

ČERVEN 2022 | ČÍSLO 3

Naše LADA

ČASOPIS O DĚNÍ V CENTRU LADA, Z.S. PACOV



WWW.CENTRUMMLADA.CZ

Kontakty

Centrum LADA, z.s.

Nádražní 362

395 01 Pacov



lada@centrumlada.cz

www.centrumlada.cz



facebook.com/ladapacov

Autoři článků: uvedeni u jednotlivých článků

Zpracování časopisu: Lucie Novotná

Fotografie: pracovníci a klienti Centra LADA, z.s.

Uzávěrka dalšího čísla: 31. října 2022

Úvodní slovo ke třetímu vydání časopisu „Naše LADA“, který právě držíte v rukou.

Po dvou letech různých restrikcí a nařízeních se konečně společnost vrací do běžného života. Co se týká nařízeních u nás, zatím jsme respirátory nesundali a taktéž dodržujeme měření teplot, abychom zamezili rozšíření různých respiračních nákaz do kolektivu. Zatím se nám toto preventivní opatření potvrdilo jako správné, nemuseli jsme v průběhu covidu zavřít ani jednu službu. Ovšem je mi jasné, že nic nebude jako dřív. Otevírá se nám nová doba s novými možnostmi a je jen na nás, jakým způsobem tyto možnosti uchopíme. Rozvolnění nám umožnilo se více setkávat. Tuto příležitost jsme chytli lidově řečeno za pačesy, připravujeme četnější neformální setkávání s rodiči našich klientů, takové povídání u čaje či kávy. Vítáním jara, jsme začali.

Jeden problém v celosvětovém měřítku nahradil jiný. Ten současný se odehrává na politické scéně a dotkne se každého z nás v podobě zvýšení cen potravin, služeb, energií i pohonných hmot. I náš spolek v nastalé situaci podal pomocnou ruku v podobě střechy nad hlavou imigrantům, o tom se více dočtete uvnitř časopisu. Nezávisle na této situaci jsme očekávali, kdy vláda schválí novelizaci úhrad za poskytování služeb sociální péče, a sice na úrovni odpovídající současné ekonomické situaci, stalo se tak po osmileté stagnaci. U nás došlo k navýšení poskytovaných služeb od 1. dubna 2022.

Tento časopis se Vám dostává do rukou před létem. Přejeme Vám krásné letní období a desátého srpna se uvidíme na zahradní slavnosti s překvapením. V podzimním období nás čeká společný výlet a v rámci týdne sociálních služeb mnoho akcí.

MONIKA ZEMANOVÁ



Karneval u nás

JANA SOUKUPOVÁ

Letos jsme si opět užili období masopustu. Začalo se tradičním karnevalem 21. února. Účast byla velká, stejně jako každý rok. Tančilo se, soutěžilo a samozřejmě také odměňovalo malými dobrůtkami.

Do soutěží se zapojili všichni zúčastnění klienti, ale také zaměstnanci. Ti v sobě nezapřeli soutěžního ducha a smysl pro humor. Byla velká legrace, kterou si všichni užili.

Nezapomněli jsme ani na tradiční pečení koblih podle vyhlášeného receptu paní Evy Proškové. Chutnali skvěle, jako by byly od babičky. Každý kdo byl tento den v centru, se zapojil do příprav. Někteří se vši vervou, až lítaly třísky z vařečky.



První výlet do Tábora

KAREL ZEMAN
LUCIE NOVOTNÁ

Konečně jsme vyrazili na výlet. Tentokrát do blízkého Tábora, kde jsme navštívili výstavu FOTOSTOPA 2022. Společně jsme si mohli prohlédnout snímky z míst trestných činů pořízených kriminalistickými technikami a znalci. Také policejní výstroj a výzbroj a důkazní materiály.

Celé dopoledne jsme zakončili procházkou po náměstí, kde se konaly trhy. Nezapomněli jsme ani na naši oblíbenou cukrárnu, kde jsme si dali něco sladkého.

Jaro u nás

EVA JANDOVÁ

Skončily Vánoce a přenesli jsme se do nového roku 2022. Dny se prodlužují, sluníčko vystrkuje čím dál tím víc své paprsky. V obchodech se objevují krásně vybarvené jarní květiny a nás to táhne ven. Zbavit se zimy, zavřít ji do skříně. Přivolat jaro.

Stále častější vycházky do zahrady nám ukazují, že je nutné ostříhat stromy, připravit skleníky, přihnojit keře, vyhrabat starou trávu a hlavně, nadechnout se čerstvého vzduchu. Prostě přivítat jaro. Navodit si radostnější náladu. Než toto vše uděláme, tak už je jaro tady. Vše se svěže zelená. Pak že se nedočkáme ...



