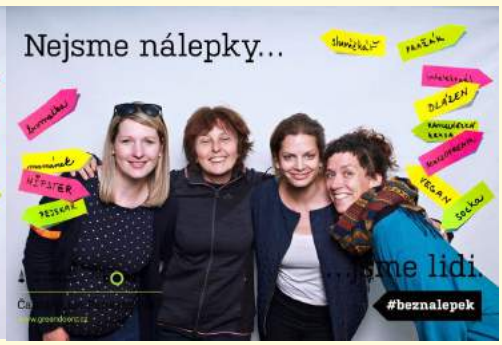
#beznalepek

Kapela Zrní se stala DOBRONAUTEM! A vyslala k nám na Čarodějnice nejzábavnější fotobudku ve vesmíru - FOTONAUT!

Odlehčenou formou jsme upozornili na "nálepkování" lidí. Lidé se mohli vyfotit a ukázat, že za každou nálepkou se skrývá především ČLOVĚK. Ve spolupráci s organizací Glafka vznikl stánek #beznalepek, kde se návštěvníci mohli dozvědět, jak příběhy bourají předsudky, jak se z houslového virtuose stane bezdomovec a jak se z bezdomovce stane houslový virtuos... O svůj příběh s duševní nemocí se podělila také naše peer konzultantka Milena Venuše Boublíková.

Každý máme nějakou nálepku, jen některé jsou viditelnější než jiné. Nálepky mají negativní vliv na náš respekt vůči okolí. Zapomeňte na škatulky, vnímejte lidi kolem sebe a zajímejte se o jejich životní příběhy.

Kdo by chtěl dostat nálepku "blázen"?! I to může být jedním z důvodů, proč lidé, kteří se potýkají s psychickými problémy, se obávají vyhledat odbornou pomoc.



Rozhovory:

Autorka rozhovorů: Zuzana Petráchová
Autorky ilustrací: Bety Suchanová a Bára Mrázová

EFKO
Z PIO SQUAD

Tématem letošních Čarodějnic jsou nálepky, které lidi dostávají, pokud nějakým způsobem vybočují z představ většinové společnosti. Které nálepky jste obdrželi vy?

Na začátku nás ocejchovali jako pionýry se šátečkama v kraťáscích a málokdo řešil, že jsme to mysleli jinak, tohle byla přece prdel, že jo. Byla to jedna z věcí, co nás hecla k tomu, že vznikl SQUAD. Pak to šlo tak track od tracku, album od alba, byli jsme pankáči, party jezdci, svůdníci, feťáci, konspirátoři nebo tajní agenti Ruska, heh. My jsme celkem nezařaditelní :))

Inspiruje vás to k něčemu? Potřebná zlost/energie k další písni? Bojujete, vysvětlujete, zlobíte se, smějete se, rozpálí vás to doběla či jste stále ledově chladní? Snažíte se nálepek zbavit či jste hrdými nositeli?

Co se mě týče, s nikým nesoutěžím, zachovávám chladnej odstup a jedu si svoje. Udržuju vztahy s lidma, co jsou mi od začátku blízcí, na ostatní mám zeď a nazdar, za ní se jen tak někdo nedostane. Soud společnosti bývá často povrchní záležitost založená na impulsech, který jsou daleko od jádra věci. Uděláš track Nohavicou a okamžitě jsi komouš a udavač, heh. Nikoho pak už nezajímá tvoje verze, lidi si vytvoří zjednodušenej konstrukt v hlavě, aby jim to sedělo do jejich krabice, ve který se cejtěj v bezpečí, a já nemám úplně zapotřebí je přesvědčovat o něčem jiným. Stále jsou lidi, kteří jsou třeba skálopevně přesvědčení, že jsem feťák, i když jsem nikdy neměl nic v nose ani v žíle, a tak to bude i dál. Stačí jedna dvě fotky a už jedeš.

Můžete nějakým veršem z vašeho textu něco popřát našim čtenářům?

Vypni to, sklidni to, sedni, lehni ! není důvod někam spěchat, není není letí ptáci letí, letí zjara pryč sleduj jejich stopu, bacha už jsou pryč

FIDO
Z FAST FOOD ORCHESTRA

Tématem letošních Čarodějnic jsou nálepky, které lidi dostávají, pokud nějakým způsobem vybočují z představ většinové společnosti. Které nálepky jste obdrželi vy?

