



NEPETA svépomocná skupina Tábor

- Email: mypecujici@gmail.com
- GSM: +420 702 140 014

RECOVERYtime

aneb

RODINNÁ sobota

Káťa, Freya, Hana Průchovic!

Káťa aka kipy

RECOVERYtime aneb RODINNÁ sobota

uživatel s osobní zkušeností s duševním onemocněním
moderátorka svépomocné skupiny pro volný čas a aktivity RECOVERY Gen Tábor
vystudovaný grafik a úspěšný klient s čestným uznáním komunity Kaleidoskop, z.ú.
ilustrátorka v chráněné keramické dílně Domov svaté Anežky, o.p.s.

Ahoj dušičky,

jmenuji se Káťa a s duševním onemocněním jsem se oficiálně setkala v roce 2017.

Od té doby se snažím soustředit na posun a práci v dovednostech ohledně psychického zdraví.

Seedm let jsem se snažila dostat ze slepé uličky a až poslední dva roky mi terapie dává smysl, jelikož vidím posun, změnu psychické nálady, práci na kompetenci a dovednostech o mé diagnóze, jednoduše jak ze sebou zacházet a co od života chtít.

Mou myšlenkou je, že člověk nemusí mít diagnózu, aby sám na sobě mohl pracovat a objevit tak kouzelný svět terapie a nabořit tím stigmatizaci. To samé platí i pro diagnostikované, mohou žít spokojený život ve světě lidí, což je druhá rodina, kde se tvoří komunita a cítí se přijímaným. Tím se provazují osudy různých lidí, kteří k sobě najdou cestu a jeden od druhého získávají zkušenosti. Toto zůstává mým hlubokým názorem a nadějí pro budoucnost lidstva různých generací.

Se směřovanou pomocí mojí mamky jsme vytvořily skupinu dříve adolescentů a nyní dospělých dětí. Jsme dětmi s duševním onemocněním a naši rodiče jsou neformální pečující na plný úvazek. Proto "Recovery Gen - Re.Generation" (Zotavení, generace lidí, regenerace). Potřebujeme restart – regeneraci, abychom se naučili novým krokům a tak narušili opakující se vzorec, který se předává po generace.

Duševní zdraví se stalo mou podstatou, je to moje každodenní poezie a zlatá klec. Mimo to miluji uměleckou výtvarnou tvorbu, hudbu, tanec a jsem velmi vášnivý člověk, který konečně nachází cestu sám k sobě.

2017-2022 - hospitalizace, studium, hospitalizace, vztah, hospitalizace

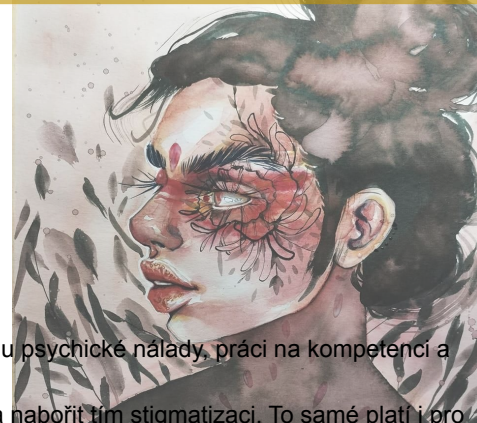
2020 - maturita z grafického designu s pásovým oparem a rok přerušením

2022 květen - nástup do TK Kaleidoskop

2023 listopad - čestné uznání za 542 dnů intenzivní terapie v TK Kaleidoskop, adopce fenky Freya

2024 - Již to je rok, co jsem úspěšně ukončila dlouhodobý terapeutický pobyt s výukou DBT (dialekticko-behaviorální terapie) v komunitě. Aktuálně se snažím fungovat v začlenění zpět do běžného fungování světa a lidí, což není někdy lehké, ale dokáže být okouzující, že se daří fungovat ve věcech jinak než kdysi.

Nepovažuji se za vyléčeného člověka ani za nemocného, ale mám dny kdy opravdu nic nejde prostě "ne-možu". Každým dnem se snažím být lepší verze sama sebe a to i tím, že si zvládnu třeba jen vyčistit zuby.



