NO. 4 • 2019
GREENDOORS.CZ

Podzim'19

NEWSLETTER GREEN DOORS

green DOORS

Pomáháme lidem
s duševním onemocněním
chytit balanc

Foto: V. kolona / Vojtěch Polák

V. KOLONA OSLAVILA 20 LET

O SEBEVRAŽDÁCH A TRUCHLENÍ

KAREL SLAVÍ NAROZENINY

Pane doktore, vy je máte taky?
Co, hlasy?
Ne, ponožky!
:su.bety
#chodimevtomspolu

Mám to tady rád, myslím, že je to místo, kam patřím, říká Honza. V Bohnicích strávil několik let

NA 10. ŘÍJEN PŘIPADÁ SVĚTOVÝ DEN DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ. U TÉ PŘÍLEŽITOSTI MAGAZÍN DIAGNÓZA F OPUSTIL VINOHRADSKÉ STUDIO A VYRAZIL DO PSYCHIATRICKÉ NEMOCNICE BOHNICE. TAMNÍ TRÉNINKOVÁ KAVÁRNA V. KOLONA ZROVNA SLAVILA 20 LET SVÉHO FUNGOVÁNÍ.

„Když jste v takhle velké nemocnici takhle dlouho a vážně nemocní, může být místo, kde si normálně dáte kafe, něco jako oáza," říká o tréninkové kavárně V. kolona Miroslava Bubela, ředitelka organizace Green Doors, která kavárnu v areálu Psychiatrické nemocnice Bohnice provozuje. Původním záměrem kavárny bylo poskytnout tréninková pracovní místa lidem, kteří se připravují na život mimo zdi psychiatrie, v současné době zde však častěji pracují pacienti, kteří jsou v Bohnicích už dlouho a potřebují i jiný program než ten, který nabízí jednotlivá oddělení. Ředitel Psychiatrické nemocnice Bohnice Martin Hollý sice nemá čas chodit do V. kolony na kávu, považuje však za důležité, že se zde setkávají obě, původně tak odlišné kultury – nemocniční a civilní či kavárenská. „Na začátku byla dlouhá vyjednávání, ale sbližování kultur se děje průběžně z obou stran a mění se i okolní svět, čemuž je třeba se přizpůsobovat," říká Hollý.

V V. koloně probíhá pracovní a sociální rehabilitace. „K dispozici jsou čtyři pracovní pozice, ve kterých se mohou realizovat lidé s duševním onemocněním," popisuje vlastní provoz kavárny pracovní terapeut Hynek Trojánek. Na co konkrétně se zaměřuje pracovní trénink, vychází z požadavků pacienta. „Někdo sem chodí proto, aby se naučil chodit včas a získal nějaký pravidelný režim, někdo jiný sem jde, aby trénoval komunikaci s lidmi," dodává Trojánek. Zatímco pracovníci kavárny se starají hostům o kávu, o jejich duši pečují pracovní terapeuti. „Před směnou i po směně se schází celý tým, mluvíme o tom, jak se kdo cítí, o situacích, které se staly a z nichž je možné se něco naučit, a vedle toho chodí jednotliví pracovníci na individuální rozhovory, kde se svým tématům věnují podrobněji," doplňuje kolegu pracovní terapeutka Magdaléna Poláková.

TIP

V. kolona

První (a asi poslední) vydání 10. 10. 201

20

Deník V. kolony

Na narozeninovém dortu září 20 svíček
V roce 2018 oslavujeme 20 let fungování kolony

Kolona zrozena v roce 1998

Předpověď počasí

Horoskopy: Vodnář

Oznámení:

ČTĚTE SPECIÁLNÍ VYDÁNÍ KOLONNÍCH NOVIN

POSLECHNĚTE SI SPECIÁLNÍ DÍL DIAGNÓZY F HTTP://BIT.LY/2JV1ZGL

Honza má vlastní zkušenost nejen s prací v tréninkové kavárně, ale také s duševní nemocí. „Někdy v osmnácti letech jsem dostal psychózu a po pár měsících jsem se dostal do ochranné léčby," popisuje své první setkání s psychiatrickou nemocnicí. Od té doby se do Bohnic několikrát vrátil a strávil tam několik let. „Mám to tady rád, myslím, že je to místo, kam patřím, kde jsem tak trochu doma," popisuje Honza svůj vztah k bohnické nemocnici. Do pracovního programu tréninkové kavárny V. kolona se zapojil, aby se naučil vařit kávu a chodit do práce. „Už jsem tu byl dlouho a chtěl jsem něco dělat a být užitečný," říká Honza.