Pěstování zeleniny

NATÁLIJA KRÁLOVÁ



Na začátku nového roku vždy začínáme vysévat semínka rajčat, paprik a dýní. Naši klienti toto berou jako každoroční tradici. Když počasí dovolí, vzrostlé sazenice přesazujeme na záhony a do skleníku. Pečlivě se o vše zasazené staráme. Klienti zalévají, vytrhávají plevel, vyštípují výhonky. Mají velkou radost, jak vše pěkně roste. Největší z toho, že si mohou dojít k záhonu nebo do skleníku a utrhnout si třeba červené rajče a pochutnat si na něm.

Okénko pro ženy

MONIKA ZEMANOVÁ

„Jóga má kompletní poselství pro lidstvo. Má poselství pro lidské tělo. Má poselství pro lidskou mysl a má také poselství pro lidskou duši.“

••• Swami Kuwalyananda •••

Cestou jógy je možné překonat stres, udržet tělo v kondici a ve zdraví. Ásany, neboli jógové pozice, nám pomáhají k rozpohybování celého těla, prokrvením a tím i očistě vnitřních orgánů a masáží žláz s vnitřní sekrecí. Důležitá část je relaxační funkce jógy, kdy uvolňujeme napětí v těle pomocí různých relaxačních technik. Takové uvolnění nám mimo jiné poskytne schopnost odpočívat a kvalitně spát. A na spánku je naše regenerace těla přímo závislá. Základní prvky jógy cvičíme od nepaměti, možná ani nevíme, že jen obyčejné protahování těla jako jsou úklony, záklony, rotace, či obrácené polohy vycházejí z tradiční jógy.

Je mnoho druhů jógy – Hormonální jóga, Hatha jóga, Power jóga, Bikram jóga, Vinyasa (Vinjása) flow jóga, Restorativní jóga, Těhotenská jóga, Aqua jóga, Mysore jóga, Iyengar jóga, Jóga prstů, Oční jóga, Obličejová...a u té se dnes pozastavíme...

Obličej má více jak 50 svalů, to byl důvod, proč jsem začala pátrat po této konkrétní části těla. Tak malá část a tolik svalů? A ještě k tomu je nejméně vidět. Na vlastní kůži jsem již zjistila, že gravitační zákon ovlivňuje naše tělo, včetně obličeje! Roky přibývají, s každým rokem navíc se zpomaluje obměna kůže a snižuje se její kvalita. Zní to jako výzva nebo jsem ztracená?

NEZOUFEJME! Díky obličejové józe můžeme přirozené projevy stárnutí oddálit, či pozastavit a to pomocí kombinací velice jednoduchých a účinných jógových cvičení, masáží a vědomého dýchání. Lze ji praktikovat bez ohledu na věk, kdykoli a kdekoli. Z vlastní zkušenosti doporučuji před zrcadlem a o samotě nebo na toaletě, mohlo by se stát, že některé cviky by vyděsily vaše blízké. Za málo peněz, hodně muziky ... Stačí jen 10 – 15 minut denně, a již za 3 týdny velká změna! Jak na to?

Cvik na povislé tváře - Naberte plná ústa vzduchu. Vzdušnou kouli v ústech převalujte, z jedné tváře do druhé a snažte se přitom svaly obou tváří co nejvíce napínat.

Cvik proti vráskám na čele - Otevřete doširoka oči, jako byste se něčemu opravdu velice divila, zároveň se však snažte ani v nejmenším při tom nenakrčit čelo. Soustředte se na nějaký náhodně vybraný bod někde daleko a vydržte s udiveným výrazem a pohledem upřeným do daleka 10-15 vteřin.

Cvičení na rty - Nejprve pevně stiskněte rty, pokoušejte se násilím se usmát a zároveň tomu kladte odpor. Potom vyšpulte ústa, co nejvíce můžete, tváře vtáhněte dovnitř. Zůstaňte tak nejméně 10 vteřin.

Cvičení na nosoretní vrásku - Usmějte se a zlehka se konečky prstů dotýkejte velké nosoretní rýhy. Sevřete mezi prsty a lehce přizvedněte kůži, napínejte svaly pod ní tak, aby kladly prstům odpor – zároveň však nesmíte kůži pustit.

Cvik proti svěšeným koutkům úst - Natáhněte krk co nejvíce kupředu, jako byste chtěla políbit vzduch před sebou. Napněte obličejové svaly a vyfukujte přes rty vzduch. Prostředníček a ukazováček přiložte ke rtům a pokuste se znovu udělat totéž.

Cvičení proti mimickým vráskám - Otevřete co nejvíce ústa, vyplázněte jazyk, oči zvedněte v sloup a na minutu v této pozici znehybněte. Potom se zhluboka nadechněte nosem, sevřete pěsti a silně napněte všechny obličejové svaly. Vydechněte ústy, vyplázněte jazyk a vykulte oči.

Cvičení proti druhé bradě - Toto cvičení je vhodné nejenom ke zpevnění svalů brady, ale také ramen a šíje. Zakloňte hlavu co nejvíce dozadu, najděte špičkou jazyka vyklenutí horního patra a přitiskněte ji k němu. Velmi pomalu otočte hlavu co nejvíce doleva, přičemž protahujete krk. Stejně pomalu vraťte hlavu zpět a totéž opakujte na druhou stranu.

