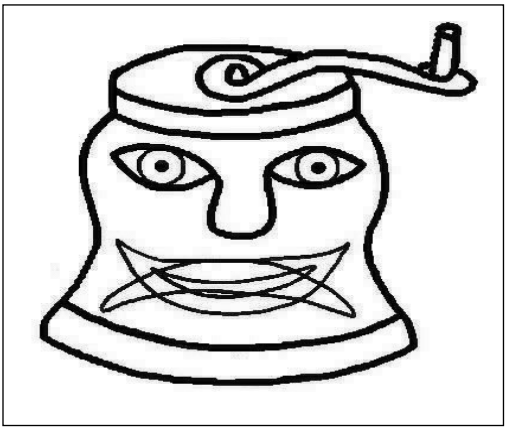
6. číslo 2007
ČERVEN

Život společnosti

Zpravodaj České společnosti pro duševní zdraví, pobočka Ostrava



informace - konzultace - volnočasové a svépomocné aktivity klubu

Mlýnek

Vážení příznivci Mlýnku

V měsíci červnu jsme si pro Vás na Mlýnku připravili opět pestrý program. Některé aktivity už zde mají své místo a můžeme jim říkat stále. Patří k nim především volnočasové dílničky, šipky, šachy arteterapie, psychoterapeutické skupinky, organizace společné návštěvy divadelních představení a v neposlední řadě naše jedinečná aktivita, která se těší poměrně velké oblibě....je to civičení na balónech, které již dlouhou dobu vede paní Alenka Kollerová.

Mimo tyto aktivity můžeme dále nabídnout možnost naučit se práci s počítačem a internetem. K tomuto slouží nově umístěný starší :) počítač přímo v klubové místnosti. Pokud potřebujete sem tam něco vysparvit na svém oblečení, pomůže Vám páteční kroužek šití s Tomem. Šicí stroj je rovněž i volně použitelný po předchozí domluvě. Dále si na Mlýnku můžete zahrát stolní tenis či petanque, nebo se účastnit výletu či spolu se sociální pracovnicí zavítat na informační schůzku do

PL, která se na nas vždy obrací, pokud potřebuje předat informace o Mlýnku i jiných zařízeních, která mohou lidíé s těmito problémy pomoci.

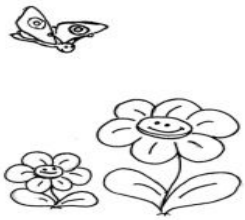
Vše je podrobně rozepsáno na dalších stránkách Života společnosti. Šipky, šachy a stolní tenis si můžete přijít zahrát i mimo vyhrazené termíny a šicí stroj můžete využívat také bez ohledu na termíny.

Doufáme, že i Vy si vyberete z nabídky pořádaných akcí
a zároveň velmi rádi přivítáme jakékoliv vaše názory a podněty na aktivity.

Mlýnku, mlýnečku

Stojíš tu v Přívoze a od pondělí do pátku čekáš na své přechodné obyvatele, kteří do Tebe přijíždějí z Ostravy a okolí vlakem, tramvají, autobusem nebo trolejbusem a pro všechny máš dveře otevřené. Za to patří velký dík, všem, kteří u Tebe pracují nebo Tě sponzorují. Tak jako oáza na Sahaře dodává všem zbloudilým lidem v poušti naději, víru a sílu na záchranu, tak i ty „mlýnku“ dodáváš

naději, víru a sílu všem různě nemocným lidem, kteří se u Tebe setkávají a navíc se do Tebe ještě rádi vracívají.



Klienti

Program na týden od 4.6 - 8. 6. 2007

Pondělí 4.6. 2007

09:00 – 13:00 Volnočasová dílna
13:00 – 14:00 Společenství
14:00 – 15:30 Šipky. Není na škodu trochu potrénovat přesnost :)

Úterý 5. 6. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna
11:00 – 12:00 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová
13:30 – 15:30 Arteterapie s Marcelou Pelikánovou
Možnost účastnit se informačn í schůzky v PL Opava, která bude probíhat na oddělení 17 C od 13:15 hod. Odjezd ze Svinova v 11:47 a návrat nejpozději v 15:05.

