

## Proti rakovině bojují psychoterapii

Rakovina, snad nejobtížnější diagnóza ze všech. Nemocní potřebují nejen speciální terapii těla, ale i duše. A právě psychosociální podporu pacientům a jejich blízkým nabízí sdružení Gaudia proti rakovině.

Smyslem existence sdružení je zpřístupňovat lidem s onkologickým onemocněním i jejich příbuzným a blízkým psychoterapii a psychologické poradenství. „Jsme přesvědčení, že to, jakou nemocí člověk trpí, nějak souvisí s tím, jaký život žije, jak se sebou zachází a jak o sobě smýšlí. Proto má-li se uzdravit, je třeba mu pomoci právě tyto okolnosti změnit. Běžná lékařská péče s takovými potřebami pacientů a jejich rodinných příslušníků příliš nepočítá.“ říká Jiří Salvet z brněnského týmu sdružení.

Zdravotní personál obvykle nemá kapacity na to, aby se takovými věcmi podrobněji zabýval, a navíc ne každé zdravotnické zařízení má svého psychoterapeuta. Sdružení se pokouší zaplnit tuto mezeru vlastními silami – snaží se o spolupráci s nemocnicemi, kde jsou onkologičtí a jinak nemocní lidé hospitalizováni – a kromě toho nabízí ambulantní konzultace.

Nemocným a jejich blízkým poskytuje péči odborníků z oborů psychologie, psychoterapie, psychiatrie, sociální práce a práce s tělem, konkrétně např. asistenci při sdělování nepříznivé diagnózy, mediální kontaktu s příbuznými či semináře.

Sdružení má dvě hlavní pobočky, pražskou a brněnskou, brněnský tým sídlí v centru města na Brandlově 4. Konzultace probíhají za symbolických 50 korun za sezení, jde tedy o neziskový projekt, který svou činnost financuje z dobrovolných darů, příspěvků a dotací.

Na konzultaci je třeba se předem objednat, nejlépe na adrese [salvet@gaudia.cz](mailto:salvet@gaudia.cz); sezení pro nemocné či jejich blízké zpravidla probíhají v odpoledních a podvečerních hodinách. Vedle zmíněného programu Gaudia nabízí i běžný typ placené psychoterapie. Více informací najdete na [www.gaudiaprotirakovine.cz](http://www.gaudiaprotirakovine.cz).

Dita Havličková

## Přestat pít a „rozkvést“ s Lotosem

Cílem lotosu je vyrůst z bahna do světla. Tak zní krédo občanského sdružení, které si zmíněnou houževnatou květinu zvolilo do svého názvu i loga. Nezisková organizace Lotos Brno již deset let pomáhá ambulantní a pobytovou péčí osobám závislým na alkoholu či jejich rodinným příslušníkům z onoho „bahna“ vybědnout.

Od ledna nabízí sdružení novou ambulantní službu v podobě individuálního poradenství. Osoby závislé na alkoholu či jejich blízcí, kteří jsou s nimi v každodenním kontaktu, a jsou tedy jejich závislostí také postiženi, budou mít možnost absolvovat několik – maximálně šest – sezení s profesionálními terapeuty. Ti jsou připraveni přispůsobit svoji pomoc konkrétním požadavkům klientů. Seznámí je mimo jiné s tím, co je to závislost na alkoholu, jak je možné ji léčit, popřípadě jak se závislým člověkem jednat. Poté jim poskytnou psychologickou podporu na cestě za uzdravením. „Základním předpokladem uzdravení je proces, při němž si závislý člověk své onemocnění postupně uvědomuje, přebírá odpovědnost za sebe a své chování a rozhodne se být sám aktivní v dosažení a udržení dlouhodobé střízlivosti.“ vysvětluje podstatu léčby terapeut Jan Kolář.

Protože provoz služby byl finančně podpořen z Fondu pomoci Siemens, je nyní nabízena bezplatně. Sdružení ji však plánuje zachovat dlouhodobě, tedy i po vyčerpání prostředků z fondu. „Budeme samozřejmě hledat alternativní formy financování, abychom tuto službu udrželi i nadále. Zvažovat budeme i její částečné zpoplatnění. Minimálně během následujícího půlroku bude ale služba poskytována zcela bezplatně.“ uvádí ředitelka Lotosu Radka Kasanová.

