

JINÝ SVĚT



Bulletin Sdružení pro podporu a péči o duševně nemocné VOR Jihlava, zapsaný ústav

Jak přestat příliš přemýšlet

Ročník XVI, číslo I

2. března 2016

Uvnitř tohoto vydání:

Je zlaté pravidlo přemýšlet dříve než mluvíte, ale můžete se dostat do problémů, když přemýšlíte tak moc, že nejednáte, nebo se promyslíte do stavu nekontrolovatelné úzkosti. Hledáte cestu jak přestat přemýšlet příliš mnoho?

PUŠŤTE SVÉ MYŠLENKY

1. Přijměte, že přemýšlíte příliš mnoho. Stejně jako jídlo, přemýšlení je něco, co potřebujeme dělat, abychom přežili, takže je někdy těžké hodnotit, kdy toho děláte příliš. Nicméně je několik červených vlajek, že pro vaše vlastní dobro přemýšlíte příliš mnoho. Tady je několik z nich:

Jste stravování stejnou myšlenkou pořád dokola? Neděláte při přemýšlení o této konkrétní věci pokroky? Pokud ano, může to být znamení, že byste se měli pohnout.

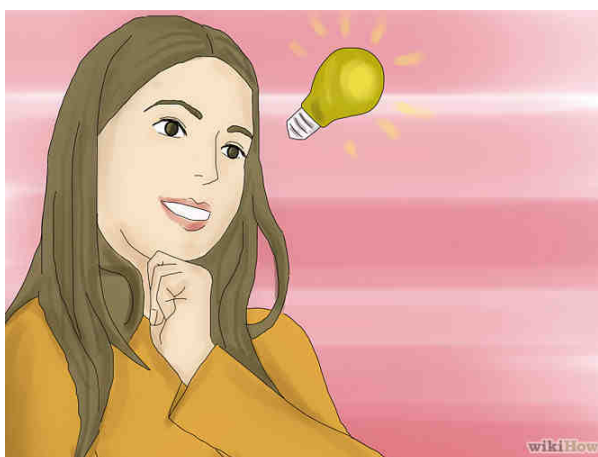
Analyzovali jste stejnou situaci z milionu úhlů? Pokud najdete příliš mnoho způsobů, jak se na věc podívat, než se rozhodnete, jak se chovat, můžete být kontraproduktivní.

Vyhledali jste při přemýšlení o konkrétní věci pomoc vašich dvaceti nejbližších přátel? Pokud ano, je čas uvědomit si, že můžete požádat o tolik názorů na stejnou myšlenku, až z toho zešílíte.

Říkají vám lidé neustále, abyste přestali nad vším tolik přemýšlet? Dobírají si vás pořád za rozjímání, filozofování nebo zírání z okna do deště? Pokud ano, může na tom něco být.

2. Meditujte. Pokud se cítíte, jako byste nevěděli jak přestat přemýšlet, potřebujete se naučit, co to je "nechat jít" vaše myšlenky tak, aby to bylo něco, co můžete udělat úmyslně. Představte si, že přemýšlení je jako dýchání, děláte to celou dobu, aniž byste si to uvědomovali. Ale pokud potřebujete, můžete váš dech zdržet. Meditování vám pomůže naučit se, jak uvolnit vaše myšlenky.

Strávení jen 15-20 minut každé ráno meditací může mít dramatický dopad na vaši schopnost zůstat v přítomnosti a nechat jít všechny vaše



Můžete meditovat také v noci, aby vám to pomohlo se uvolnit.

3. Cvičte. Běhání nebo dokonce energická chůze vám může pomoci dostat vaši mysl od všech těch otravných myšlenek a zaměřit se na vaše tělo. Účast na něčem obzvláště aktivním, jako je power jóga, bojová umění nebo plážový volejbal, vás tak zaměří na vaše tělo, že nebudete mít čas na vaše myšlenky. Tady je několik skvělých věcí na vyzkoušení:

Zapojte se do kruhových tréninků. Muset vyměnit stroj každou minutu, když uslyšíte zvonit zvonek, vám zabráni ztratit se ve svých myšlenkách.

Dejte se na turistiku. Být v přírodě a vidět krásu a klid okolo vás, vás udrží soustředěnější na současnou chvíli.

Jděte plavat. Plavání je tak náročná fyzická aktivita, že je ještě těžší plavat a přemýšlet u toho.

4. Říkejte vaše myšlenky na hlas. Když řeknete všechno nahlas, dokonce i když mluvíte sami se sebou, začali jste proces pouštění. Projděte se a chodte, pokud musíte. Potom co jste vypustili vaše myšlenky ven, začali jste proces jejich vypouštění do světa a pryč z vaší mysli. Můžete je říct nahlas sami sobě, vaší kočce nebo příteli, kterému věříte.