Na schůzky s klienty chodí do V. kolony i peer konzultantka Milena Venuše Boublíková. „Hlavním úkolem peer konzultanta je mluvit s klienty právě o té jeho zkušenosti, nabídnout, jak to třeba on zvládl a jak to mohou zvládnout i klienti," popisuje svou práci peer konzultantka. „V Bohnicích jsem byla třikrát a dvakrát jsem poté vysadila léky. Až po třetí psychóze jsem přijala fakt, že jsem nemocná. Až od té doby jsem se začala pomalu zotavovat," říká Boublíková.

Autor: Adéla Paulík Lichková

Kavárny aneb co je nového

CAFÉ NA PŮL CESTY

Poletující listy a draci k podzimu neodmyslitelně patří stejně jako Den duševního zdraví. Letos jsme ho věnovali společensky aktuálnímu tématu sebevražd a truchlení, a i přes závažnost tématu nás účast mile překvapila. Co ovšem tuto akci v počtu návštěvníků letos trumflo, byla výměna oblečení (swap) a Halloween – komunitní odpoledne pro děti z okolí. Dětem bude také věnována významná část zimního programu – divadla, kouzelník, či tvořivá dílna, kde děti budou mimo jiné kreslit, jak vidí naši kavárnu. Přes Vánoce se na jejich obrázky můžete přijít podívat. Rodiče tak aspoň najdou v předvánočním shonu chvilku klidu.

MLSNÁ KAVKA

Myslíte, že podzim je ten správný čas pro lehké chmury a domácí melancholii? V Mlsné kavce vás přesvědčíme o opaku. Ani na podzim neztrácíme vyváženou chuť a šmrnc. V poledne pro vás kavčí tým připravuje menu plné sezónních dobrot, po večerech u nás můžete rozjímat nad hvězdnými stálicemi z našeho Á la carte menu a teplé nápoje, které vás zahřejí po těle i na duši, si lze dopřávat od rána do večera. V Mlsné kavce se na vaši návštěvu těší stálý personál i spousta nováčku. Dovolte nám učarovat vaše smysly a dokázat vám, že naše práce a společné úsilí mají smysl.

V. KOLONA

Krásné zářijové počasí jsme v V. Koloně zakončili veřejnou akcí Babí léto. Naše kavárna měla připravenou interaktivní Babí hru, kde se mohli aktivně zapojit děti i dospělí a vyzkoušet si modelové situace z kavárny. Na podzim jsme opravdu nezaháleli a oslavili 20. narozeniny V. Kolony. Máme zcela novou a nadšenou produkci, měníme grafiku, a profesionalizujeme propagaci kulturních akcí. Také se nám podařilo zahájit rekonstrukci interiéru - ladíme barvy v Koloně, která by měla na jaře roku 2020 pokračovat. Přijďte se přesvědčit sami.

PŘEKONEJME REKORD V POČTU PRODANÝCH SMYSLŮ

Rozhodli jsme se zkusit překonat rekord v počtu prodaných SMYSLů za jeden den. K tomuto kroku nás inspiroval Martin, který tradiční zapíjení narození prvorozené dcery Viktorky oslavil velmi netradičním způsobem. Martin si na oslavě koupil 100 Smyslů.

NA GIVING TUESDAY / ÚTERÝ 3. PROSINCE 2019
největší svátek dárcovství a nejštědřejší den v roce, který oslavuje celý svět...

#GIVINGTUESDAY

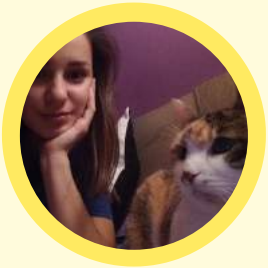
Nové tváře v Green Doors

Nikola Puková
vedoucí provozu
Mlsná kavka

Mám vystudovanou sociální práci, zároveň mám praxi v gastronomickém provozu a jsem 20 let vegetariánka, což jsou tři aspekty, které se v Kavce propojují... Doma mám tři kočky, tři děti, miluju literaturu, kinematografii, jógu, přírodu a vše, co se týká severských zemí...