Cvik proti svislým vráskám na čele - Pevně k sobě navzájem přitiskněte tři střední prsty na obou rukách a přiložte je ze stran k vertikálním vráskám na čele. Malíčky přitom budou dole, na samém okraji řas. Nyní prsty roztáhněte kůži na čele do opačných stran a držte ji po dobu jedné minuty. Snažte se zároveň co nejvíc zvedat obočí a držte ho v maximálním napětí.

Cvičení proti vodorovným vráskám na čele - Položte ukazováčky nad obočí a snažte se přitom kopírovat jeho vyklenutý tvar. Zvedněte obočí jako v údivu a zároveň mu prsty kladte odpor.

Můj TIP! Pokaždé, když jdu na WC (tam chodíme každá) udělám 20x pořádně zakroužkované „wáuw“ a dotáhnu tak, že rty schovám za zuby, takové (še vuastně nemám šádné šuby). Když umím wáuw, tak přidám vykulené oči, ALE důležité je nekrabatit čelo! Doporučuji při prvním vykuleném wáuw, dát ruku na čelo a jen malinko vykulit oči, nezvedat obočí...hlídat si to! Já vím, je to těžké, ale NEVZDÁVEJTE TO! Také mi to trvalo hóóóódně dlouho než jsem nekrabatila čelo a vykulila oči akorát. Vraťme se zpět k WC, výhrou je, že spojíme příjemné s užitečným. Máme půl roku na trénink, protože v dalším díle se budu věnovat oční józe.

S čím vám obličejová jóga pomůže:

- vyhladíte vrásky na tváři a krku a oddálíte tvorbu nových
- vyformujete pevná líčka a získáte plnější rty
- pročistíte, rozjasníte a vypnete svou pleť
- odstraníte dvojitou bradu a zpevníte kontury tváře
- zlepšíte proudění lymfy a zrychlíte odvod toxinů
- zrelaxujete svaly i mysl – skvělé antidepresivum
- zpevníte povislá oční víčka a odstraníte váčky pod očima
- budete se cítit krásnější a sebejistá



Návštěvy v komunitním centru

PETRA KOTKOVÁ



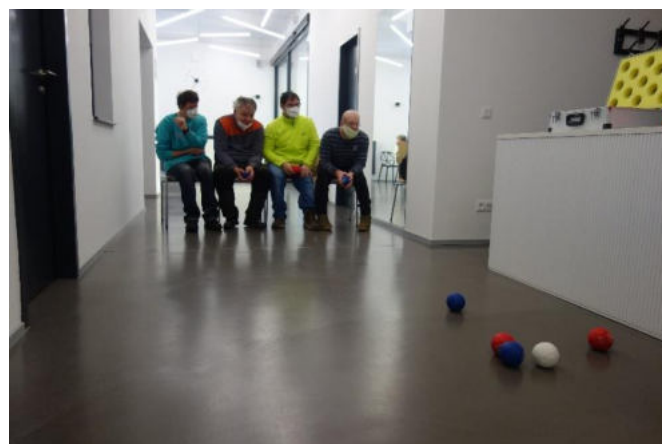
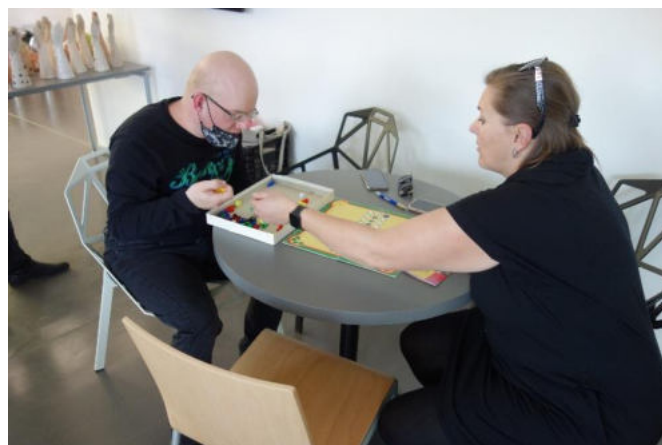
Stejně jako vloni, tak i v první polovině roku 2022, klienti pravidelně navštěvovali komunitní centrum. Každý měsíc bylo domluveno jedno setkání, na které se všichni moc těšili.

První návštěva tohoto roku vyšla na středu 19. ledna. Pro klienty byly nachystány různé stavebnice a deskové hry včetně oblíbeného „Člověče, nezlob se“. Dále si všichni mohli zahrát hru boccia, která se hraje s koženými míčky červené a modré barvy, podle kterých jsou hráči rozděleni do družstev. Důležitou roli hraje bílý míček. Určený hráč tento míček vhodí do pole a tím zahájí hru. Ostatní hráči se pak postupně snaží dostat míčky své barvy co nejbližší k bílému míčku. Vyhrává ten, kdo má nejvíce míčků své barvy u bílého míčku.