Pokračování na straně č. 3

7 divů světa 2

Vánoční koncert 2

Můj pohled na některé aktivity VORu č. 2 4

Vánoční koncert pěveckého sboru Foerster 5

Nová posila do týmu VORu 6

7 DIVŮ SVĚTA

5. Mauzoleum v Halikamassu

Král Mausolos II. vládl ve 4. stol. př.n.l. Byl to ctižádostivý panovník, napadal spoustu sousedních měst a států. Za ukořistěné peníze vybudoval nové hlavní město Halikarnassos. Ke konci svého života se rozhodl postavit hrobku, která bude odpovídat velikosti jeho života. Chtěl, aby hrobka byla nejkrásnější, tak nešetřil na jejím financování. Hrobku dokončila čtyři roky po jeho smrti jeho manželka Artemisia. Mauzoleum přetrvalo století, ale nakonec se rozpadlo na ruiny. a v roce 1581 byl materiál použit na výstavbu pevnosti. Se stavbou se pravděpodobně začalo kolem roku 362 př.n.l., jako základního kamene bylo použito mramoru. Hrobka byla postavena na kopci nad městem. Stavba byla na uzavřeném nádvoří, v jeho středu byla kamenná plošina. K vrcholu plošiny vedlo schodiště ohraničené sochami lvů. Podél vnější zdi byly sochy bohů a bohyň. Hrobku strážili válečníci, kteří seděli na hřbetech koní. Stavba byla převážně z mramoru. Přesné rozměry nejsou známy, ale pravděpodobně byl půdorys čtvercového tvaru 40x40m a 20 metrů na výšku. Mauzoleum bylo bohatě zdobeno reliéfy. Jeden z nich ukazoval boj Řeků s Amazonkami. Nejdelší reliéf měřil 117 metrů. Na vrcholu náhrobku bylo 36 lonských sloupů, vysokých 12 metrů. Mezi sloupy stály sochy. Za sloupy byl pevný blok materiálu, který nesl společně se sloupy tíhu masivní střechy. Střecha vysoká 7 metrů byla ve tvaru 24-stupňovité pyramidy. Na



vrcholu střechy bylo třímetrové sousoší Masuola a Artemisie ve voze se čtyřspřežím. Celá nádhera mausolea nespočívá pouze v jeho vzhledu, ale i ve výzdobě. Mauzoleum bylo plné soch (lidí, koní, lvů...) v životních a nadživotních velikostech.

6. „Rhodský kolos“

Rhodský kolos byl zobrazením boha slunce Héliia. Socha byla umístěna u vjezdu do rhodského přístavu. Některé prameny tvrdí, že stála nad vjezdem rozkročena, ale toto tvrzení lze zřejmě vyloučit, vzhledem k velikosti sochy a šířce vjezdu. Pravděpodobně stála na východním vlnolamu nebo dále ve vnitrozemí. Hlavním tvůrcem sochy byl Charés z Lindu. Hlavní podpěry sochy byly mramorové sloupy, které byly umístěny uvnitř. Konstrukce byla patrně železná. Sochu pokryli bronzovými pláty, které pravděpodobně připevnili, až po vztyčení sochy. Byla vysoká asi 33 metrů. Obličej Héliia a jeho koruna se sedmi paprsky byly pozlaceny. Socha byla pravděpodobně dokončena roku 290 př.n.l. Tento sochařský výtvar stál v přístavu 56 roků, poté byl zničen zemětřesením. Socha nějaký čas ležela na zemi a lidé ji i tak považovali za úžasnou. O tisíc let později zbytky sochy rozebrali Arabové.

Informace pro vás na internetu vyhledala **Jarmila Denemarková**.

Vánoční koncert

Autorka: Hana Korbičková

Vánoce měly být dřív, než bys řekl: „nejkulaťoulinkatější“ a s nimi se přiblížil i vánoční koncert pěveckého smíšeného sboru, ve kterém mám spoustu známých a přátel. Se svým mužem jsme se pomocí šatníku udělali slavnostnějšími a šli jsme natěšení prožít vánoční atmosféru mezi libé tóny vánočních písní a koled.

Koncert byl krásný, jako vždy. Písně vypilované, pohoda radostná, zpívající usměvaví. Prostě takřka dokonalost sama. Jenže... Jen sbor a pár zasvěcených vědělo „své“. I já patřila mezi ně a to ještě před začátkem koncertu. Ale teď po pořádku...

