

Newsletter

FOKUSu Vysočina

V tomto čísle:

Týdny duševního zdraví se blíží.
Na co se můžete těšit?



Malování pomáhá klientům
Bludiště hned v několika směrech

Na vlastní duši: FOKUS nachystal přednášky o duševním zdraví pro střední školy.

FOKUS Vysočina, z.ú.

5. května 356, 580 01 Havlíčkův Brod

tel, fax: +420 569 421 845

email: fokus.vysocina@fokusvysocina.cz

V Borové se i letos běželo pro FOKUS



Ani letos nezapomněli pořadatelé běžeckého závodu Borovská desítka na naši organizaci. Část výtěžku ze startovního opět věnovali na rozvoj našich služeb.

Částka 5.600 korun poputuje do choťebořského Bludiště, které poskytuje podporu lidem s mentálním a kombinovaným postižením. Částka pomůže pořídit na terapeutickou zahradu nástavné pařeniště a vyvýšené záhony, do denního stacionáře pak mobilní bezbariérový smyslový chodník.

Do organizace závodu se zapojil i sociální podnik FOVY, který vítězům vyrobil keramické poháry.

Všem moc děkujeme!

Tématem letošních třicátých Týdnů duševního zdraví je sport

Týdny duševního zdraví se blíží. A FOKUS Vysočina se i letos zúčastní této osvětové multižánrové kampaně o duševním zdraví a o lidech se zkušeností s duševním onemocněním. A to už potřicáté! Toto kulaté výročí oslavíme rozmanitým programem v Havlíčkově Brodě, Hlinsku i Chotěboři.

V letošním roce se tématem akce stal sport, ale také obecně pohyb, který podporuje psychické zdraví. Motto pro letošní rok proto zní: „One game, one soul.“

CHOTĚBOŘ

Na chotěbořském náměstí si budeme povídat s několika zajímavými sportovními hosty. Kdo nás navštíví? Nevidomý triatlonista Ondřej Zmeškal, paradrezurní jezdec Vladimír Votřel a paralympionik ve sportovní střelbě Tomáš Pešek. Nachystáno bude hned několik workshopů a to nejen sportovních – Tah na branku, Trefa do černého, Psychomat na budku, Arte dílna, Moje pozitivní placka a další. Připravili jsme si i společný workshop Cvičení pro duši, což bude jóga. "Kdo bude chtít, tak může přijít ve sportovním a s podložkou a zacvičit si s námi," řekla vedoucí střediska Jitka Klepetková. K poslechu pak

zahraje skupina High Five. Další vystoupení bude mít na programu také sportovní a fitness aerobik tým LA Team Chotěboř.

HAVLÍČKŮV BROD

V Havlíčkově Brodě se sejdem v Parku Budoucnost, kam zavítá známý parkourista VOVA. Pozvání přijali i hosté Lucie Šaclová Maršánová, reprezentantka v běhu do vrchu a, bývalý kapitán sledgehokeyové reprezentace, Zdeněk Šafránek. Své umění předvede FIT Studio 21 a Wu-shu Pelhřimov. K poslechu i k tanci zahraje Martin Bernard. Nesmíme zapomenout na losování o osm voucherů na let letadlem nad Havlíčkovým Brodem. Během celého dne si budou moci návštěvníci vyzkoušet i spoustu workshopů.

HLINSKO

Středisko v Hlinsku pojalo Týdny duševního zdraví jako fotbalový turnaj, ve kterém se utkají lidé se zkušeností s duševním onemocněním a studenti a žáci místních škol. Chybět nebudou ani workshopy na téma „Sport versus duše“, Psychomat na budku, Retrohrátky a Bubnování. Hudební vystoupení zajistí Michael Holas.