Středa 6. 6.2007

09:00 - 13:00 Volnočasová dílnička a vytírání společných prostor.
13:00 - 15:30 Šachy
14:00- 15:30 Psychoterapeutická skupina MUDr. Marie Turkové.
Zájemcům a Šachy budou v době skupinky vyčleněn prostor v kanceláři sociální pracovnice :).

Čtvrtek 7. 6. 2007

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.
13:30 - 14:30 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová.

Pátek 8. 6. 2007

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.
11:00 - 12:00 Šití s Tomem. Pro ty, kteří mají zájem naučit se šít na šicím stroji. Pak zvládneme třeba chňapky, nebo prostírání. Bude se šít co 14dní.
13:30 – 15:30 Možnost zahrát si stolní tenis

Program na týden od 11 .6. - 15. 6. 2007

Pondělí 11. 6. 2007

09:00 – 13:00 Volnočasová dílna
13:00 – 14:00 Společenství
14:00 – 15:30 Šipky. Není na škodu trochu potrénovat přesnost :)

Úterý 12. 6. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna
11:00 – 12:00 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová
13:30 – 15:30 Arteterapie s Marcelou Pelikánovou

Středa 13. 6. 2007

09:00 - 13:00 Volnočasová dílnička a vytírání společných prostor.
14:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 14. 6. 2007

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.
13:30 - 14:30 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová.

Pátek 15. 6. 2007

Výlet do Klimkovic.
Sraz: 10:40 Svinově (dolní zastávka bus. č. 64)

Návrat: 1. možnost autobusem, který jede zpět v 13:10, 14:22, 14:52, 15:45, 16:20, 17:22, 18:22.
2. možnost pěšky lesem na Mexiko na tvarůžky.
(odhad návratu do 18:00, možno se rozdělit na dvě skupiny)
Program: Procházka po areálu sanatoria.
Oběd.
Dle domluvy minigolf či bazén.
Pěší na tvarůžky či autobusem domů.

Pro ty, kteří s enebudou chtít výletu účastnit bude Mlýnek otevřen a chod zajistí správce dne.

Program na týden od 18. 6. 2007 – 22. 6. 2007

Pondělí 18. 6. 2007

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička
13:00 - 14:00 Společenství
14:00 - 15:30 Šipky

Úterý 19. 6. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna
11:00 – 12:00 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová
13:30 – 15:30 Arteterapie s Marcelou Pelikánovou

Středa 20. 6. 2007

09:00 - 13:00 Volnočasová dílnička a vytírání společných prostor.
13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 21. 6. 2007

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.
13:30 - 14:30 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová.

Pátek 22. 6. 2007

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.
11:00 - 12:00 Šití s Tomem. Pro ty, kteří mají zájem naučit se šít na šicím stroji. Pak zvládneme třeba chňapky, nebo prostírání. Bude se šít co 14dní.
13:30 – 15:30 Možnost zahrát si stolní tenis

Program na týden od 25. 6. - 29. 6. 2007

Pondělí 25. 6. 2007

11:00 - 12:00 Volnočasová dílnička
13:00 - 14:00 Společenství
14:00 - 15:30 Šipky

Úterý 26. 6. 2007

09:00 – 11:00 Volnočasová dílna
11:00 – 12:00 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová
13:30 – 15:30 Arteterapie s Marcelou Pelikánovou

Středa 27. 6. 2007

09:00 - 13:00 Volnočasová dílnička a vytírání společných prostor.
13:00 - 15:30 Šachy

Čtvrtek 28. 6. 2007

09:00 - 11:00 Volnočasová dílnička.
11:00 – 12:30 Psychoterapeutická skupina Mgr. Michaely Šputové.
13:30 - 14:30 Cvičení na balónech. Vede p. Alenka Kollerová.