Před koncertem jsem šla pozdravit zpěváky a od Valentýny jsem se doslechla, co se dělo nedlouho před začátkem koncertu.

Zpříjemněním večera byl pro diváky vánoční punč – alkoholický pro dospělé a nealko pro slabší povahy a děti. Zpěvačka Albína neodolala a ještě před zkouškou si taky dala jeden hrnek punče na kuráž. Kdyby to tak zůstalo, nebyla by to ještě

taková pohroma. Jenže chuť punče jí jen rozráždila chuťové pohárky a tak si dala ještě do druhé nohy a pak ještě do třetice všeho dobrého. A v tu chvíli se to stalo... Albína vrhla. „Šavle“ to byla rudá jako od krutého Čingischána a na bílé halence vedle sedící zpěvačky Kláry udělala rudý pruh. Stačilo inkoustem přidělat ještě pruh modrý a Klára by tu stála jako trikolóra hrdě v národních barvách. Na to však rozhodně neměla ani pomyšlení. Spíš ji zajímalo, jak si Albínin obsah žaludku vymýt z ucha, vlasů a především... Co s bílou halenkou? Ještě, že mají ve sboru Valentýnu, ženu rychlých a účinných rozhodnutí. Halenku vyprala a v hotelu, ve kterém měl koncert probíhat, rychle domluvila sušičku.

Vše se stihlo. Koncert začal přesně podle programu a všechny naplnil vánoční radostí. Jen Valentýna, ještě ve stresu, se mi svěřila, že se jí poprvé nepodařilo nasát tu pravou klidnou vánoční atmosféru. A divíte se jí?



Jak přestat příliš přemýšlet

Pokračování ze strany č. 1

5. Požádejte o radu. Možná jste vyčerpali svojí vlastní sílu myšlení, ale někdo jiný může být schopný nabídnout vám jinou perspektivu, která udělá rozhodnutí jasnější. To může pomoci vypustit znepokojující myšlenky. Díky vašemu příteli se můžete cítit lépe, může vám usnadnit vaše problémy a také vám pomoci si uvědomit, kdy trávíte příliš mnoho času přemýšlením.

Kromě toho, když si vyrazíte s přítelem, moc nepřemýšlíte, pravda? To je něco.

PŘEVEZMĚTE KONTROLU NAD VAŠIMI MYŠLENKAMI

1. Udělejte si praktický seznam věcí, které vás trápí. Ať už píšete na papír nebo na počítači, nejprve byste měli definovat problém, napsat si své možnosti a potom sepsat plusy a mínusy každé z možností. Když před sebou uvidíte své myšlenky, pomůže vám to také přestat skrz ně kroužit ve vaší hlavě. Když už nemůžete přijít na nic dalšího, co si zapsat, vaše mysl odvedla svojí práci a je čas přestat přemýšlet.

Pokud vám seznam stále nepomůže udělat rozhodnutí, nebojte se následovat svojí intuici. Pokud se dvě nebo více možností zdá stejně atraktivní, další přemýšlení neudělá věci jasnější. To je chvíle, kdy byste měli naslouchat něčemu hlubšímu.

2. Piště si deník věcí, které vás trápí. Místo trvání na vašich nejneodbytnějších myšlenkách si každý den poznamenejte všechny ty věci ze své mysli. Na konci týdne si projděte to, co jste si zapsali a udělejte si poznámku, které věci vás trápí nejvíce. Tyto je potřeba vyřešit nejdříve.

Zkuste si zapisovat do vašeho deníku alespoň pětkrát týdně. To vám pomůže navyknout si na myšlenku "času pro přemýšlení" a sednout si nad svými myšlenkami, místo toho, aby vás trápily v průběhu celého dne.

3. Udělejte si seznam úkolů. Udělejte si seznam všech věcí, které musíte v určitý den udělat. Pokud "dumání" není na vašem seznamu priorit, donutí vás to vidět, že máte mnohem důležitější věci na udělán, než posedávat a přemítat o nekonečnosti vesmíru! Nejrychlejší cesta jak si zorganizovat myšlenky, je vložit je do nějaké činnosti. Pokud přemýšlíte nad tím, že jste se dnes dostatečně nevyspali, naplánujte si rychlého šlofíka, místo toho, aby vás to trápilo.

4. Vyšetřete si pro sebe každý den "čas na přemýšlení". Může to znít šileně, ale vybrat si každý den čas pro sebe na starosti,

zvědavost a zasnění se, a ztratit se ve svých myšlenkách, vám může pomoci kontrolovat své myšlenky produktivnějším způsobem. Pokud potřebujete, dejte si každý den hodinku řekněme od 17:00 do 18:00. Potom zkuste čas zkrátit na 17:00-17:30. Pokud přijde znepokojující myšlenka dříve, když je nevhodné jí řešit, prostě si řekněte "Budu se o to starat v 17:00".