Neopomenutelným zážitkem je také předem připravené občerstvení s možností uvaření čaje či kávy (presso, capucino, latte) dle přání. Další návštěvy komunitního centra byly rozšířeny o prodej výtvorů

našich klientů. Ve středu 9. března jsme měli návštěvu zpestřenou o hosty – ubytované migranty z Ukrajiny. Šlo o maminky s dětmi. Klienti si mohli při tomto setkání uvědomit jiný jazyk, než svůj mateřský.

Byla nám nabídnuta možnost promítání v kinosále. Věřím, že v návštěvách komunitního centra tuto výhodu v co nejbližší době využijeme 😊.



Jak jsem vyrobil hmyzí hotel

ZDENĚK PANÁČEK, LUCIE NOVOTNÁ, MAREK GAJDICA

Jednoho dne jsem se procházel s kamarády po naší zahradě a uviděl jsem prázdné místo. Dostal jsem nápad, že bych mohl vyrobit domeček pro hmyz. Zasedl jsem ihned k počítači a začal vyhledávat různé obrázky hmyzích hotelů. Přečetl jsem si také to, k čemu a jak hotely slouží a pro jaký hmyz je nejvhodnější výplň.

Nejdříve jsem si hmyzí hotel rozkreslil na papír. S dopomocí pracovníka slepil palubky k sobě a po zaschnutí je rozřezal na různé velikosti. Poté jsem je smontoval k sobě a vznikla mi hrubá konstrukce. Z jiného materiálu jsem vyrobil střechu, kterou jsem natřel hnědou barvou.

Dalším krokem bylo rozčlenění konstrukce na jednotlivé části a jejich výplně. Nařezal jsem cihlu, vyvrtal do ní otvory, kde se zabydlí například včelka nebo zlatoočko. Ty mohou také vletět do mnou nařezaných špalíků s dírami. Pro motýli jsem do prkna udělal malý otvor, do kterého si mohou zalézt. Do připravených plechovek jsme nastrkali suché větvičky a listí, kde se nám usadí berušky a škvoři. Zbytek hmyzího hotelu jsme vyplnili šiškami. Pod střechu jsem zavěsil květináček, do kterého v zimě vyrobíme lojovou kouli pro ptáčky.

Na závěr jsem vypálil na malé prkénko nápis „hmyzí hotel“ pomocí vypalovačky. Tu jsem připevnil na štít střechy. Celý hotel jsme umístili na místo, které jsem vybral.

Všichni ho chodí obdivovat a sledovat, jestli se objeví první obyvatelé.



Zamyšlení, každá mince má dvě strany

MONIKA ZEMANOVÁ

Věříme, že v pohádkách dobro vyhrává nad zlem. Inu i v obyčejném životě jsou dobré a špatné skutky. Nedá se však říct, zda je dobré dobrým a špatné špatným. Tak jako láska má blízko k nenávisti. Tak jako pýcha předchází pád. Muž a žena patří k sobě, aby stvořili další život. Noc střídá den. Všechno na Zemi má svůj důvod a čas. To jen my lidé jsme se naučili vnímat svatbu jako dobrou a rozvod JAKO špatný. Co když je to obráceně, svatba může život zničit a rozvod může být vysvobozením, či novým začátkem. Láska může být ničivá, nenávist může být jedinou cestou. Muž bez ženy dítě nezplodí. Den a noc navždy zůstanou. A dostávám se k podstatě věci. Každá mince má dvě strany, nejsou stejné, přesto jedna bez druhé nemůžou být. Nebo můžou, ale nebudou již celek. A je to tak, že v životě má všechno řešení, jen se umět podívat na tu správnou stranu mince nebo jen ze správného úhlu.

Nabízí se dvě možnosti, mohu utéct, nebo se vzepřu a budu bojovat! Říká se, kdo uteče, ten vyhraje, ale dá se celý život utíkat před vlastním já?

Udělejme si život krásnější. Nestojí to mnoho, stačí jen malé radosti každý den v podobě úsměvu. Zkrátka radujme se z maličností. Naučme se poděkovat za to, že jsme tady a teď. Zítra už být nemusí.



❁ Vítání jara ❁

MIRKA ŠNÝDLOVÁ

Šestý duben - den, kdy jsme chtěli přivítat jaro na zahradě, ale teploty klesaly k bodu mrazu. Záložní plán jsme měli přichystaný a nakonec si odpoledne plné tvoření a zábavy společně s rodiči užili.