Pátek 29. 6. 2007

9:00 – 12:00 Volnočasová dílna
12:00 - 15:30 Stolní tenis či možnost si něco vyrobit ve volnočasové dílně.

Možnost navštívit výstavu fotografií Jana Sekala ve výtvarném centru Chagall. Otevřeno od 9:00-19:00, nebo výstavu dřevěných hlavolamů v areálu Miniuni otevřeno od 10:00 – 17:00.

LITERÁRNÍ DROBKY
povídka, autor KREIZI.
Má pravda 17

Lépe tvořit díla nezvedená než nic. Nejmoudřejší nakonec dospějou k nádherné jednoduchosti. Každý dojde přesně tam, kam chce. Umění je architekturou ducha. Buďto ráj nebo smrt. Čím bude církev kostnatější, tím více bude postava Ježíše čnít a krásnět. S radostmi se dělme a s bolestmi zůstávejme. Existence je výpověď vztahu Tany s přírodou. Začni měnit svého přítele – sám sebe. Čím bude na světě hůře, tím větší pokušení budou mít svět mocipáni zničit. Důležitější než nálada je celková naladěnost. Ateismus vždycky ochuzuje. Mezi roztěkaností a netečností je pravé vnímání. Příroda je nezmarná. Když pláčeme, jsme na houpačce dole, když se smějeme, jsme na houpačce nahoře, ve skutečnosti jsme ale pořád na houpačce. S ideologií je to jako s velikonoční pomlázkou, když se idee svážou do svazku a zapíchnou se do země, taky z nich nic dobrého nevyroste. Stačí škvírka a dveře, za nimiž je štěstí se rozletí dokořán. Nadvědomí je jiskra Tany, kterou člověk rozfoukává nebo sfoukává. Idee se nedají zneužít, ihned by přestaly být ideemi. Nesouhlasím s elektrošoky. Pokud má být revoluce skutečnou revolucí, musí být pokojná. Doba utahuje šrouby. Nezbývá než najít správné klíče. Doba je nová, ale staré stereotypy zůstávají. Než pociťovat intenzivněji, je lépe pociťovat hlouběji. Se vším praštit? Ne. Bojovat a zvítězit! Raději stokrát vzdorovat, než se jednou litovat. Velcí jogíni touží po malém pohlazení. Lépe být nešťastný než naštvaný. Válka je největší kurva. Na světě by mohlo být tak krásně. Život je krásný i ukrutný současně. Pochopit to znamená pochopit hodně. Nepoddat se, toť vše. Z negace nemůže být program. Nenávist je duševní rakovina. Smysl života může tkvít v nalezení správného smyslu. Být silný v každé vteřině. Náboženství je prostředek, ne výsada. Když si dokážete představit, že byste dokázali žít lépe, tak tak žijte. Život je tragiradostný. Někdy převáží radostnost, někdy tragika, ale v podstatě je život tragiradostný. Ten, kdo se jednou dostane do spárů metafyziky, ten už nemůže ucouvnout. To, že soucítíme a máme světobol, znamená, že jsme citliví, to, že jsme citliví, znamená, že máme šanci. Než o zlé myšlence přemýšlet, je lépe jí odehnat jako dotěrnou mouchu. Následující generace by chtěly taky žít. Přirozené je být dobrý. Zlo je úchylkou. Rozum, cit a intuice by měly být kamarádskými sourozenci. Mezi peklem, očistcem a rájem má svět