Může to znít směšně, ale měli byste to nejdřív vyzkoušet, než to odsoudíte.

ŽIJTE OKAMŽIKEM

1. Vyřešte co nejvíce problémů, co můžete. Pokud je váš problém to, že příliš přemýšlíte o ničem, děláte si bezdůvodně starosti nebo přemýšlíte nad věcmi, které nemůžete ovlivnit, není moc věcí, které můžete udělat, abyste "vyřešili" problémy, které trápí vaše myšlenky. Ale zamyslete se nad těmi, které můžete vyřešit a místo *přemýšlení, přemýšlení a přemýšlení* bez toho, abyste se někam dostali, si udělejte plán, jak je vyřešit. Tady je několik nápadů, co můžete udělat:

Místo přemýšlení o tom, jestli vás váš vyvolený má nebo nemá rád, jedněte! Pozvěte ho nebo jí ven. Co nejhoršího se může stát?

Pokud rádi hodně přemýšlíte o tom "Co kdyby...", zkuste věci, které jsou proveditelné, udělat.

2. Buďte společenší. Obklopení se lidmi, které milujete, vás přiměje víc mluvit a méně přemýšlet. Ujistěte se, že se alespoň několikrát týdně dostanete z domu a pracujte na vyvinutí trvalého a smysluplného vztahu s alespoň dvěma nebo třemi osobami ve vašem okolí, s kterými si můžete vyrazit ven. Pokud budete trávit hodně času o samotě, budete mnohem náchylnější k přemýšlení.

3. Najděte si nový koníček. Udělejte si čas a prozkoumejte něco úplně jiného mimo vaši zónu pohodlí. Nový koníček, a je jedno, jaký to bude, vás udrží soustředěné na úkol a budete mít zájem na výsledcích. Nemyslete si, že už víte, co máte rádi a nepotřebujete žádné další rozptýlení. Vyzkoušení nového koníčku vám může pomoci žít okamžikem a zaměřit se na vaše umění, řemeslo nebo cokoli.

4. Tančete. Je mnoho způsobů, jak tančit - sami ve vašem pokoji,

v klubu s vašimi přáteli, nebo dokonce chozením na hodiny tance, jako je step, jazz, foxtrot nebo swing. S kteroukoliv formou tance se setkáte, budete schopni pohybovat se, poslouchat text a žít okamžikem. Nezáleží na tom, jestli jste přišerný tanečník. Ve skutečnosti, se tak ještě více budete soustředit na vaše taneční pohyby a méně na vaše otravné myšlenky.

5. Prozkoumejte přírodu. Jděte ven a začněte se dívat na stromy, čichat k růžím, a cítit čerstvý vzduch na vašem obličejí. To vám pomůže žít okamžikem, přijmout přírodu a pomíjivost vaší existence a vidět svět mimo ten, který si vytváříte uvnitř vaší vlastní hlavy. Vezměte si opalovací krém a tenisky a přestaňte být zavření ve vaší ložnici.

6. Více čtete. Soustředění se na myšlenky jiných lidí vám nejenom dá vhled, ale udrží vás daleko od přílišného přemýšlení o sobě. Ve skutečnosti, četba biografií inspirativních mužů a žen "činu" vás může inspirovat, abyste viděli, že za každou velkou myšlenkou, je stejně velký čin. A čtení knih také může způsobit, že nebudete chtít dělat nic kromě úniku do nového světa, který je také krásný.

7. Udělejte si list vděčnosti. Každý den si zapište alespoň pět věcí, za které jste vděční. Díky tomu se zaměříte na lidi a věci místo myšlenek. Pokud je každý den příliš často, zkuste to dělat každý týden. Každá malá věc se počítá, dokonce i barman, který vám zdarma doplní kávu.

8. Oceňte krásnou hudbu. Díky poslouchání skvělé písníky se můžete cítit v kontaktu se světem mimo vaši vlastní hlavu. Můžete to udělat tak, že půjdete na koncert, pustíte si v autě staré CD, nebo si po staru pořídíte gramofon a nějaké

9. Více se smějte!!! 😊

Příspěvek pro vás na internetu vyhledala Šárka Beranová

Můj pohled na některé aktivity VORu č. 2

Autor: Pepa Benda

Tak, jak jsem slíbil v prosincovém vydání Jiného světa, pokračuji ve psaní mého pohledu na některé aktivity VORu. Omlouvám se, že píšou pouze o vánočních aktivitách, ale prosinec je přece vánočním měsícem, tak to ani jinak nejde.