Freya

- canisterapeut
- moderátorka volnočasových
- členka spolku nadměrné
- koordinátorka denního režimu nejen rodiny



2023



Hana

RECOVERYtime aneb RODINNÁ sobota

peer-rodíč

moderátorka svépomocné skupiny pro neformální pečující NEPETA Tábor

členka spolku neformálních pečujících Nová Sympathea, z.s.

koordinátorka projektu PodUP OZP MZ ČR

skladová účetní

obchodní cestující a technik povrchové úpravy na dřevo, dřevěné a truhlářské výrobky

V roce 2001 mne zaujala péče a podpora rodičů s dětmi obyčejných i neobyčejných **Kaňka o.p.s.** - www.kanka.info

Od roku 2019 působím jako moderátorka svépomocné skupiny neformálních pečovatelů ČLOVĚK s duševním onemocněním V RODINĚ určené pro rodiče, sourozence, prarodiče, partnery, podporující osoby, pro všechny kdo chtějí "pečovat a pomáhat" nejen pro okres Tábor (**NEPETA Tábor**). Pravidelně druhý čtvrtek v měsíci pořádáme, plně na dobrovolnické bázi, sezení pro rodiče, příbuzné a přátele, které se věnuje rodině, sobě navzájem, vzájemně si poskytujeme podporu. Zveme si hosty z řad lékařů, psychiatrických sester, psychologů, úřadů, bytových, podpůrných organizací, z oblasti relaxace a osobního uvolnění.

Pravidelně třetí víkend v měsíci pořádáme "akci pro rodiče, děti a přátele" **RODINA SPOLU** - kultura, bowling, relaxace, výlet nebo jen posezení u kávy či čaje apod., plánujeme též organizovat pobytové akce.

Snažím se mapovat a hlavně **propojovat organizace a služby cíleně věnované péči o duševně nemocné** nejen v okrese Tábor.

Od roku 2020 podpora organizace Home 4 Pets

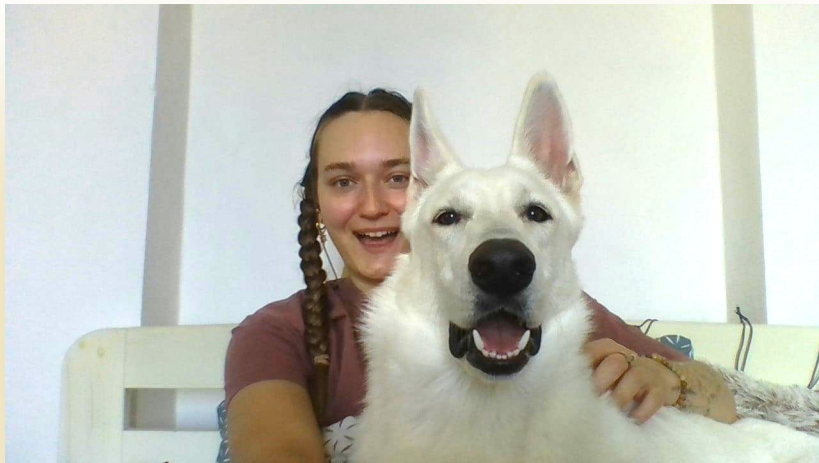
Od roku 2020 sdílení a poskytování zkušeností, poradenství PEER rodič (projekt NUDZ/CMHCD)

Od roku 2020 jsem sympatizantem organizace Sympathea, o.p.s., kde mne zaujal projekt RODIČE SOBĚ

Od roku 2023 jsem členkou spolku **NOVÁ Sympathea, z.s.** a aktivně se zapojuji do šíření projektů evropské **federace Eufami** v oblastech **účinných možností, nedostatků a problémů v péči o naše blízké a jejich rodiny** prostřednictvím edukačním programů.

Od června toho roku je mi ctí být jednou ze tří koordinátorek projektu MZ ČR **PodUP** - Podpora uživatelů a neformálních pečujících v jejich zapojování do systému péče o duševní zdraví a hodnocení jeho kvality.





...jak vznikla?

...jak vznikla?