Výroba přání k MDŽ

EVA PROŠKOVÁ

MDŽ neboli mezinárodní den žen připadá každý rok na 8. března. I když tento svátek není již tak uznávaný jako dříve, i přesto stále patří mezi významné dny. Každou ženu potěší, když v tento den dostane od někoho alespoň maličkost v podobě květiny, čokolády nebo přání. Proto jsem se rozhodla, že s našimi klienty vyrobíme pro jejich maminky malé překvapení ve formě přáníčka. A jak jsme přání vyráběli? Každý klient si dle svého uvážení vybral tvrdý barevný papír, který byl základem pro výrobu přání. Do přeloženého barevného papíru následně nalepili podklad pro text s věnováním. Dále pomocí ozdobného vykrajovátka vytvořili na vrchní straně přání ozdobné okraje, na kterou poté nalepili dle své fantazie ozdobné kytičky nebo srdíčka. Jak je vidět na fotce, přání se jim moc povedla. Hotová a podepsaná přáníčka s věnováním předali doma svým maminkám.



Pohled nového klienta Pavla



PAVEL FILIP
MONIKA ZEMANOVÁ

Do centra LADA jsem přišel 1. února. Od začátku se mi tu moc líbí, nejraději pracuji s keramikou a rád chodím na procházky.

Poznal jsem novou míčovou hru Boccia, která mě moc baví. Jednou bych se rád podíval na turnaj do Záluží, nejdřív možná jako fanoušek a později i jako hráč. V centru jezdím na motomeđu, to je pro mne úplně nové. Rád bych vyzkoušel trenážér koně. Mám tu kamarády Luboše, Káju, Tomáše a další. Těším se, že někdy pojedeme na výlet s kamarády, třeba na nějaký hrad, byl jsem totiž už s kamarády na policejní výstavě v Táboře „FOTOSTOPA“, poté jsme zašli i do cukrárny. A taky už aby narostla tráva, chci sekat trávu. Vyzkoušel jsem malovat obraz, který musím ještě dodělat.

Cesta z propasti beznaděje do neziskovky III. část

Dcerce v té době bylo šest roků, nás si doktoři přehazovali z ruky do ruky jako horkou bramboru, odsouvala se malé školní docházka, ale všichni nám v jednom kuse tvrdili, že nejlepší věc, co můžeme udělat je ústav. Bylo šílené to pořád slyšet, syn na základce, muž a já na pokraji zhroucení. Nakonec jsme se byli v ústavu podívat. Vypadalo to na první pohled líbivě, vše jakoby poklidné, skoro jako na rekreaci v nějakém hotelu. Nechci myslet na ten hrozný tlak na tu beznaděj co dál. Ani nevím jak, ale ocitli jsme se v kanceláři. Bylo to jako ve snu. Bylo podepsáno. Tři měsíce diagnostiku. To nám řekli, ale až potom a taky to, že po tu dobu za malou nesmíme. Dodneška vidím, jak se zavíraly dveře. Nebyla jsem schopná normálně myslet, normálně konat, nebylo nic. Jen ty dávivé myšlenky na to, proč to tak musí být a ta hrozná beznaděj. Šla jsme pracovat. Po půl roce jsem byla hotová po psychické stránce s náběhem na infarkt. Snad mě držel můj syn a myšlenka na malou. Žila jsem čtyři roky na práškách a jen dobou, kdy mohla být malá s námi doma, bylo to jen 1x za měsíc.

Byl tu rok 1989 a veliké změny. Konečně se začalo o tom TABU s postiženými mluvit. Stalo se něco, kdy jsem začala sama se sebou a za ni bojovat, kdy jsem odhodila myšlenky na to, že nechci žít. Bitva o moji dceru zpátky. Proč? Co mě vyburcovalo s té apatie, z toho podzemí? Chtěli jsme ji domů jako vždy po tom měsíci, ale oni nám ji nechtěli dát. Podařilo se až po třech

měsících výmluv. Konečně nás k ní pustili. Byl to šok. Nastrkali nám ji mezi ty hrozné dveře. Nemohla chodit a nebyla to ona, koukala do prázdna, nepoznala nás. Přijeli jsme domů. Byli jsme na dně. Nešlo ani odpovídat synovi, který pořád opakoval co se to děje, co se to děje?! Bylo to jak konec světa. Manžel řekl, že mu připadá jako zfetovaná a já si řekla, všechny prášky musí pryč. Není to znovu obrna? Šílela jsem a ihned jsem ji vzala k lesu, a jak pomatená jsem s ní chodila a chodila, celé tři dny, ale každým okamžikem to bylo lepší. Za tři dny byla naše. Vrátila se. Byla to ta naše holka, která nás poznala. Všichni jsme byli tak šťastni. Po týdnu jsme museli zpátky, byl konec jarních prázdnin. Nabitá vztekem a jako ve snách, jsem šla za ředitelem ÚSP a ten mi v poklidu řekl, že se skoro nic nestalo, že byla neklidná a že jí proto dali nějaké kapičky. Za celé tři měsíce je bohužel nikdo nedokázal odstranit. Nikdo si nevšimnul, že se něco děje, že něco není v pořádku??? Jen my jsme tam nesměli. Tady už klíčila myšlenka, že ji tam nenechám, že se postavím celému světu, je moje... Najednou se v televizi objevila myšlenka, že by bylo asi levnější i lidštestší, kdyby se tito lidé pouštěli z ústavů domů častěji. Teď když se už o tom a o naší společnosti venku za hranicemi mluví. Přišlo to. Mohli a byli jsme pro malou každý týden už ve tři v pátek a vozili jsme ji tam až v pondělí ráno. Strašně je to dráždilo, že pro ni jezdíme tak často. Zuřili, když jsem je upozorňovala na to, že jí nečistí ani trochu zuby, že něčím pořád smrdí, že jí