V pondělí 1. 12. 2015 se zúčastnil pěvecký soubor VORu „Zpívání pro radost“ vánočního „Zpívání na Kopečku“ v divadle Psychiatrické nemocnice v Jihlavě a rozsvícení vánočního stromu. Program zahájila skladba AVE MARIA v podání kytaristy Honzy a houslisty Jirky. Byla to velká čest i odpovědnost pro oba jmenované i pro VOR, když byli pověřeni zahájit celé vánoční vystoupení. Zvládli to skvěle.

Po jejich vystoupení následovala vystoupení celé řady klientů Psychiatrické nemocnice i tamního zdravotního personálu. Nemohu se zde vyjadřovat ke všem účinkujícím, protože by to byla úvaha na několik stránek Jiného světa. Alespoň se vrátím k těm, které mně utkvěly v paměti a zanechaly velmi příjemné vzpomínky.

- Klient Psychiatrické nemocnice ZČ přednesl svoji báseň ZIMNÍ, která mně osobně velmi zaujala. Opravdu se mu po všech stránkách podařila a příjemně se poslouchala.

- Tanec hip-hop v podání Lady W. I když mně uvedený hudební žánr nic moc neříká, přesto v podání této mladé dívky byl strhující a nádherně sladěný tanec s hudbou. Vystoupení muselo dívku jistě hodně unavit, ale pro nás diváky to bylo skvělé vystoupení.

- Pro mně osobně bylo hezké i vystoupení 2 hudebníků FM a PT, kteří hráli na kytary a harmoniku. Koledy v jejich podání byly velice pěkné a byla radost oba poslouchat.

- Ředitelka Divadla na Kopečku p. Holíková v průběhu programu několikrát recitovala básničky VP. Ke konci programu vystoupil autor básniček osobně a zarecitoval několik svých básní sám.

Věřte, že bych mohl pokračovat dál a dál a chválit všechny vystupující, protože všichni byli výborní. Ale bylo by to stále dokola, u všech pěkné, hezké, skvělé a výborné.

- Ve druhé části programu vystoupil pěvecký soubor VORu za hudebního doprovodu kytaristy Honzy J. a houslisty Jirky H. Nejprve zazpíval Martin Z. sám koledu Já bych rád k Betlému. Všichni společně jsme si potom zazpívali koledy Rolničky, Purpuru a Vánoce, Vánoce přicházejí. Je úžasné stát na jevišti, zpívat, dívat se na zaplněné hlediště a poslouchat jejich reakci. Na naše vystoupení, stejně jako na všechna ostatní, byla reakce velice příznivá a spontánní.

- Program končil živým Betlémem, ve kterém vystoupili i někteří členové VORu. Hanička K. představovala anděla (moc jí to slušelo), Helenka K. představovala flétnistku, Martin Z. klarinetistu, já basistu a Martinka K. přinesla do jesliček Ježíškovi dárek- flašinet. Celý program končil písní Tichá noc, kterou jsme si všichni s chutí zazpívali a následovalo rozsvícení vánočního stromu.

Věděli jste, že píseň Tichá noc :

- vznikla 24.12.1818 a tedy o vánocích v roce 2018 oslaví 200 let vzniku,

- byla přeložena do 110 jazyků.

Pro mne osobně byl celý program úžasný, což potvrdila i moje sestra a sousedé z paneláku ve kterém bydlím. Všem se to náramně líbilo a děkovali mně za pozvání.

Přesto všechno musím ale také konstatovat, že pro mne osobně byla velkým zklamáním nízká účast klientů VORu. Z těch jsem viděl pouze PD, který během programu náruživě tleskal. Moc se mu to prý líbilo. Jsem přesvědčen, že ostatní klienti mohou jenom litovat své neúčasti. Vaše škoda!

První středu v prosinci po Kavárenském setkání bylo pro nás připraveno ve spolupráci pracovníků VORu a Martina Z. velké překvapení. Ve společenské místnosti VORu vystoupilo pěvecké sdružení ARKÁDY. Toto pěvecké sdružení vzniklo teprve v říjnu 2015. Z několika zpěváků tohoto nového sdružení zde vystoupili 2 zpěvačky a 2 zpěváci za doprovodu hry na klávesy paní vedoucí tělesa. Vystoupení bylo prvním oficiálním vystoupením tohoto souboru a stálo za to. Ještě větším překvapením nejen pro mne, ale asi pro všechny posluchače, byl sólový zpěv Martina Z. písně ADESTE FIDELES v latinském originálu. Martin se vůbec v textu neztratil a nádherně tuto, v latinském originálu jistě velmi náročnou píseň, zazpíval. Po něm následoval zpěv několika vánočních koled např. Pastýři nespěte, Já bych rád k Betlému a několika dalších.