Bude to zní neuvěřitelně, ale nějak si moc nevybavuji, že by mě někdo tváří v tvář nálepkoval. Rozhodně tedy ne tak, aych se cítil nějak frustrovaně a musel nad tím doma přemýšlet. Čeho si však u lidí hodně všímám a vím i sám u sebe, že se k tomu tu a tam bohužel snižuji je to, že v naštvanosti použiji v popisu člověka nějako jeho fyzickou charakteristitiku, která s danou situací nemá nic společného. Pak z nás padají úplně zbytečný nálepky jako tlusťoch, vychrtlo, plešoun, brejloun apod. Je to velmi hloupé a zbytečné. Každopádně nálepky napadající rasu, sexualitu nebo gender čtu spíš na internetu. Všechny tyhle nálepky mluví spíš o nás, tedy o těch, co je používají, nikoliv o těch, kterým jsou přiřazovány.

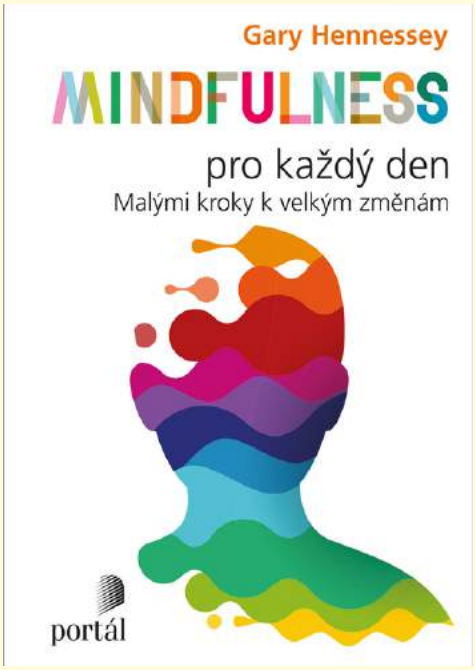
Inspiruje vás to k něčemu? Potřebná zlost/energie k další písni? Bojujete, vysvětlujete, zlobíte se, smějete se, rozpálí vás to doběla či jste stále ledově chladní? Snažíte se nálepek zbavit či jste hrdými nositeli?

Jak kdy, například čtení některých internetových diskuzí mě vyloženě způsobuje úzkost, nezřídka kdy ve mě probudí agresivní náladu. Někdy se tomu musim samozřejmě i smát, to když si uvědomim, co asi tak za lidi sedí na té druhé straně a co za lidi tyhle věci z různých důvodů vypouštějí do éteru. Jsem spíš filtr, projde to skrze mě a udělám pořádně hipízáckej text o palmách, hulení a surfování.

Můžete nějakým veršem z vašeho textu něco popřát našim čtenářům?

Aspoň na chvilku zastavit čas, aspoň jeden den vidět svět jak se točí bez nás. Tak nedokonalej, ale skutečnej, ne tak, jak ho oči vidí přes display.

Tipy na čtení



Co dělat, když nám starosti přerůstají přes hlavu a máme dojem, že nejsme pány svého života? Stojí za to zkusit jednoduchá cvičení, která představují různé cesty, jak snížit stres a úzkost či bojovat s depresí. Lze je využít i v případě, kdy se snažíme o snížení váhy nebo bychom rádi skončili s kouřením. Kniha nabízí jednoduchá, ale nikoli banální cvičení založená na konceptu mindfulness. Drobné kroky, které neustále opakujeme a k nimž přidáváme další, nás postupně provedou změnami, jež povedou ke zlepšení našeho života. Trápí nás „mravenci v hlavě“ neboli nutkavé myšlenky? Neumíme se zklidnit a stále se nám honí hlavou, co musíme zařídit a jaké úkoly na nás čekají? Pak je dobré do svého života pustit všímavost. Knihu uvítají lidé, kteří trpí vnitřním neklidem, a samozřejmě též zájemci o mindfulness. Gary Hennessey se mindfulness věnuje více než 40 let a vyučuje je 35 let. Více ZDE.

Cesta za vlastním posláním je náročná a riskantní, někdy nahání strach, což je důvod, proč ji tak málo lidí dokončí. Toto je kniha o objevování vlastního životního poslání, je o nalezení úkolu, pro který jsme se narodili. Jak autor vysvětluje, hledání začíná vášní, ale nekončí u ní. Až když se zájmy spojí s tím, co svět potřebuje, začneme žít pro vyšší cíle. Ti, kteří se na této křižovatce ocitli, prožívají něco výjimečného a závidění-hodného. I když je to vzácné, takového cíle může dosáhnout každý, kdo si troufne to zkusit. Líčením vlastní zkušenosti, pozoruhodných příběhů jiných lidí a na základě současného výzkumu motivace a nadání autor ukazuje čtenáři, jak najít své poslání a co čekat na cestě k němu. V každé kapitole vypráví příběh nalezení vlastního poslání po linii na sebe navazujících fází procesu či kroků: 1. Uvědomění 2. Učednictví 3. Praxe 4. Objevování 5. Profese 6. Mistrovství 7. Odkaz.. Více ZDE.