musím pokaždé odčervovat, že to je ten důvod, proč je neklidná a nespí, protože je plná roupů a že je zbytečné do ní rvát prášky na uklidnění. Moje myšlenka dozrávala a i já jsem se pomalu uzdravovala. Věděla jsem, že už brzo budeme pohromadě a že to ustojím. Poslední kapka. Přivezli jsme malou domů a divně kulhala. Byli jsme zděšeni. Byla zmlácená a samá modřina. Bylo rozhodnuto. Končím v práci, ukončuji pobyt dcerky v ústavu a budeme celý. Byl to rok 1991. Ano byli jsme celý a nějakou dobu to takhle šlo, ale čím dál častěji jsem si uvědomovala, že takhle to také není úplně správně. Jak dál. Není možné, aby když vařím a dělám jiné domácí práce, tak aby malá neměla žádnou motivaci, aby neměla nikoho s kým si hrát, aby se jí nikdo nevěnoval. Přece malá potřebuje víc. Ale také zbytek rodiny potřebuje víc. Opět jsem upadala na dno beznaděje. Co dál až tu nebudu, kdo se mi o ni postará? Syn? Ne, to nepřipadá v úvahu, jen ať, když už neměl dětství, žije teď normálním životem. Znovu ústav? Proboha ne!!! Začala jsme shánět informace o dalších rodinách, pomalu je navštěvovat a přemýšlet jak dál. Všichni jsme věděli, že máme společné přání, aby těm našim dětičkám bylo lépe a také i nám. Občas jsme slyšeli o službách pro postižené mimo naší republiku a všichni jsme společně nadávali na stát. Začala jsem více sledovat tisk a nově vznikající denní zařízení. To bych chtěla, ale jak a dokážu to sama? Vždyť jsem byla tolik roků doma. Vždyť na to nemám

sílu ani vědomosti, ale znovu ten boj uvnitř mě samé, ale přece v té televizi vybudovat stacionář je jednoduché. Ale, to samé ale... Musíš a nebo už nikdy. Nebylo to rozhodnutí jednoduché, ale také co jednoduché je? Viděla jsem, že nabídka podpory neodpovídá potřebám postižených a jejich rodinám i když už to není jako dříve: Bud' a nebo. Také jsem toho špatného věděla moc a měla jsem mnoho krutých zkušeností s ústavní péčí, a že v sobě nesu a nesla jsem i mnoho sdělených i nesdělených příběhů bolesti. To vše mně utvrzovalo v přesvědčení, že ústav není pro nikoho dobré místo k životu a že musím pro ty naše děti něco udělat. Že tady je můj život a moje cesta, moje cesta z propasti beznaděje..., pro moje dítě a pro naše děti.

A tady to vlastně začalo. Návštěvy ÚSP, jestli by neudělali nějakou denní pobočku, návštěvy OÚ, žádosti na mnoha místech, ale všude jen: „Chápeme, ale bohužel.“ Jednou jsme slyšela něco o občanských sdruženích. Znovu jsme pátrala, co to vůbec je. Neměla jsem o tom, že bych mohla ledacos najít na internetu v PC, ani jedno zdání a já jsem ho popravdě neuměla vůbec zapnout. Moje pohledy na dcerku mi však dávaly sílu a já jsem sháněla a sháněla a učila se a učila. Za všechno, co dnes jsem, děkuji svému dítěti. Moje dcerka neumí číst, ale přesto mě hodně naučila, neumí pořádně chodit, a přesto mi ukázala tolik správných cest. Nebýt jí nikdy bych to nedokázala. Je to ona, kdo mě učil a učí žít.

XX

Školení pracovníků

V březnu u nás proběhlo školení „Základy ošetrovatelské péče a manipulačních technik“. Při tomto kurzu jsme se dozvěděli například teoretické znalosti v oblasti zásady použití lůžka, či vozíku. Největším přínosem pro nás bylo, že každý z nás si vyzkoušel ulehčení práce při správném polohování na sobě navzájem. Překvapením pro mě bylo, že i taková maličkost, jako podepření zad dlaní na polohovacím lůžku,

Pohled praktikantek

Od února do května 2022 jsme měly možnost vykonávat odbornou praxi v Centru LADA na pozici zdravotně sociálního pracovníka. Klienti Centra jsou úžasní, komunikativní a velice rychle jsme s nimi navázaly kontakt a zapojovaly se s nimi do denních aktivit. S některými z nich jsme měly úzký vztah a sdělovaly si společné zážitky z víkendů a ze dnů, kdy jsme na praxi nebyly. Společně jsme vyráběli různé výrobky, pracovali jsme na zahradě a starali se o chod centra. Věnovaly se klientům po celou dobu naší účasti v centru a klienti nám



může klientovi zpříjemnit uléhání. Z mého pohledu, jakožto nového pracovníka, to bylo velice zajímavé a užitečné pro mou práci.