Ve druhé části jsme my, posluchači, měli možnost si zazpívat koledy společně s pěveckým sdružením ARKÁDY. Texty koled jsme měli k dispozici a tak se po všech prostorách VORu nesl zpěv koled: Rolničky, Purpura, Štědrej večer nastal, Tichá noc a další.

Mezi top programem pěveckého souboru VORu byla účast na Vánoční besídce ADAPTY, která probíhala v prostorách Divadelního klubu Horáckého divadla. Vánoční besídka byla pro uživatele ADAPTY, jejich rodiče a příbuzné. Programem provázel moderátor PL. Jako hosté jsme byli pozváni také my a vystoupili jsme se 4 koledami. Program zahájili, tak jak už se stalo zvykem, kytarista Honzík J. a houslista Jirka H. písní AVE MARIA. Po té následovalo divadelní mini představení s názvem „Vánoce, Vánoce přicházejí“, ve kterém účinkovali uživatelé i celý tým zaměstnanců ADAPTY. Mně osobně nejvíce dostala vánoční televizní reklama, ve které je táta s dcerkou v lese, táta řeže stromek a dcerka se ptá, zda uvidí zlaté prasátko. V podání uživatelů ADAPTY byla tato reklama veselá a skvěle zvládnutá. Po skončení jejich představení jsme vystoupili my z VORu. Na jeviště nás pozval moderátor s tím, že vystoupí profesionální pěvecký soubor VORu. Všechny nás toto označení pobavilo i potěšilo. Nejprve zazpíval za hudebního doprovodu Honzíka a Jirky koledu Půjdem spolu k Betlému Martin. Následovaly v podání VORu Rolničky, Purpura a další. Koledy zazpíval i moderátor PL k němuž se přidával Martin Z. Celý program byl hodně pěkný a určitě nás všechny potěšila hojná účast. Nakonec se v Novinách Jihlavské radnice objevila fotka z této akce, na které jsme my při našem vystoupení.



Ve čtvrtek 17. prosince 2015 uspořádal VOR Vánoční besídku v Restauraci u Marie. Nikdo z nás asi nečekal tak velkou účast. Prostory restaurace byly naprosto zaplněné pracovníci VORu, klienty VORu i jejich rodinnými příslušníky. Programem provázela Renata N. Program zahajovala scénka Luboše B. jako seriózního muže a mne jako lehké ženy. Scénku jsme si připravili sami. Doma jsem se několikrát přesvědčoval, že nejsem chlap, ale žena a musím tedy mluvit jako ona. Nakonec mi to bylo houby platné. Stejně jsem se přetřákal. Musím se ale přiznat, že největší problémem pro mne bylo obléct se do podprsenky zaplněné velkými polystyrénovými koulemi, nasoukat se do dlouhých šatů, a blondatě paruky. Lucka K. vykrášlila můj stárnoucí obličej- namalovala rty, obočí i tváře. DĚVČATA, JÁ VÁS OBDIVUJI CO VŠECHNO MUSÍTE UDĚLAT, ABY JSTE BYLA JEŠTĚ KRÁSNĚJŠÍ NEŽ JSTE! Jen tak děvčata pro zajímavost jeden z citátů o ženách v podání francouzské spisovatelky Ninon De Lenclos : „Není ošklivých žen, jsou jen ženy, které nevědí, jak se učinit krásnými.“ Podle mně se scénka podařila, což bylo patrné i z reakce přihlížejících. Jeden



z klientů mi řekl, že měl od smíchu slzy v očích. A o to přece šlo. Po této scénce hned následovalo vystoupení pěveckého sdružení VOR. Přestávka nebyla žádná a tak jsem se nestačil převléct. Dalo se to ale vydržet. Zaspívali jsme několik koled jako Rolničky, Purpuru a další. Tentokrát nás nemohl z důvodu onemocnění sestřičky doprovázet na kytaru Honzík J., tak se podařilo Jirkovi H. zajistit kytaristu Vladimíra z Kostela Matky Boží. Po krátké přestávce pokračoval program pěveckým vystoupením Lucky K. Ta nám všem zazpívala několik vlastních a několik převzatých písní. Lucka zpívá nádherně a divím se, že nezpívá profesionálně. Celé její vystoupení stálo za to a jsem rád, že jsem ho mohl vidět a slyšet. Martin Z. potom chvíli přesvědčoval Lucku, aby společně zazpívali písničku Život je jen náhoda. Pro Lucku byla píseň velmi náročná, protože ji nikdy nezpívala a neznala