Individuální poradenství probíhá v prostorách sdružení na Dvořákové 13. Zájemci se mohou obrátit na terapeutku Ludmilu Unčovskou (tel.: 775 107 455, e-mail: [uncovska@lotos-brno.cz](mailto:uncovska@lotos-brno.cz)). Více informací lze získat také na webových stránkách [www.lotos-brno.cz](http://www.lotos-brno.cz). (mak)

## Jak zní svit žárovky ve stolní lampě?

Může být fyzika úžasná? Školáci asi obrátí oči v sloup, ale možná jen neměli štěstí na učitele. Fyzikální jevy totiž úžas vzbuzovat mohou, zvlášť jsou-li předvedeny názornou a zábavnou formou. A právě o to se snaží Úžasně Divadlo Fyziky čili skupina ÚDIF z Brna. V lednu v „Huse“ oslavila pět let existence.

Svou Fyzikální show předvedli mladí vědci, učitelé a další nadšenci do silozpytu v brněnském Divadle Husa na provázku 13. a 14. ledna. A tento měsíc se vrátí do Brna znovu, 25. února se představí v klubu Stará Pekárna na Štefánikově 8.

„Vystoupíme tu s naším nejúspěšnějším programem Slyšet světlo, vidět zvuk, který vyhrál na mezinárodní soutěži Science on Stage.“ říká produkční ÚDIFu Barbora Mikulecká.

Tradiční návštěvníci hudebního klubu tak nemusí být nepřijemně překvapeni, o hudbu nepřijdou – a při vystoupení se oni i jejich děti dozví, jak vzniká vysoký a nízký tón, že je možné poslouchat svit žárovky ve stolní lampě a co se stane, připojíme-li větrák k „reproduktoru“. A zjistí, že hudební nástroje se dají vyrobit ze všeho možného, od okapové roury přes vodovodní trubku až po lékařskou rukavici. O netradiční hudbu tedy nebude nouze.

„Už pět let jezdíme po celé republice a snažíme se dětem i dospělým ukázat fyziku zábavně a zároveň tak, aby byli



■ Fyzika hrou. Tak zní motto Úžasně Divadla Fyziky. Foto: ÚDIF

nuceni přemýšlet. Nesnažíme se ji zjednodušovat, ale ukázat, že díky zkušenosti ji můžeme pochopit. A tak se této nechalvalně proslavené vědě snažíme zlepšit reputaci.“ vysvětluje Barbora Mikulecká.

Vzhledem k tomu, že v kalendáři ÚDIFu převažují vystoupení na základních a středních školách a pedagogických konferencích, možná se snaha časem zúročí. Zuzana Gregorová

## Hledá se královna knih



Kdo rád čte, jistě si občas pohrává s myšlenkou napsat knihu vlastní. A co takhle ji nakreslit, vyšít, slepit?

Knihou se mohou stát i plátna rozvěšená na prádělní šňůře nebo může mít tvar velké hrací kostky. To vše se

objevilo v loňském ročníku soutěže Moje Veličenstvo kniha, kterou pořádá EkoCentrum Brno. Králi se za nejoriginálnější vlastnoručně vyrobenou knihu stali sourozenci Tereza a Ondřej Marečkoví se svým dílem Putování (na snímku). Kdo je „sesadí z trunu“ letos? 9. ročník výtvarně-literární soutěže pro děti a mládež už je vyhlášen, práce s přihláškou lze posílat nebo osobně doručit do sídla EkoCentra na Ponávce 2 do 28. února do 15 hodin. Soutěž je určena pro žáky a studenty základních a středních škol v Jihomoravském kraji. Odborná porota bude hodnotit výtvarně, literární a technické zpracování, využití přírodních a recyklovaných materiálů, originalitu a celkový dojem. Vítězné práce budou vystaveny na jaře v Knihovně Jiřího Mahena na Koblížně. Více informací získáte na stránkách [www.ecb.cz](http://www.ecb.cz). (zug), foto: EkoCentrum Brno

Dita Havličková

## Ženám 50+ to sluší před objektivem i za ním

Fotografie umožňuje širokou komunikaci prostřednictvím univerzálního jazyka. A právě tohoto jejího potenciálu využívá brněnské sdružení Ženy50, které loni na podzim v době konání Brněnských dnů pro zdraví vyhlásilo už pátý ročník fotografické soutěže Úhel pohledu.

Její cílem je představit padesátileté a starší ženy jednak jako objekty na fotografiích, jednak jako fotografky.