Petra Boháčová
vedoucí tréninkové kavárny
V. kolona

Život bez klientů si už neumím představit. Pohybuju se v terénu skoro 20 let. Mám dojem že v Green Doors jsou především "srdcaři", kteří mají svou práci opravdu rádi. V Koloně je skvělé spojení klientské práce, kultury i kavárenského provozu - vládne tam komunitní duch. A ten báječný prostor... Miluju hudbu, svoje tři dcery, hory, kolo, yachting a spoustu dalšího...



Daniela Kalousková
pracovní konzultantka
a pracovnice sociální poradny

Jsem realistka. V životě vyhledávám rovnováhu a stabilitu. Ráda se obklopuji příjemnými, zábavnými a pozitivními tvářemi. V zimě jsem jako medvěd – uléhám k zimnímu spánku. V sociální poradně v Green Doors se snažím vyvažovat paragrafy lidským přístupem.

Michaela Kralertová
pracovní konzultantka

Ráda se směju, ráda si zpívám. Jsem ráda v přírodě, ráda se obklopuji fajn lidmi a zvířaty. Nemám ráda stereotyp, přehnaně vyhraněné názory a bezohlednost. Mám ráda svoji práci v Green Doors, kde je sranda, žádná nuda, hodnoty, které jsou mi blízké, fajn kolegové i klienti a jako bonus dokonce i jedno zvíře.

O sebevraždách a truchlení

„Každej rok na stejným místě pořádají kámoši koncert pro Ondru. Ze sálu hospody, kde se hraje, je vidět Ondrův pokoj. Pro Ondru byl hardcore hodně důležitej, takže nejlepší vzpomínka na něj je na koncertě. Stala se z toho tradice. Žádnej patos. Sejdou se kámoši, přijdou Ondrovi rodiče a to je všechno. Tak zase příští rok.“ (z výstavy: O tom, jak se vyrovnávám se ztrátou…)

Autor: Helena Čechová

10. října na Světový den duševního zdraví jsme v Café Na půl cesty otevřeli téma, které vzbuzuje mnoho emocí. Prostřednictvím diskuse, výstavy a koncertu jsme návštěvníkům chtěli přiblížit zkušenosti lidí, kteří přišli o blízkého člověka, jež si vzal život.

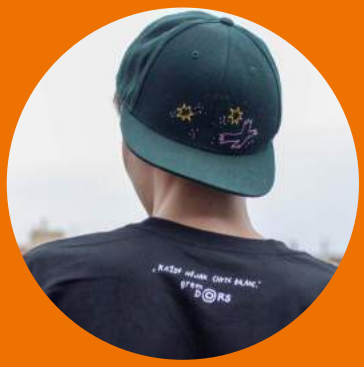
Návštěvníci akce si mohli odnést i inspiraci, jak o tématu mluvit, co může v období smutku pomoci, nebo na koho se lze obrátit. Jak z diskuse s odborníky, tak z výstavy bylo patrné, že cesta truchlení a vyrovnávání se s tragickým zážitkem bývá velmi různorodá a pozůstalí často potřebují podporu svého okolí. Jak píše Martin Pešek z Poradny Luctus, který byl hostem diskuse: „Po smrti blízkého budete mít možná pocit, že nemůžete jít dál, nebo že už nikdy nebudete schopni si užívat života. Možná budete hledat i po letech odpověď na otázku, proč se to vlastně stalo. Nakonec ale bude intenzita vaší bolesti slábnout. Vzpomínky na tragickou událost nebudou již více opanovat každý den a každou noc ve vašem životě. Čas vám umožní vypořádat se s touto citelnou ztrátou, dosáhnout vnitřního klidu a současně ctít památku na zemřelého.“