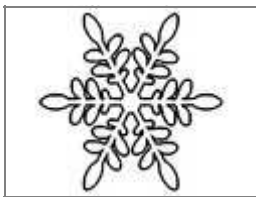


ani text. Nakonec pomohl její otec, který její vystoupení doprovázel hudbou přes počítač a text dodal. Nakonec se oběma píseň zdařila a patří jim za to dík. Já jsem byl mile překvapen, když v průběhu této písně přišla pro mne tančit ředitelka VORu Eva K. Byl jsem z toho hodně nervózní, vždyť ona tančí v tanečním souboru VYSOČAN. V tanci jsem se chvílemi ztrácel, ale snad to nebylo nejhorší. Program pokračoval diskotékou. V dalším průběhu dostal šanci i Petr S. svou, ve VORu často opakovanou písní „Já nechci být invalida, já nechci být invalid“. Po 4 hodinách program skončil a my odcházeli domů. Byl jsem naprosto spokojen, určitě víc než loni, kdy jsem odešel po 2 hodinách. UŽ SE TĚŠÍM NA LETOŠNÍ BESÍDKU!!!

Vánoční koncert pěveckého sboru Foerster

Autor: Pepa Benda

V pondělí 21. prosince jsem navštívil Vánoční koncert pěveckého sboru Foerster Sokola Jihlava v koncertním sále hotelu Gustava



Mahlera v Jihlavě. Program byl zahájen hudebním dílem Antonína Dvořáka Slovanský tanec č. 4 v podání dvou mladých klavíristek. Následovalo zpívání vánočních koled pěveckým sborem Foerster doprovázené hrou na klavír a varhany p. Ing. Ropkovou a pod taktovkou p. Ing. Brady. Zpívali vánoční písně jako Narodil se Kristus Pán od Aloise Vlka, Padá sníh, Pásli ovce Valaši, Světlo z Betléma a další. Je příjemné poslouchat zpěv lidí, kteří velkou část svého volného času dokáží věnovat tomuto, jistě velmi náročnému koníčku a bavit lidi. Pochopitelně bez jakéhokoliv honoráře. Pro všechny jsou jedinou odměnou rozzářené oči posluchačů a nekončící potlesk. Obdivuji členy sboru, jak dokáží zazpívat např. v Domově seniorů Stříbrné terasy a rozzářit oči lidem, kteří zde žijí a už té radosti moc nemají. Ti jsou určitě rádi, když je navštíví a mohou si s nimi zazpívat své oblíbené písničky. Musí to být pro ně velký zážitek a určitě se těší na jejich příští návštěvu.

V pěveckém sboru zpívá i Martin Z. I na něm bylo vidět, jak ho toto zpívání baví a naplňuje. Je pro mne čest, že se s Martinem osobně znám.

Druhá část koncertu byla věnována společnému zpívání českých klasických vánočních koled pěveckého sboru a posluchačů. Texty jsme měli k dispozici. Zaspívali jsme si Rolničky, Purpuru, Štědrý den nastal, Pásli ovce Valaši a některé další. Od plic jsem si zazpíval i já. U mne to navodilo skvělou vánoční atmosféru. Překvapivá byla nejen pro mne, ale i pro pěvecký sbor, velká účast posluchačů. Pořadatelé ještě museli nosit další židle, abychom se tam všichni vešli. Bylo prodáno 193 vstupenek, tedy úplně vyprodáno. Pro mne osobně bylo příjemné, že mezi posluchači byli i moji známí z VORu, jako Hanička K. se svým manželem, Helenka K. se svým přítelem, Helenka M. a Libuška K. s Michalem L. i Martin S.

Závěrem bych chtěl všem členům pěveckého sboru vzkázat: „JEN HOUŠT TAKOVÝCH KRÁSNÝCH PĚVECKÝCH VYSTOUPENÍ“.

Na tento koncert mám ještě jednu příjemnou vzpomínku. Když jsem šel před koncertem po náměstí, tak všude voněl punč a svařák. Jejich vůně mě lákala, ale odolal jsem. Jaké příjemné překvapení na nás všechny čekalo, když v prostorách koncertního sálu byl pro všechny připraven zdarma punč a svařák. S chutí jsem si jeden dal. Příjemně mně zahřál a naladil.

