

## Psychoterapie zdarma pro dospělé a děti

Terapeutické centrum Modré dveře, které se dlouhodobě zaměřuje na komplexní pomoc veřejnosti v oblasti duševního zdraví, nabízí psychoterapie a psychologické poradenství zdarma pro osoby registrované na OSPOD (orgán sociálně právní ochrany dětí).

Díky dvěma projektům cíleným na podporu rodin, může centrum nabídnout své jinak zpoplatněné služby zdarma a zpřístupnit je tak těm, kteří by o ně stáli, ale běžně si je nemohou dovolit.

Psychologické a psychotherapeutické služby zdarma je možné využít do konce roku 2020 v pobočce Terapeutického centra Modré dveře v Praze - Hostivaři. Jsou přístupné jednotlivcům, párům a rodinám žijícím trvale v Praze nebo Středočeském kraji, kteří jsou zde evidováni na kterémkoliv OSPOD. Aktivitu projektu Psychologické poradenství pro rodiny 2020 jsou podpořeny Ministerstvem práce a sociálních věcí z dotačního programu Rodina, aktivitu projektu Terapie pro rodiny 2020 jsou podpořeny Magistrátem hl. m. Prahy z dotačního programu Rodinná politika. Stále máme v projektech volná místa, neváhejte se v případě zájmu objednat nebo zavolat pro bližší informace na tel. 727 864 785. Pro více informací o Modrých dveřích navštivte [www.modredvere.cz](http://www.modredvere.cz).

**Tereza Zahradníková,  
Modré dveře**



## Cyklistický výlet do historické vesničky Botanicus

Cyklistický výlet o několik století zpátky měl několik nej. Byl nejdelší, nejteplejší, nejpočetnější a měl navíc několik překvapení. Před Masarykovou školou se nakonec sešlo 19 cyklistických odvážlivců. Tento malý peleton se s malým zpožděním vydal na 63 km výlet do vesničky Ostrá - Botanicus. Délka výletu mě od začátku trochu strašila, a tak jsem měl připravenou i náhradní variantu na cestu zpět, a to za využití vlaku. První milé překvapení jsme zažili těsně před kaplí sv. Václava, a tím bylo nové občerstvení U Fazole. První pivo, pokač s provozovatelem, povinné foto a hurá do sedel. Do vesničky Botanicus jsme dojeli skoro v pravé poledne a termolměr u pokladu ukazoval slušných 31°C. Tady byl prostor na prohlídku historické vesničky a zahrady, popřípadě si každý mohl vyzkoušet některá řemesla, něco vyrobit nebo vyzkoušet, naobědvat se a doplnit tolik potřebné tekutiny. Malá zajímavost, v krčmě nedostanete kávu. Na dotaz dostanete jednoduchou odpověď, ve středověku ještě neznali kávu.

Pro mě druhé obrovské a milé překvapení bylo, že všichni se z vesničky budeme domů vracet na kolech. Je pravdou, že zde jsme se trochu rozdělili, někdo jel dříve, někdo později kvůli dětem, ale nikdo nevyužil únikovou variantu, popojed vlakem. Při zpáteční cestě jsme také trochu zakufrovali, a tak celý výlet byl nakonec dlouhý 65 km. Byli ale i jedinci, co právě odjeli z vesničky dříve a v Újezdě jim cyklocomputer ukazoval 73 km. Asi zakufrovali trochu dále. První vyhodnocení cyklovýletu bylo v Bistru v Zelenči, druhé v restauraci U Smolíků. Byla to nutnost, protože jsme byli už skoro doma, a v tak obrovském horku je nutné pravidelně doplňovat tekutiny. A pro mě poslední překvapení, ale současně obrovský respekt a uznání si zaslouží paní Jarka. Celý výlet s námi absolvovala na kole, kterému já říkám „nákupní“. Takové to kolo s blatníky, nákupním košíkem, trochu vrže, moc nechce přehazovat a ani se nechce moc točit. Paní Jarko, na takovém kole ujet v hrozném vedru 65 km, to si zaslouží obrovský obdiv. Slibuji, že další výlet nebude tak dlouhý, snad. Všem „účastníkům zájezdu“ díky, snad se výlet líbil, mně určitě ano, a tak zase někdy příště.

**Jan Veselý**

**UKLIĎME SI ÚJEZD A KOUPÁNÍ ZVÍRÁTEK LESNÍ GALERIE II**

**SOBOTA 19. 9. 2020 OD 10:00 HOD**

**SRAZ u GALERIE KOLLMANKA**

**UKONČENÍ AKCE KOLEM 13:00 HODINY**

**OPĚKÁNÍM VUŘTŮ u TENISOVÝCH KURTŮ**

Národní občanská organizace Spolek OKO ve spolupráci s 22. výškovou armádou, spoluzemě VAMOS 68, z. s. a 88. podpora Městské části Praha 21 a Terapie Újezd nad Lesy.

**OkO**

**VAMOS**

**TK TOLA**