ORGANIZACE POSKYTUJÍCÍ POMOC POZŮSTALÝM

www.luctus.cz *— individuální podpora, skupinová setkání pro pozůstalé + skupina pro pozůstalé lidí, kteří spáchali sebevraždu*
www.cestadomu.cz *+* ***www.umirani.cz*** *(web který provozuje také Cesta domů) — internetová poradna, individuální podpora*
www.dlouhacesta.cz *— skupinová setkání pro pozůstalé rodiče*
www.poradna-vigvam.cz *— poradenství*
modrapomnenka.cz *— poradenství, skupinová setkání, České Budějovice*
www.klarapomaha.cz *— poradna pro pozůstalé (i děti), Brno*
www.plzenskazastavka.cz *— individuální podpora, skupinová setkání, Plzeň*
poradci-pro-pozustale.cz *— Asociace poradců pro pozůstalé*

Babiččina skříň

Babička byla parádnice a nechávala si šít oblečení na zakázku. Moje matka se nikdy nemalovala, nekupovala si oblečení. Necítila právo se parádit, veškerou parádu nechávala zamčenou ve skříni po babičce, zatímco svojí skříň měla prázdnou. Jakoby ženská krása směla patřit jen jedné z nich, jakoby štěstí definitivně zmizelo v dubnu 1987 a zůstalo uzamčené spolu s kožichy a krajkovými blůzami. Celých dvaatřicet let skříň ukrývá hlad po přijetí, vinu za svou nedokonalost a obrovskou rozporuplnost mateřské figury. Svou babičku si nepamatuji, vzala si život, když mi byl rok a půl. Měla jedinou dceru, mou matku, které bylo tehdy 33 let, stejně jako teď mně.
(z výstavy: O tom, jak se vyrovnávám se ztrátou…)



Oblékněte se ve stylu V. kolony

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

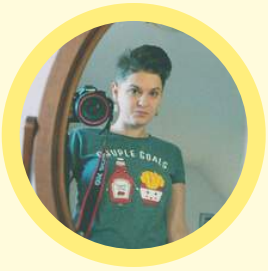
V. KOLONA

Udělej krok 2019

**Letošní kampaň UDĚLEJ KROK je úspěšně za námi!
Vybrali jsme 51.820 Kč z cílových 54.670 Kč.
Můžeme tak podpořit všechny 4 účastníky
(malý rozdíl doplní náš věrný sponzor firma Albi).**

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. Denisa udělala KROK a již navštěvuje kurz, který z ní udělá lektorku jógy pro děti.
KROK ZA 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. Vladimír udělal KROK a už navštěvuje kurz, který ho k tomu přiblíží.
KROK ZA 9.500 Kč



Sandra 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. Díky kampani Udělej krok získaly finanční prostředky pro rozjezd.
KROK ZA 19.370 Kč

Alice již zrealizovala výstavu, ve které fotograficky reflektuje stavy panických atak, které ji již nějaký čas provázejí.
KROK ZA 15.000 Kč

Příště vykročí...

Tomáš pracuje v restauraci Mlsná kavka jako pomocný kuchař a občas i jako číšník. Baví ho cestování, příroda, hudba, dobré jídlo a společnost příjemných lidí. Rád se učí nové věci, nemá rád stereotyp a nudu.

Tomáš se rozhodl udělat KROK. Chtěl by absolvovat kurzy základů české kuchyně. Na tento KROK potřebuje 13.500 Kč. Výtěžkem z akce "KAREL SLAVÍ NAROZENINY" mu v tom pomůžeme.

"Během posledních let jsem prošel velmi těžkým obdobím psychických i fyzických životních komplikací. Co jsem dříve zvládal snadno, stalo se pro mě časem téměř neřešitelným problémem. Zejména najít vhodnou práci, kde bych byl spokojený a měl i nějakou perspektivu do budoucna. Díky pomoci celého týmu lidí Green Doors se mi podařilo opět vrátit naději na plné uplatnění. Práce v restauraci Mlsná kavka mě naplňuje a dává mi pocit seberealizace. Mám dobrý pocit z toho, že tam společně s ostatními můžu vytvářet skvělé jídlo a nabízet ho lidem. Také se učím spolupracovat s ostatními kolegy a vzájemně si pomáhat. Učím se tu překonávat překážky, které jsem předtím zvládat nedokázal a získávám tak sebevědomí. Získal jsem také velké množství znalostí, kterých si velmi cením. Ještě více však oceňuji to, jaké skvělé a zapálené lidi jsem tu za ty poslední dva roky potkal.