Tímto bych chtěla poděkovat všem z Centra Lada za tuto příležitost. Díky za možnost práce, která má smysl.

TEREZA SOVOVÁ



za to byli velice vděční. Vždy se těšili, kdy se opět uvidíme. Bude se nám moc stýskat a těšíme se, až klienty navštívíme v našem osobním volnu. Tato nezapomenutelná praxe pro nás byla velikým přínosem a jsme velice vděčné, že jsme tuto příležitost dostaly. Proto bychom velice poděkovaly za nás obě paní ředitelce Monice Zemanové, která nám umožnila vykonávat tuto praxi a všem pracovníkům Centra LADA, kteří se nás vstřícně ujali a „začlenili“ nás do svého kolektivu a seznámili s klienty.

Děkujeme moc a budeme se vždy rády vracet a podporovat Vás. 😊

**IVETA BŘÍZOVÁ MAHDALÍKOVÁ, RADKA MASOPUSTOVÁ
STUDENTKY VYSOKÉ ŠKOLY POLYTECHNICKÉ JIHLAVA**

Jak se nás dotkla válka na Ukrajině

MONIKA ZEMANOVÁ,
NATÁLIJA KRÁLOVÁ

Ve čtvrtek 24. února 2022 v brzkých ranních hodinách byla zahájena ruským prezidentem Vladimírem Putinem vojenská operace na východě Ukrajiny. Ukrajina se tak ocitla pod útokem ruských vojsk, započaly boje o velká ukrajinská města a vypukla válka.

Ani my nezůstali bez reakce. Hned v pátek jsme se zapojili do věcné sbírky. K pacovské sokolovně jsme přivezli trvanlivé potraviny, hygienické potřeby, příkrývky, zkrátka všechno, co v nouzi pomůže. Dále jsme nakoupili materiál z lékárny díky pravidelným příspěvkům zaměstnanců do naší skleničky s názvem „SOLIDARITA“.

V pondělí 28. února večer zazvonil telefon z městského úřadu, „Prosím, pomohli byste nám ubytovat maminky s dětmi u vás v domečku Pod Špejcharem?“ Neváhali jsme ani minutu. I přesto, že jsme měli v plánu tam od dubna trénovat pobyt s našimi klienty, cítili jsme morální povinnost pomoci lidem. Všichni zaměstnanci jsme se semkli. Na domečku začal úklid a příprava pokojů pro maminky. Autem se jezdilo sem tam.

V 5:30 ráno dorazila SMS, „...za půl hodiny budeme na místě, zvládnete to?“ Prolétla nám hlavou myšlenka, dokážeme poskytnout bezpečí? Na jak dlouho to všechno bude? Díky přízni dobrých lidí z Městského úřadu Pacov a přátel Centra LADA jsme ustáli první dny adaptace nových příchozích. Jazykovou bariéru od začátku

pomáhala překonat naše pracovnice v sociálních službách Natalija, rodačka z Ukrajiny. Touto cestou jí moc děkujeme, i její rodině, že byli trpěliví a laskaví. Byla doslova spojkou mezi dvěma světy.

Po několika dnech jsme bydlení zapojili do našich aktivit v centru. Byli s námi několikrát hrát v Ceterazi kuželky, v Pacově v komunitním centru na kávě. Zúčastnili se velikonočního trhu, na který uvařili ukrajinské dobroty včetně boršče. Měli z toho obavy, ale naopak reakce návštěvníků byla pozitivní. Všichni rádi ochutnali a kolem poledne bylo vyprodáno.

A nakonec Vám přinášíme několik řádků o těchto statečných ženách a jejich dětech.

Přijely za námi z Charkova, Kyjeva, Černihivu a z Ivano – Frankivska. Někteří odjely za svými příbuznými a známými do jiných států. Ostatní zůstaly a nebály se hledat práci, kterou našly v kožedělné výrobě jako dělnice či uklízečky. Děti se vzdělávaly jak online, tak docházely do pacovské základní školy.



Mnohokrát nám děkovaly za poskytnuté zázemí, za věnovaný čas. Naopak, my děkujeme jim, že nám ukázaly opravdovou odvahu bít se za svůj život.