Citát

John Bruner: *Motivace je jako láska a štěstí. Je to vedlejší produkt. Pokud se do něčeho pustíte, motivace k tomu, abyste vytrvali, přijde sama a objeví se, když ji budete nejméně čekat.*

Nová posila do týmu vedoucích VORu má doma asi padesát kuchařek

Změna je život. To jsme pocítili my všichni z VORu na začátku roku 2016, když zde ukončily pracovní poměr další dvě vedoucí. Změna je to i pro Veroniku Šourkovou, která přešla z Občanské poradny pracovat jako nová vedoucí služby chráněné bydlení do VORu. Abychom se o ní dozvěděli něco bližšího, položila jsem jí několik otázek.

Rozhovor vedla H. Korbičková

Začala jste pracovat v o. s. VOR, které podporuje lidi s duševními poruchami, už jste někdy s takovými lidmi setkala?

Ano, v rámci praxe na škole. Studovala jsem Vyšší odbornou školu sociálně-právní v Jihlavě. Studium trvalo 3 roky a já jsem byla v 1. ročníku a ve 3. ročníku na praxi v Psychiatrické léčebně v Jihlavě.

Po škole jsem nastoupila do Občanské poradny, kde jsem se také setkávala s těmito lidmi. Náplní mé práce v poradně bylo pomoci lidem, kteří se ocitli v tíživé životní situaci a s touto situací si nedokázali sami poradit. Radili jsme jim na co mají nárok (např. v oblasti sociálních dávek), jak se mají bránit (pomáhali jsme sepisovat stížnosti, žaloby k soudu, odvolání atd.), vyhledávali jsme jim paragrafy v zákonech, vysvětlovali znění zákona apod. Pokud jsme si i my samotní nevěděli rady, odkazovali jsme na organizace, které se zabývali přímo tím problémem, který člověk řešil.



Byla ve Vašem životě událost, která rozhodla, že nyní pracujete v sociální sféře?

Že chci pracovat v sociální sféře, jsem se rozhodla na Gymnáziu. Hodně mě bavila psychologie, ale protože na Vysokou školu mě nevzali, šla jsem studovat již zmiňovanou VOŠku.

Nezapomínám si, že by mě k tomu dovedla nějaká konkrétní událost v mém životě.

Jsem hodně společenská, ráda si s lidmi povídám, tak to byl asi takový impuls a přirozený vývoj, proč pracovat v sociální sféře.

Co Vás motivuje k této práci?

Přímo k práci ve VORu mě hodně motivoval kolektiv, který tu pracuje. Dále prostředí, ve kterém se nacházíme. A v neposlední řadě možnost podpořit lidi, kteří VOR navštěvují, klienty tohoto zařízení.

Abychom Vás více poznali, řeknete nám něco více o sobě?

Jsem vdaná, mám 2 děti, dceru a syna. Dcera navštěvuje základní školu, syn chodí ještě do školky. Manžel hraje fotbal za FC Vysočina Jihlava.

Mezi mé koníčky patří sport, ráda běhám. Před dvěma lety jsem uběhla půlmaratón. Ráda jezdím na kole, lyžuji, plavu. Dříve jsem hrála závodně volejbal. Dalo by se říct, že mě baví všechny druhy sportu.

S rodinou jezdíme na výlety, chodíme na vycházky. Mám ráda přírodu.

Protože mám kladný vztah k jídlu, tak taky moc ráda vařím. Sbírák kuchařky, mám jich doma snad padesát. Také ráda čtu, ale u čtení většinou usnu, takže mi trvá dlouho, než nějakou knížku dočtu.

Práci v Občanské poradně jsem měla moc ráda, ale když se mi naskytla příležitost jít pracovat do VORu, tak jsem neváhala. Moc díky za tuto příležitost.

Přejeme Vám, ať se Vám ve VORu líbí tak jako nám!

ZAMĚSTNANCI VORU

Ing. Eva Kantorová	ředitelka Sdružení VOR Jihlava z. ú.	567 213 700	e.kantorova@os-vor.cz
Veronika Šourková, DiS.	Vedoucí služby chráněné bydlení	567 210 861	v.sourkova@os-vor.cz
Lenka Vaňhová, DiS.	vedoucí služby sociální rehabilitace	567 213 896	l.vanhova@os-vor.cz
Renata Nápravníková	vedoucí kreativní dílny, klub, outdoor	567 215 011	r.naprvnikova@os-vor.cz
Bc. Iva Skálová	vedoucí služby sociálně terapeutické dílny	567 215 011	i.skalova@os-vor.cz
Mgr. Martin Štastný	klinický psycholog	567 213 288	m.stastny@os-vor.cz