Chtěl bych i v budoucnu pracovat v podobném prostředí, proto se snažím stále vylepšovat své dovednosti a znalosti, například absolvováním kurzů vaření. Děkuji tímto za veškerou podporu, které se mi dostalo a stále dostává. "

Nekupujte mámě k Vánocům další ovčí dečku! Potěšte ji uměleckým dílem! Přijďte na benefiční výstavu do tréninkové kavárny V. kolona v areálu Psychiatrické nemocnice Bohnice. Dárek nedáte jen mámě, ale také člověku s duševním onemocněním. V neposlední řadě pak obdarujte sami sebe. Protože dát si dobrý pocit, je dárek k nezaplacení!

Kdo že slaví narozeniny?

No přece Karel! Karel sice už není, ale kdyby byl, měl by radost, radost ze své dcery Máši, která za celou benefiční výstavou stojí. Karel před pár lety onemocněl Alzheimerem. Minulý rok se jeho stav zhoršil a bylo nutné vyhledat odbornou péči. Tu mu poskytla bohnická nemocnice. Nemoc rodině vzala i dala, Karel a Máša se díky ní více sblížili. **Celá benefiční akce však není jen oslavou Karlových nedožitých 80tin. Je oslavou života jako takového.** Je připomínkou toho, že za každým koncem je nový začátek, nový příběh…

Komu má výstava pomoci?

Samozřejmě Vám. Vyřešíte přeci dárek pro mámu! Pomůžete ale zejména člověku, který to skutečně potřebuje. Člověku, kterému do života vstoupilo duševní onemocnění. A ten člověk to nevzdal a šel dál – je to **Tomáš z Mlsné kavky**, který by udělal rád důležitý životní krok.

A to nejlepší na tom je, že teď můžete pomoci i Vy!

Co že mám vlastně koupit?

To je právě ono. **Váš dárek si můžete vybrat z 14 vystavených děl tvůrců, působících v mnoha odvětvích současné umělecké scény, ale i v jiných oborech. Budete moci získat například fotku, ilustraci, sochu nebo dokonce graffity.** Takže si vybere nejen máma! A protože Máša má ráda, když do sebe všechno zapadá a je to přece jen její počin, rozhodně nezůstává stranou. Píše totiž básně. A právě její poezie je pojítkem celé výstavy. Všechno co na benefiční akci uvidíte, vzniklo na motivy jejích básní. A to už se blížíme k bonusu. Ke každému zakoupenému dílu získáte navíc osobní vzkaz od toho, kterého umělce a ručně psanou báseň, jež byla pro vystavující výchozím bodem.

Přijde i kouzelník?

Ne! Ale když přijdete **12. prosince od 19:00** na vernisáž, tak **uslyšíte skvělou romskou kapelu Imperio**, seznámíte se s Mášou, lidmi kterým (snad) pomůžete a samozřejmě s vystavujícími umělci! A když už nebudete chtít mluvit či tančit, zacpete si pusu některou z rozmanitých dobrot, které pro Vás připravil vynikající kuchař jménem Karel… asi osud.

Kolik mne to bude stát?

To záleží na Vás. Vstupné je dobrovolné.
Zapište si do deníčku: Koupit mámě dárek!
Kdy? **12. 12. (tenhle rok)**
Kde? **PN Bohnice – Ústavní 91, Praha 8, V. kolona.**
PS: Když to nestihnu, můžu přijít až do **11. 1. (př. rok)**.
Všechno se na vernisáži určitě nevykoupí… **Více ZDE**

Smysluplný dárek k Vánocům?

S NAŠÍM DIÁŘEM MŮŽETE DOJÍT K VYTOUŽENÉMU CÍLI A NEZTRATIT PŘI TOM BALANC

399 Kč

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.