Otázka „Čím chceš být, až vyrosteš?“ vyvolává dojem, jako by si každý z nás musel vybrat jeden druh zaměstnání a jednu vášeň, jíž se v životě bude věnovat. Jenže jsou i lidé, kteří prostě mají řadu zájmů a věnují se – ať už postupně, nebo zároveň – řadě různých projektů. Pro tenhle typ lidí už vzniklo mnoho názvů: třeba renesanční lidé, všeumělové, skeneři nebo – jak je označuje autorka této knihy, která mezi ně počítá i sebe samu – multipoten-ciálové. Ve své knize píše, v čem je v dnešním světě plném změn multipotencialita výhodou. Radí, pomocí jakých strategií se dá zaměřit na více projektů. Jak se vypořádat s pocity, jako je strach, že člověk nebude nejlepší, či vina, protože o něco ztratil zájem. Informačně nabitá, chytře psaná a zábavná kniha je vybavena různými výčty, tipy, cvičeními i seznamem slavných multipotenciálů a příkladů interdisciplinárních oborů. Více ZDE.

Plánujte s diářem na půl roku

MOTIVAČNÍ DIÁŘ "CHYTÁM BALANC"

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

Program

green DORS
Pomáháme lidem s duševním onemocněním chytit balanc

duben–květen–červen 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 / **1. 4. + 6. 5. + 3. 6.** / **15:00–17:00** / **kavárna: V. kolona**
pondělí / **15. 4. + 20. 5. + 17. 6.** / **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 si chcete osvojit 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 úterý / **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

Nemusíte být na vše sami

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, který má zkušenosti s vedení podpůrných skupin. Pokud se chcete informovat ohledně skupin, kontaktujte nás. Přijít však můžete bez předchozího nahlášení.

každou středu / **15:30–17:30** / **kancelář Green Doors: Křižíkova**
poradce@greendoors.cz / 773 913 052

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**

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG
Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost
Středočeský kraj

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.

RECEPT Z MLSNÉ KAVKY:

Jarní krémová polévka s cuketou, medvědím česnekem, ředkvičkou a zastřeným vejcem

V rozehřátém hrnci rozpustíme půl kostky másla, na němž jemně orestujeme nasekanou zelenou cibulku spolu s na kostičky nakrájenými bramborami. Zalijeme asi 300 ml zeleninového vývaru. Vaříme na mírném ohni do změknutí. Poté přidáme snítku očištěného, omytého a nasekaného medvědího česneku, zelenou hladkolistou petrželku a na plátky nakrájenou, omytou cuketu. Okořeníme muškátového oříšku, solí a pepřem a zalijeme smetanou. Rychle prohřejeme a následně celou směs dohladka rozmixujeme ručním mixérem. Pro zjemnění můžeme přidat i trošku másla. Do osolené vroucí vody přidáme ocet a mícháním vytvoříme v hrnci vodní vír. Do vířící vody rozklepneme celé vejce, necháme jej zatáhnout a krátce povaříme. Z vodního víru vejce opatrně vytáhneme a uložíme do talíře. Do talíře si také nachystáme na plátky nakrájenou ředkvičku a nahrubo nasekaný medvědí česnek. Vše zalejeme hotovou polévkou. Dozdobit můžeme smetanou, bylinkovým olejem či čerstvě nasekanými bylinkami samotnými. **Dobrou chuť!**

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., Atlas Copco s.r.o., Barvy a laky Hostivař a.s., Böllhoff s. r. o., Czech Outdoor s. r. o./Big Media, Česká spořitelna a. s., dotcom.cz s.r.o., Eyedea Recognition s. r. o., Fotonaut, Green Center s. r. o., innogy Česká republika a. s. /Nadace Charty 77/, Koia koia! s. r. o., LMC s. r. o., MÚZO Praha s. r. o., Muzikus.cz, Pražské služby a.s., Prodimo s. r. o., Pro-motion s. r. o., Stonehouse s. r. o., Storyous s.r.o., Trask solutions a. s. , we are ferdinand s.r.o., 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.