RECOVERYtime aneb **RODINNÁ** sobota

lednová rodina SPOLU aneb aktivní sobota



- společný NOVOROČNÍ **BOWLING**
- sobota **20.**tého
- dráhy **Bowling SOJČÁK**
- první **HOD** přesně v **17** hod.
- dráha č. **1** rezervace na 2 hodiny
- předpokládaný konec v **19** hod.
- s sebou **rodinku, drobné :) a kondičku!**
- výherní **hodnotná odměna** zaručena



AKCE únorová

RECOVERY time aneb **RODINNÁ** sobota

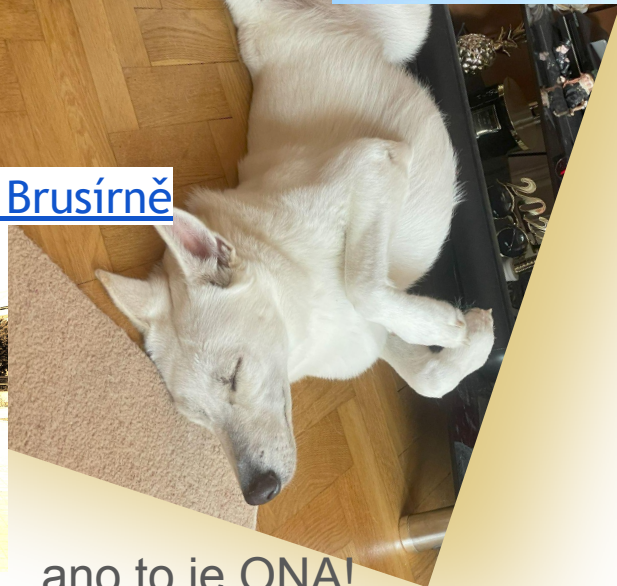
aktivní **SPOLU** i s **blízkými** čtyřnohými ,
tentokrát celé rodinky či přímo smečky :)!

- společná procházka údolím řeky Lužnice
s cílovou tekutou odměnou aneb spolu na
areál KOMORA

- předběžně sobota **24.tého**
- sraz v **15 hod.** parkoviště [na Brusírně](#)



Toto NENÍ Freya...



...ano to je ONA!



...k čemu je dobrá?



- první čtvrtek březnový **7.mého :)**
- divadlo Tábor **DON**
- začátek v **19 hod.**
- předpokládaný konec **21 hod.**
"orientační"

RECOVERYtime aneb **RODINNÁ** sobota

K O N C E R T aneb první jarní akce

srdečně Vás tímto zvou na první kulturní akci v tomto roce **"Jára Barta TRIO a Domino Tábor"** .

Jazzman, klavírista a skladatel Jára Barta a jeho trio vystoupí společně s tábořským pěveckým sborem Domino.

Na koncertu zazní skladby autorů Járy Barty a Josefa Čechtického, některé ve světových premiérách, ale i starší osvědčené kusy.

Jedním z vrcholů večera bude provedení světové oblíbené Little Jazz Mass britského skladatele Boba Chilcotta.

Učinkují:

Jára Barta - piano + syntezátor

Jan Greifoner - basa

Branko Križek - bicí

Josef Čechtický - sbormistr

Jakub Smrčka - sbormistr

Pěvecký sbor - **Domino Tábor**

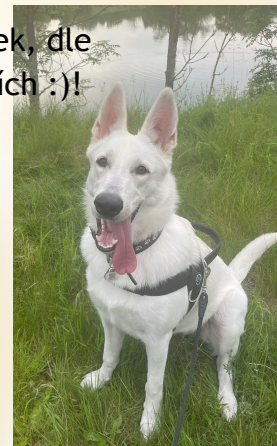
RECOVERY time aneb **RODINNÁ** sobota

tentokrát "výletní" za hranice Tábora :) aneb
DUBEN na dvoře



- výlet na [BAROKNÍ dvůr Borotín](#)
- předběžně sobota **25.tého**
- sraz ve **14 hod.**
- místo srazu [ČS EuroOil Tábor-Náchod](#)

Místo srazu VŠECH si ještě upřesníme ve čtvrtek, dle zájmu/počtu účastníků a možného SVOZU pěších :)!-



RECOVERY time aneb **RODINNÁ** sobota



...pro koho je ?