nejblíže k očistci, který se může vyvinout v peklo nebo ráj. Jedni v životě bojují a druzí jsou v klidu. Nejlépe je klidně bojovat. Nihilismus je pro člověka jako zatmění slunce studeným měsícem. Je-li všechno předurčeno nebo má-li člověk svobodu volby, právě teď je příležitost k probuzení. Pokud se gobelín povede, nedá se na zem, ale pověsí se na zeď jako obraz. Nuda rozleptává osobnost. Kde je dobrá vůle, najde se i cesta. Většina lidí před cestou přešlapuje, menšina po ní kráčí a hrstka jí je. Když člověk něco hledá, tak to buď najde, nebo zjistí, že už to dávno má, nebo zjistí, že to hledané není až tak důležité. Lépe by bylo žít bez cíle, než pod jhem nějaké ideologie. Zrcadla jsou zaprášená. Kdo pojímá život jako zázrak, tomu všechny nepříjemnosti připadají nicotné. Lépe je začít špatně a skončit dobře, než naopak. Čím méně člověk chodí na návštěvy, tím raději je viděn. Na konci cesty je osvobozující smích. O skálu se vítr odráží, třtina se pod větrem bohužel ohýbá. Alkohol je jako svlačec, stejně plíživý. Slunce je nejkrásnější v zimě. Já jsem já, dali mi jisté jméno, které nemusí být vyjeveno, jsem tulák, nevzdělanec a blázen, který má přes všechny své nedostatky potřebu se vyjádřit. Už mi svítá, až budu vědět, řeknu si, že už jsem tušil. Zlo vyvěrá: a) z animality b) z nepřiměřeného projevení jáství c) z nesprávné reakce na vnější podmínky d) z uvědomění Jsou čtyři druhy zla: a) Zlo jako destrukce – to jsou všechny druhy agrese, mezi což počítám i hněv, toto zlo může být i úchylkou. b) Zlo jako povyšování ega – to jest pýcha, a naplňování touhy po moci, slávě či bohatství. c) Zlo jako ustrnutí – to jest znuděnost, lenost a konzumářství. d) Zlo jako nesvoboda – to jsou drogy, alkohol, kouření, hazard a prostituce. Zvláštním druhem zla jsou závist, lež a zlodějina. Zlo je protismyslnou absurditou. Pravda obsahuje poznání zla. Než ale poznávat zlo, to je lepší zůstat v tomhle ohledu nevědomý. Zlo je vždycky nešťastné. Jedním z kolektivních zel je, pokouší-li se někdo nahnat lidi do stáda. Nejtíživější je zlo z uvědomění. Žijme tak, jako by se o každého z nás Tana s ďáblem vsadili. Tana ať promlouvá, ďábel ať pouze našeptává. Kdo nevěří v Tanu, hůře se brání ďáblovi. Nepodařilo se mi zjistit, zda-li ďábel ve skutečnosti existuje. Na jedné straně si myslím, že pokud by se ďábel dokonal, tak by se zničil, na druhé straně může existovat pouhá antiidea ďábla a zla, kterou se mnoho ďáblíků snaží naplnit. Pokud ďábel existuje, je to predátor, který pojídá nemocné kusy. Pokud ďábel existuje, má radost z lidí, kteří v něho nevěří. Pokud ďábel existuje, touží po nicotě. Pokud ďábel existuje, věřím, že jako poslední dojde spasení. Toto dílko si nepřeje býti bráno příliš vážně.

POHRAJTE SI S LOGIKOU

Pokuste se o vyřešení situace, odpověď si přečtete v dalším čísle Života společnosti.

Rolníkovo dilema:

Rolník se vrací domů z trhu, kde doupil hlávku zelí, kozu a mladého vlka. Cestou přijde k řece, kde už na něj čeká jeho malá loďka. Ta je však tak malinká, že na ni s sebou může vzít pouze jednu ze tří věcí, které koupil. Na jednom břehu nemůže zůstat koza a zelí, proože by je zvíře sežralo. Na jednom břehu nemůže zároveň zůstat ani koza a vlk, protože by to také nedělalo dobrotu. jak rolník všechno přepraví na druhý břeh, aniž by o něco přišel?

Přelévání vody:

Máte tři nádoby. V nádobě A, která je osmilitrová, je v dané chvíli pět litrů vody. V nádobě B, která je pětilitrová, se nacházejí tři litry vody. V nádobě C, která je třílitrová, jsou dva litry vody. Dokážete v některé nádobě naměřit přesně jeden litr vody, když máte možnost přeléva tekutinu jen dvakrát?