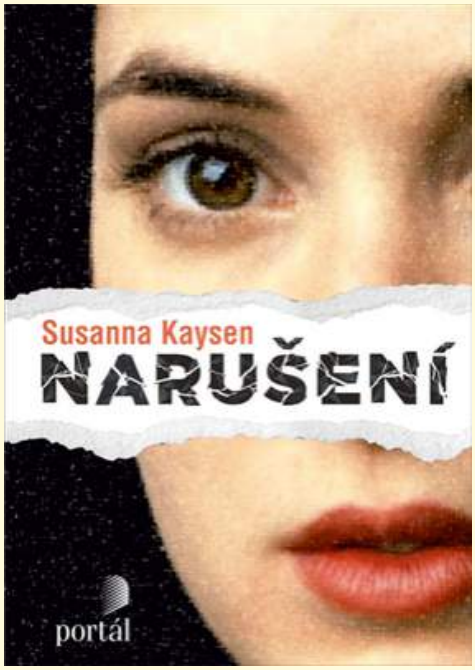
V průběhu dne si plníte a odškrtáváte **TO DO list**. Kdyby každý den měl 25 hodin, čemu byste věnovali tu poslední hodinu? Každý den stojí za to… za co jste vděční dnes? Vždy **dost místa na poznámky**! Více na www.greendoors.cz

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.

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

Tipy na čtení

Jedním ze základních nástrojů při činnostech, jako je trénink nebo facilitace skupin, je schopnost klást vhodné otázky. Dva odborníci na komunikaci v této knize shromáždili svůj výběr nejúčinnějších – klasických i netradičních – otázek pro nejtypičtější situace, k nimž dochází při seminářích, prezentacích či moderování skupin. Podrobně je tak pojednáno o 48 otázkách, přičemž u každé z nich autoři popisují, pro jaký kontext je vhodná, co je jejím cílem a výhodou, k čemu se nehodí a jak zacházet s odpověďmi. Autoři se zabývají i tím, jak lze otázky kombinovat a nabízejí také jejich využití při kreativních aktivitách. Strukturovaná a informačně nabitá kniha je doplněna přehledy otázek a pracovními listy. Více ZDE



Po sezení s psychiatrem, kterého nikdy předtím neviděla, je osmnáctiletá Susanna odeslána do psychiatrické léčebny McLean, aby podstoupila léčbu deprese. Dva roky pak tráví na oddělení pro dospívající dívky a líčí příběhy jednotlivých dívek i vlastních prožitků na pozadí bouřlivých 60. let.
S humorem, nadsázkou, ale i s mrazivě kritickým pohledem na odosobněný režim psychiatrické nemocnice se zamýšlí nad tím, co je normální a co je známka šílenství, co je duševní nemoc a jakou cestou se dobrat uzdravení? Kniha byla zfilmována s Winonou Ryder v hlavní a Angelinou Jolie ve vedlejší roli. Susanna Kaysen je americká spisovatelka.
Více ZDE

Mnozí lidé, kteří trpí duševní poruchou, si myslí, že jim nic není a že nepotřebují pomoc. U lidí se schizofrenií a bipolární afektivní poruchou se jedná o zhruba polovinu, podobně jsou na tom lidé se závislostí či poruchou příjmu potravy, a svůj stav často podcení i lidé s depresí nebo úzkostnou poruchou. Také lidé, u nichž se rozvíjí demence, mají často problém nahlédnout, že se jejich stav zhoršuje. Autor se ve své práci inspiroval životním příběhem svého bratra, který onemocněl schizofrenií, a na řadě příkladů z jejich společného života a ze své praxe ilustruje, jak složité je přimět člověka s duševní nemocí akceptovat léčbu. Knihu uvítají psychiatři, psychologové, blízcí lidí s duševní nemocí. Více ZDE.

Program

listopad - prosinec 2019

Sociální poradna

Potřebujete poradit, jak získat nové zaměstnání, jak se zbavit dluhu nebo vyřešit svízelnou situaci s bydlením? Nevíte, zda máte nárok na invalidní důchod?

každé pondělí / **15:00–17:00**

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

Počítačové dovednosti

Balík Office pro středně pokročilé – výukový program sloužící pro upevnění a usnadnění práce s Wordem, Excelem a PowerPointem v interaktivních nácvicích. Na kurz je nutné se předem přihlásit.

pondělky / **25. 11. + 2.12. + 9.12. + 16.12.** / **16:30–18:00**

zaclenovani.vedouci@greendoors.cz / 774 913 058 / Jaroslav Neuvirt

Kariérové poradenství

Stojíte na pracovním rozcestí nebo začínáte svoji kariérní dráhu? Potřebujete poradit? Domluvte si individuální konzultaci:

pracovni.konzultant@greendoors.cz / 773 913 051 / Míša Kralertová

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**

pracovni.konzultant@greendoors.cz / 773 913 051 / Míša Kralertová

Podpůrná skupina

Nemusíte být na vše sami

Skupinou provází sociální pracovník. Na I. a II. skupině se k němu přidává i peer konzultantka.

I. Pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním
každá středa / **15:30–17:30**

II. Pro lidi se zkušeností s psychózou
úterky / **12. 11. + 26. 11. + 10. 12.** / **14:30–16:30**

III. Pro osoby blízké – pro rodiče, kamarády, partnery...
Máte v okolí blízkého člověka s duševním onemocněním a nevíte si příliš rady?
úterky / **12. 11. + 26. 11. + 10. 12.** / **17:30–19:30**

Přijít můžete bez předchozího nahlášení. Pokud máte dotazy, kontaktujte nás:
poradce@greendoors.cz / 603 423 936 / František Šuranský

Samotáři

Skupina pro lidi, kteří se cítí sami, případně se bojí samoty. Co nám samota dává a naopak bere? Jak rozšířit své sociální síťě kolem sebe? Přijít můžete bez předchozího nahlášení. Skupinou provází peer konzultant, který má žitou zkušenost s depresí.

úterky v lichém týdnu / **5. 11. + 19. 11. + 3.12. + 17. 12.** / **14:30–16:30**

poradce@greendoors.cz / 603 423 936 / František Šuranský

Mindfulness

Kurz psychorelaxace

Relaxační techniky pro psychickou pohodu a odpočinek. Kurz vedou dobrovolnice – studentky psychologie. Pohodlné oblečení a karimatky s sebou! Na kurz je nutné se přihlásit předem e-mailem či osobně. Kapacita pouze 8 míst.

čtvrtky / **21. 11. + 28. 11. + 5.12. + 12. 12. + 19. 12.** / **13:00–14:00**

peervenuse@greendoors.cz / e-mailem nebo osobně / Milena Venuše Boublíková

Vítáme všechny zájemce!

Všechny aktivity, skupiny a kurzy probíhají v kanceláři Green Doors → Křižíkova 76/61, Praha 8.

Všechny aktivity jsou ZDARMA

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:

Zeleninové kari s rýží a restovaným tofu sypané sezamem

Ingredience: *rýže, cibule, mrkev, červená paprika, žlutá paprika, květák, tofu natural, kokosové mléko, kurkuma, římský kmín, sůl, pepř, chilli, olej, sezam, bylinky*

Uvaříme rýži ve vroucí vodě. Po uvaření ji propláchneme studenou vodou, aby byla sypká. Nakrájíme cibuli na půlkolečka, mrkev, cuketu a obě papriky na tenké hranolky, květák rozdělíme na menší růžičky (můžeme ho krátce povařit) a vše orestujeme. Tofu nakrájíme na plátky a taktéž orestujeme na oleji do zlatova. Na omáčku nakrájíme cibuli na malé kostičky, přidáme nakrájenou cuketu na kostičky, orestujeme na oleji, přidáme nadrobno nasekaný zázvor a citrónovou trávu, římský kmín, chilli a kurkumu, dochutíme solí, pepřem, šťávou z limetky a zalijeme kokosovým mlékem. Vše rozmixujeme a uděláme hladkou omáčku. Na talíři zasypeme lehce osoleným sezamem, který jsme dozlatova orestovali za sucha na pánvi a dozdobíme bylinkami.

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:

Hlavní partneři
Albi Česká republika a. s., Eyedea Recognition s. r. o., Janssen-Cilag s. r. o., Prodimo s. r. o.
Partneři - Böllhoff s. r. o., Czech Outdoor s. r. o./Big Media, Česká spořitelna a. s., Green Center s. r. o., Koia koia! s. r. o., LMC s. r. o., MÚZO Praha s. r. o., Pro-motion s. r. o., Stonehouse s. r. o., Trask solutions a. s., copywriter Matěj Malecha, rodina Hegrlíkových, hráči z charitativního turnaje Beach Help Cup, 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.