Zahradní terapie v LADĚ

Tak byl nazván náš projekt financovaný z Fondu Vysočiny – Celoroční aktivity handicapovaných. Naše centrum obklopuje jak užitková, tak i okrasná zahrada. Pokud počasí dovolí, pobýváme všichni právě na ní. Rádi bychom předali našim klientům základní znalosti spojené s péčí o zahradu od sazeniček, sběr plodů včetně příprav záhonků na zimu. Současně si přejeme vyzkoušet pěstování bylinek a pro radost i potěšení některých květin. Zkusíme nasbíranou úrodu vhodně zpracovat, či jinak uchovat na zimu.

Jednou z našich představ jsou vyvýšené záhony. Umožní právě našim klientům snadnější přístup k péči o rostliny.

... i my jsme ji upálili



a pochutnali si na špekáčcích ...

V rámci projektu jsme měli již možnost zúčastnit se kurzu „Možnosti využití zahradní terapie pro integraci a aktivizaci osob se zdravotním a sociálním znevýhodněním“. Ale po pravdě – kurz nás o nic nového neobohatil. Měli jsme pocit, že v této oblasti jsme již mnohem dále. Ale přeci – dodal nám odvalu spoléhat se na naše zkušenosti a poznatky z praxe.

Časový harmonogram je hodně obsáhlý a rádi bychom veškeré aktivity s ním spojené absolvovali. Věříme, že se zadaří a vše vyjde podle našich představ. A jak se nám vedlo, se dozvíte příště.

K zamyšlení

Pojďme se prosím každý z nás ... já, ty, my ... občas na chvílku zamyslet, zda je opravdu nezbytné – jak pro nás, tak pro naše okolí – říkat tolik slov, vět. Rozvíjet neracionální diskuse, na činnost, která již proběhla, stále dokola? Možná někteří z Vás podotknou, že je nutné určité zhodnocení – ano, s tím lze naprosto souhlasit. Ale popřemýšlejme, jestli se dá Vašimi slovy něčemu nebo někomu prospět. Poté zhodnoťte své myšlenky a předejte ostatním. Budou určitě vítány.

Při komunikaci existují tři základní zásady – pravdivost, potřebnost a pokora.

Křesadlo

Eva Jandová získala v lednu ocenění “Křesadlo” za svou nezištnou pomoc druhým. Malé poděkování za pomoc lidem, kteří potřebují podepřít. Jak v pravém slova smyslu, tak podepřít jen tím, že s nimi na chvíli pobude, vyposlechne, třeba i pohladí dobrým slůvkem. Taková je naše Evča.



Uklidme Česko

V rámci této akce jsme se koncem března vypravili již podruhé na pacovské vlakové nádraží. Přichystali jsme si kolečka, hrabky, pytle na odpad, rukavice a hlavně odhodlání znovu malinko zútulnit tuto lokalitu. Zpočátku nám počasí moc nepřálo, ale nakonec se přece jen umoudřilo. Odměnou byl všem pocit, že je alespoň malá část Pacova v pořádku. Celkem jsme sebrali 39 kilogramů odpadků.

Další naplánovanou úklidovou akcí byl 27. dubna pomník v Leskovicích. Tam nás všechny odměnila obyvatelka této lokality – Anička – svými velice dobrými rohlíčky s ořechovou nádivkou. Opravdu nám moc chutnali.



**Budete – li potřebovat,
neváhejte se na nás obrátit,
jsme tu pro vás.**

Centrum Lada, z.s.
Nádražní 362
395 01 Pacov
lada@centrumlada.cz



Jana Moravcová, předsedkyně z.s.

777 624 008, předseda.lada@seznam.cz

Monika Zemanová, ředitelka sociálních služeb

776 733 008, reditel.lada@seznam.cz

Lucie Novotná, DiS., sociální pracovník sociálních služeb

774 827 333, soc.prac.lada@seznam.cz

Kontaktní linka 777 507 721

**Srdečně děkujeme těm, kdo se podílejí
na chodu našich služeb, především
našim sponzorům z řad jednotlivců i firem.**

Můžete-li, podpořte naši činnost i vy. Děkujeme.

Číslo účtu 182117604/0300

Obsah

Úvodní slovo	3
Karneval u nás	4
První výlet do Tábora	4
Jaro u nás	5
Pěstování zeleniny	5
Okénko pro ženy	6
Návštěvy v komunitním centru	8
Jak jsem vyrobil hmyzí hotel	9
Zamyšlení – každá mince má dvě strany	10
Vítání jara	10
Výroba přání k MDŽ	11
Pohled nového klienta Pavla	11
Cesta z propasti beznaděje do neziskovky – 3. díl	12
Školení pracovníků	14
Pohled praktikantek	14
Jak se nás dotkla válka na Ukrajině	15
Střípky z redakce	16
Kontakty	18

CENTRUM LADA VÁS SRDEČNĚ ZVE

NA PŘEDSTAVENÍ

Malý princ

10. SRPNA OD 13 HODIN

ZAHRADA CENTRA LADA



Vítězslav Marčík ml.
divadlo Já to jsem

za nepříznivého počasí se
představení přesouvá do
Komunitního centra

LADA