RECOVERY time aneb **RODINNÁ** sobota

MÁJOVÉ opékání buřtíků a kytáry

- sobota **25.tého** :)
- v rodinném prostředí **U Světlušek**
- začátek v **15 hod.**
- předpokládaný konec **??? hod.**
- rezervace vytvořena
- **buřtíky a jiné dobrůtky budou připravené**



OPÉKÁNÍ BUŘTŮ U SVĚTLUŠEK



Světlušky



Bakalář

Medový speciál 14°
a
Bakalář světlá 11°

Buřtíky a vše k tomu
bude u nás připravené



RECOVERYtime aneb **RODINNÁ** sobota

nabízí dvě možnosti a může být ve dvojím provedení či pod OBOJÍ:

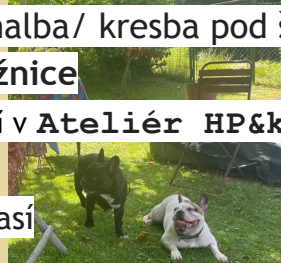
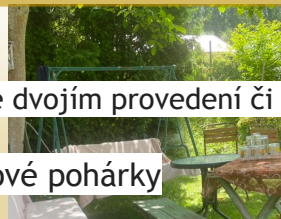
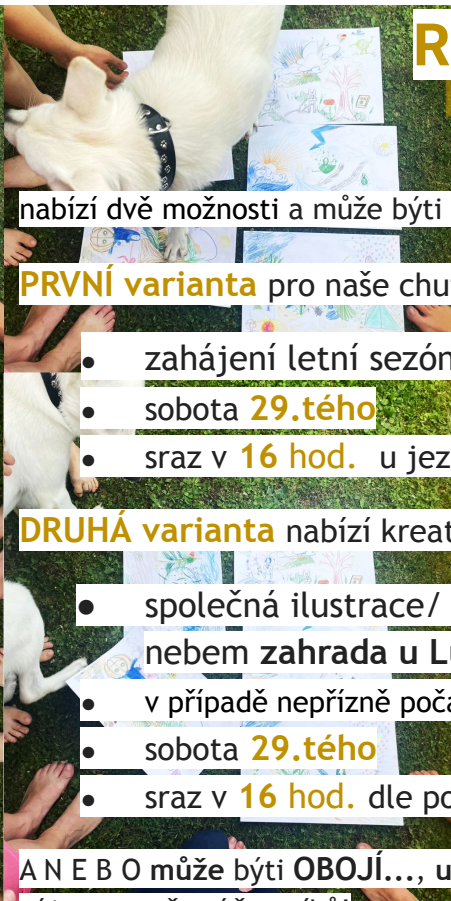
PRVNÍ varianta pro naše chuťové pohárky

- zahájení letní sezóny **PIKNIK** zahrada u Lužnice
- sobota **29.tého**
- sraz v **16 hod.** u jezu chatová oblast Plaňacka

DRUHÁ varianta nabízí kreativitu a tvoření **SPOLU**

- společná ilustrace/ malba/ kresba pod širým nebem zahrada u Lužnice
- v případě nepřízně počasí v **Ateliér HP&kipyART**
- sobota **29.tého**
- sraz v **16 hod.** dle počasí

A N E B O může být **OBOJÍ...**, upřesníme ve čtvrtek 13.tého, dle zájmu a počtu účastníků!





...jak ji vidí RecoveryGEN?

RECOVERY time aneb **RODINNÁ** sobota

S L A D K Á letní můžeme probrat možné i nemožné,
generační **POVÍDÁNÍ** všední i nevšední vše co máme na mysli
a možná přijde i **K O U Z E L N Í K** :) :

- sobota **27.tého** :)

- do pohádkového prostředí **Café Budík Tábor**

- začátek v **17 hod.**

- předpokládaný konec "zavírkačka"

- rezervace na jméno Průchová **zadní salónek**



RECOVERYtime aneb **RODINNÁ** sobota

D O V O L E N Á +





...jak ji vnímáme?

RECOVERY time aneb **RODINNÁ** sobota



...nabízí kulturní zážitek,
který pomáhá a to nejen Centru dětí
obyčejných i neobyčejných **Kaňka, o.p.s.**,
ale spojuje nás všechny .