Česká společnost pro duševní zdraví
Pobočka Ostrava
Nádražní 196
702 00 Moravská Ostrava a Přívoz

email: csdz@volny.cz
klubmlynek@seznam.cz

www.volny.cz/mlynekostrava

telefon: 596 115 427

Kontaktní osoby – členové rady ČSDZO:

Ing. Jan Svorník	**předseda**
Ing. Igor Smetana	**místopředseda**
Tomáš Vozniak	**člen rady**

Martina Grucmanová, DiS. **sociální pracovnice**

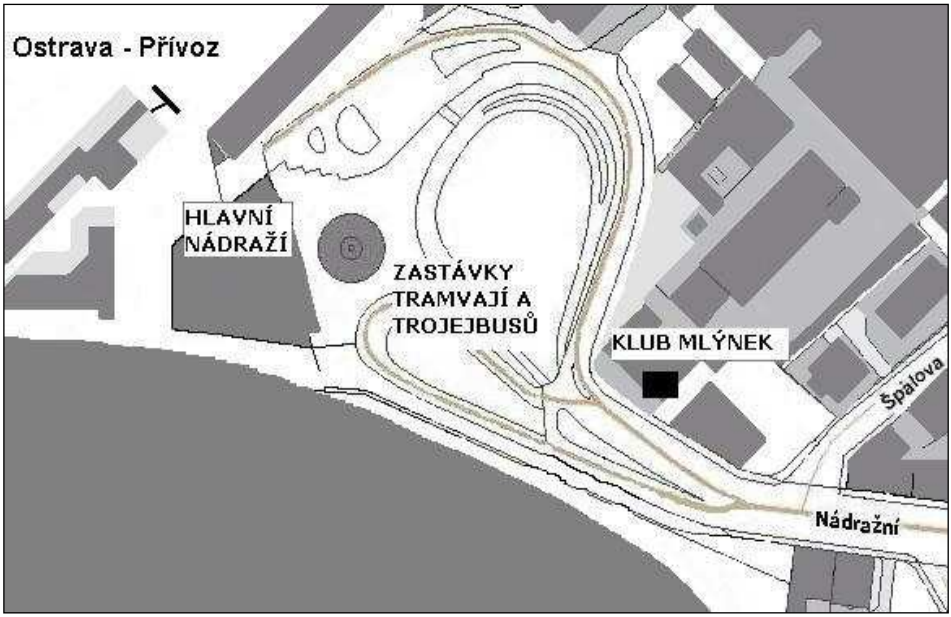
Klub Mlýnek otevřen:

Po - Pá **9:00 – 15:30**

Roční členské příspěvky:

150,- Kč

Orientační plánek „Cesta do MLÝNKU



Důležitá telefonní čísla v případě krize
Psychiatrické oddělení při městské nemocnici

Ostrava-Fifejdy	**596 618 916**
Psychiatrická Léčebna Opava	**553 695 111**
Linka důvěry	**596 618 908**
Městská záchranná služba	**596 192 440**
	596 192 474
PhDr. Alice Bäcková, psycholog	**596 113 131**

Ostravská pobočka ČSDZ děkuje těmto osobám a institucím za morální a finanční podporu a pomoc:

PL Opava
Ambulantním lékařům
MUDr. Pavlu Hlavinkovi
MUDr. Markétě Dobré
sestřičce P-centra Anně Chabičové
PhDr. Alici Bäckové
MUDr. Marii Turkové
Mgr. Michaele Šputové
Mgr. Ivu Sýkorovi

Moravskoslezskému kraji
Magistrátu města Ostravy
Ministerstvu zdravotnictví
Ministerstvu práce a sociálních věcí
Úřadu práce Ostrava
Úřadu městského obvodu Ostrava-Jih
Magdě Bednářové a Janu Pírkovi

Bankovní spojení:
IČO: 15503950, Česká spořitelna a.s. Ostrava I, nám. Dr. E. Beneše č.ú. 1646655369/0800