Na základě dvou „úhlů pohledu“ byly také určeny dvě kategorie pro soutěžící. Ta s označením A zahrnuje osoby bez omezení věku, profese či pohlaví. Téma jejich soutěžních snímků je však přesně vymezené – fotografie by měly zachytit ženy 50+ v situacích, jež vyjadřují jejich aktivní přístup k životu včetně chvílek odpočinku a snění, tedy například při vzdělávání, návštěvě kulturních akcí nebo sportování. V kategorii B mohou být autorkami fotografií pouze ženy ve věku 50+, téma jejich snímků je tentokrát neomezené.

Pro zařazení do soutěže je třeba vyplnit písemnou přihlášku a společně se soutěžní prací (maximálně 5 fotografií od jednoho autora) v elektronické podobě na přenosném médiu ji doručit do úzávěrky soutěže – 29. března v 16 hodin – na adresu občanského sdružení Ženy50.

Nezávislá porota složená ze zástupců města, pořádajících a spřátelených organizací i odborníků bude u soutěžních snímků hodnotit především originálnost, původnost a osobitý přístup a ocení také vtip a nadsázku. Výsledky budou vyhlášeny u příležitosti Dne matek a zveřejněny mimo jiné na webových stránkách sdružení. Autoři či autorky tří nejlepších prací v každé kategorii obdrží hodnotné ceny.

Svémi akcemi a projekty usiluje občanské sdružení Ženy50 o zlepšení sociálního začlenění padesátiletých a starších žen do společnosti. Pro své klientky, ale i klienty připravuje například i řadu kurzů – již v lednu byly zahájeny počítačové kurzy či seminář o finanční gramotnosti, od února bude možné navštěvovat např. kurz tréninku paměti či



■ Bylo a bude. Vítězná fotografie z loňského ročníku soutěže Úhel pohledu od Kateřiny Göttlichové z Prahy

cvičení tchai-ťi. Každý čtvrtek od 15.30 do 17.30 hodin je v sídle sdružení na Anenské 10 pro zájemce otevřena také poradna. Více informací o akcích a dal-

## Moravské uzené provoní hrad Veverí

Moravské uzené, vyhlášená krajo- vá specialita. Jak vlastně doopravdy tato lahůdka chutná? To lidem připomenou Slavnosti moravského uzeného 9. a 10. února na hradě Veverí.

„Sjedou se sem mistři uzenáři z celé Moravy a předvedou, že pojem moravské uzené jako salám ze supermarketů s tím pravým udirným nemá mnoho společného. Přivezou i tradiční moravské klobásky, paštiky, uzený bok a další výrobky.“ vysvětlila mluvčí slavností Anna Štětínová.

Návštěvníci budou moci ochutnat ovarovou polévku, jitrnice, jelita, tlačenku, ale i další moravské speciality jako ovar s jablečným křenem, uzené se švestkovou omáčkou nebo prejt se zelím. Přimo na místě k tomu bude pekař připravovat čerstvý chléb.

K období masopustu patří ovšem i sladké speciality jako koblížky nebo boží milosti. Nalévat se bude moravská slivovice, svažené moravské víno nebo punč.

Zajímavý je i doprovodný program. Kromě vodění masopustního medvěda a dalších rozpuštění se tu totiž představí i mistři řezníci, uzenáři a kuchaři, kteří povedou odborné přednášky o přípravě uzeného a postupu jeho výroby, klobáskách nebo masopustní gastronomii. Předvádět se bude také správné porcování masa.

Prostor dostanou i řemeslníci, na jarmarku bude mít stánek hrnčír, kovář nebo třeba bylinkář. Návštěvníci také rozhodnou, které uzené bylo to nejlepší.

Akci pořádá Evropské centrum pro ekologickou turistiku, které prostřednictvím projektu Stezky dědictví oživilo chřestovou gastronomii i Slavnosti chřestu v Ivančicích (ty se letos budou konat 17. a 18. května). O gastronomickou část Slavností moravského uzeného se postará farma Eden z Bystřice nad Pernštejnem. Akci podporuje také městská část Brno-Bystrc.

V ceně běžné vstupenky za 100 korun mají návštěvníci vstup do hradního areálu včetně hradeb, ochutnávku soutěžního uzeného a zabíjačkovou polévku. Kromě toho si mohou koupit VIP vstupenku za 299 korun, která umožní bezplatné parkování pod hradem a nabídné i speciální vyhledávací menu. Více informací najdete na webových stránkách [www.stezky-deictvi.cz/festival](http://www.stezky-deictvi.cz/festival).

Dita Havličková