- sobota **28.tého**
- sraz dobrovolný cca **14 hod.** Žižkovo náměstí

KONCERT, který otvírá dveře XI.ročník s lákavým programem

- 14 hod. Cihelna & spol a hosté
- 17 hod. Ota Baláž, Bára Basiková, Michal Pavlíček a Balage band s Terezou

RECOVERY time aneb **RODINNÁ** sobota



- společný **BOWLING**
- předběžně sobota **26.tého**
- první hod v **16 hod.** sraz v 15:45 hod.
- dráha č. **4** rezervována na 2 hodinky

Bowling Sojčák, ulice [Varšavská 2730](#)





RECOVERY time aneb **RODINNÁ** sobota

tentokrát "vánoční" dílna či ladění **SPOLU s našimi blízkými**

- vánoční tvoření, ladění, povídání, čtení, čaj, káva, punč, horká griotka, cukroví? Kdo ví...
- sobota **30.tého**
- sraz v **16** hod.
- místo **Ateliér HP&KipyART**

VÁNOCE V ATELIÉRU

přáníčka

visačky

pečete na obálky

balení dárků

obrazy a ilustrace na zakázku

• Email: mypecujici@gmail.com

• GSM: +420 702 140 014



RECOVERY time aneb **RODINNÁ** sobota



UŽÍVEJME nejen dny
Adventní plnými doušky,
po boku těch, kdož jsou
nám blízkými a přes
všechnu chvilku, finišující
shon v poklidu
a radostné náladě.



RECOVERYtime aneb **RODINNÁ** sobota



...sobotní “vize” ?

DIVADLO

Kultura v duchu a odkazu Járy Cimrmana

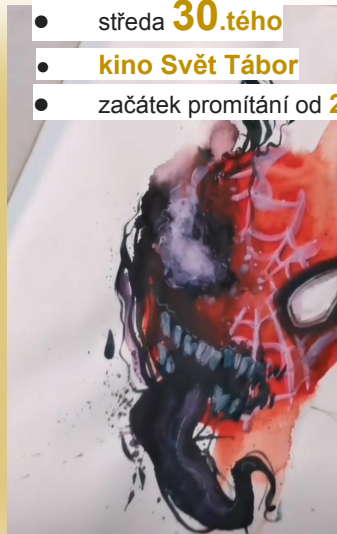
- sobota **25.tého**
- divadlo Tábor
- DON**
- začátek v **19 hod.**
- předpokládaný konec **22 hod.** "orientační"



KINO

rozšíření "Recovery time" o
KINO HiTy nahodilý výběr nejen :) pro
mladé a začneme pěkně z ostra pro
všechny MARVEL áky pokračováním
komiksově série
VENOM: Poslední tanec

- středa **30.tého**
- **kino Svět Tábor**
- začátek promítání od **20 hod.**

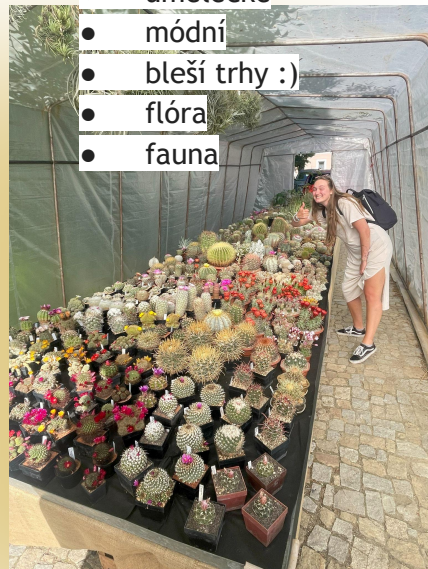


RECOVERYtime aneb RODINNÁ sobota

VÝSTAVY

dle chuti, nálady,
orientace a věku :)
účastníků:

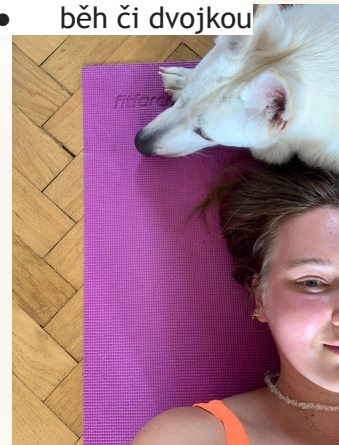
- umělecké
- módní
- bleší trhy :)
- flóra
- fauna



POHYB

dle chuti, nálady,
rozpoložení a věku :)
účastníků:

- túry
- mindfulness
- jógaTIME
- běh či dvojkou



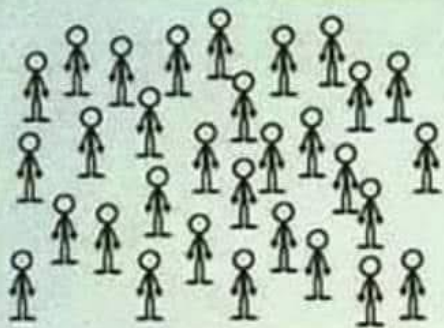
RECOVERYtime aneb **RODINNÁ** sobota



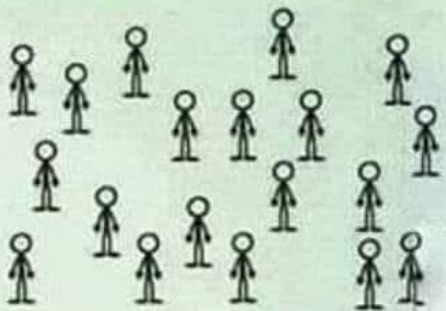
...je jaká je!

RECOVERY time aneb **RODINNÁ** sobota

PLÁNOVÁNÍ VÝLETU



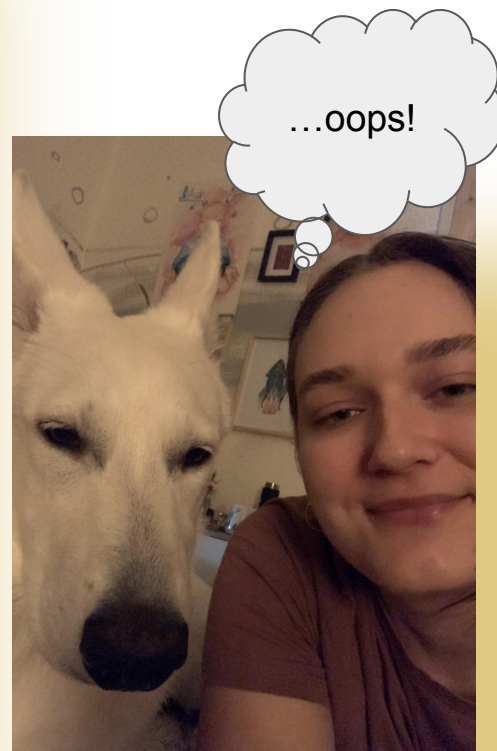
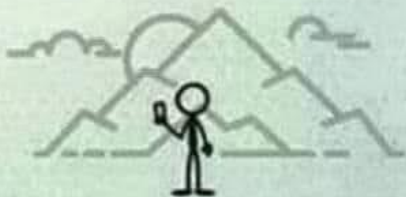
10 DNÍ PŘED VÝLETEM



5 DNÍ PŘED VÝLETEM



VÝLET...



RECOVERYtime aneb **RODINNÁ** sobota

program a náplň rodinných sobot probíhá ve vzájemné inspiraci a koordinaci pečujících ze svépomocné skupiny

NEPETA Tábor



a nejen jich :)!

S inspirací v duchu obecně prospěšné společnosti Sympathea programu **RODIČE SOBĚ !**

GSM **702 140 014**

Email: mypecujici@gmail.com

FB uzavřená skupina [NEPETA](#)

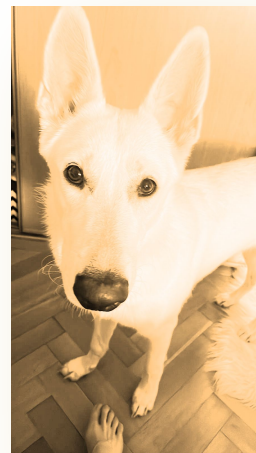
FB uzavřená skupina [RECOVERY Gen](#)

FB skupina [NováSympathea](#)

Město Tábor sociální služby [Pečuji doma](#)

Prevence duševního zdraví v Jihočeském kraji projekt [Duše v pohodě](#)

MZ ČR projekt pro uživatele a neformální pečující [PodUP](#)



RECOVERYtime aneb **RODINNÁ** sobota

podporovatelem svépomocné skupiny NEPETA Tábor je spolek Nová Sympathea

www.novasympathea.cz

Jaké jsou cíle spolku Nová Sympathea?

- PROPOJIT rodinné příslušníky a další neformální pečovatele v ČR
- ZVÝŠIT informovanost
- VZDĚLÁVÁNÍ v oblasti péče, komunikace a soužití s lidmi s duševními obtížemi
- VZDĚLÁVÁNÍ v oblasti dovedností, péče i sebepečce
- PŘEDÁVÁNÍ vlastních zkušeností “rodiče sobě”
- POSKYTOVÁNÍ psychologického poradenství
- PROPOJIT rodiny, zdravotnické, terapeutické, sociální služby a profesionály účastné v akutní či dlouhodobé péči/pomoci lidem s duševním onemocněním



NEJSME v tom SAMI!

RECOVERY time aneb RODINNÁ sobota

podpora kulturních akcí a dopravy na místa určení



PSR© perfect surfaces

Široký sortiment produktů pro povrchovou úpravu dřeva k vnitřnímu i vnějšímu použití.

P. S. R. spol. s r.o.

Bystrá 761/10, 193 00 Praha 9 - Horní Počernice

www.psr-milesi.cz





RECOVERYtime aneb **RODINNÁ** sobota

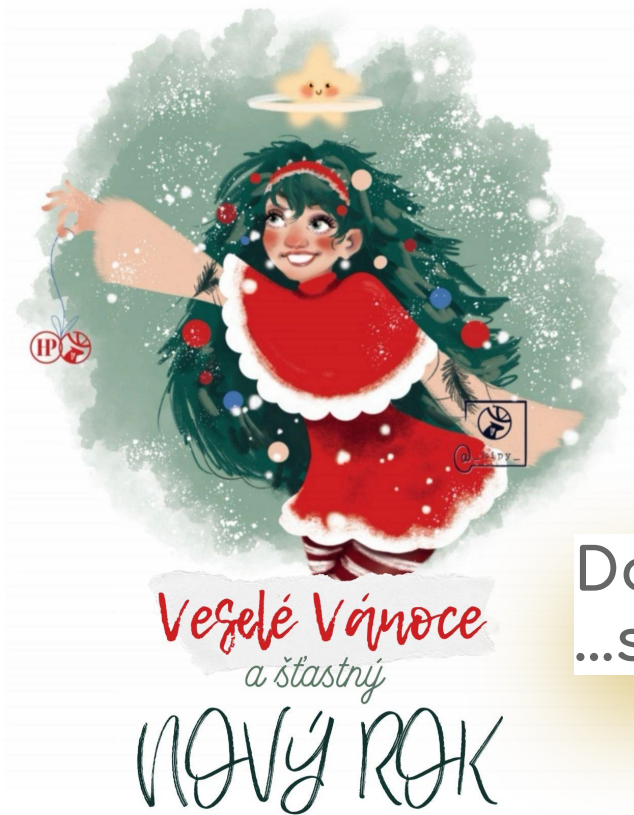
- NONSTOP tvořivé útočiště
- podporovatel svépomocné skupiny Recovery GEN



ateliér HP&KipyART

- Email: hp.kipart@gmail.com
- GSM: +420 776 571 804

RECOVERYtime aneb RODINNÁ sobota



Přejeme barevné listopadové dny,
KOUZELNÝ prosinec,
RADOSTNÉ svátky
a ŠŤASTNÝ konec :) letošního roku!

Do toho nového pf'25 vkročte PRAVOU...
...s plnými síly jak na těle, tak na duši!

RECOVERYtime aneb **RODINNÁ** sobota



DĚKUJEME
za
POZORNOST!