Spolufinancováno Evropskou unií

Kraj Vysočina

FOKUS VYSOČINA pořádá

TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ 2022

"One game, one soul"

13.9.2022 / 11:00 - 15:00

Náměstí TGM Chotěboř

HOSTÉ: ONDŘEJ ZMEŠKAL (NEVIDOMÝ TRIATLONISTA), VLADIMÍR VOTŘEL (PARADREZURNÍ JEZDEC), TOMÁŠ PEŠEK (PARALYMPIONIK VE SPORTOVNÍ STŘELBĚ), MAREK ŠVEC (ZÁPASNÍK ŘECKOŘÍMSKÝ, OLYMPIONIK) 11:00 - 12:30

SOLEČNÝ WORKSHOP CVIČENÍ PRO DUŠI 13:00

LA TEAM CHOTĚBOŘ/AERO CHOTĚBOŘ 13:30

HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ HIGH FIVE 14:00

TAH NA BRANKU/TREFA DO ČERNÉHO/FOTBALOVÉ KEJKLE/PSYCHOMAT NA BUDKU/ARTE DÍLNA/MOJE POZITIVNÍ PLACKA/MOZKOHŘÁTKY

Sponzoři:

Spolufinancováno Evropskou unií

Kraj Vysočina

FOKUS VYSOČINA pořádá

TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ 2022

"One game, one soul"

15.9.2022 / 10:00 - 18:00

Městský Park Budoucnost

VYSTOUPENÍ WU-SHU PELHŘIMOV 13:00

VYSTOUPENÍ FIT STUDIO 21 13:00

ZDENĚK ŠAFRÁNEK (SLEDGE HOKEJISTA) 15:00

PARKOURISTA VOVA 14:00

MARTIN BERNARD BAND 14:00

LOSOVÁNÍ: LET LETADLEM NAD HAVLÍČKOVÝM BRODEM 16:30

WORKSHOPY: HODKABAL, VIRTUÁLKA S TÉMATEM SPORTU, PSYCHOMAT NA BUDKU, ŽONGLOVÁNÍ A BALANČ, DOBRŮSÝMYSL, STANLEY CLIP, KEŠOVANÁ TREF SE

Sponzoři: AIRBRUSH

Spolufinancováno Evropskou unií

Kraj Vysočina

FOKUS VYSOČINA pořádá

TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ 2022

"One game, one soul"

16.9.2022 / 9:00 - 14:00

Tréninkové fotbalové hřiště Olšinky, Hlinsko

FOTBALOVÝ TURNAJ LIDÍ SE ZKUŠENOSTÍ S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM SE ŽÁKY A STUDENTY MÍSTNÍCH ŠKOL

WORKSHOPY NA TÉMA "SPORT VERSUS DUŠE"

PSYCHOMAT NA BUDKU/RETROHRÁTKY/BUBNOVÁNÍ

HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ: MICHAEL HOLAS

OBČERSTVENÍ ZAJIŠTĚNO

Sponzoři: Pardubický kraj, akce se koná pod záštitou radního Pardubického kraje Pavla Šotoly, město Hlinsko, RYCHTÁŘ, ČOVNA DLUŽNÍK, R Y T N U S

Bazální stimulace: Chotěbořské středisko obhájilo mezinárodní certifikát

Denní stacionář a Osobní asistence v chotěbořském středisku FOKUSu Vysočina je od roku 2019 držitelem mezinárodního certifikátu „Pracoviště pracující s prvky Bazální stimulace“. V letošním roce pracovníky čekala obhajoba, kterou zvládli, a další tři roky mohou Bazální stimulaci nabízet jako součást každodenní péče o klienty.

Bludiště poskytuje služby lidem s mentálním, tělesným či kombinovaným postižením. Osobní asistence je pro klienty s mentálním, tělesným a kombinovaným postižením a seniory. „Od roku 2018 cíleně zařazujeme do služby Bazální stimulaci. Ta je pedagogicko-ošetřovatelský koncept, který rozvíjí klientovo vnímání a komunikaci s okolím,“ řekla vedoucí střediska v Chotěboři Jitka Klepetková.

Cílená stimulace je velmi důležitá zejména pro klienty upoutané většinu dne na lůžko nebo na invalidní vozík. Rozvoj smyslového vnímání a cílená nabídka pestrých podnětů je důležitá i pro klienty s obtížemi v porozumění. Pracujeme i s biografií klienta - aktivně se ho doptáváme a od blízkých osob zjišťujeme jeho potřeby a zvyky, a podle toho pak i vybíráme vhodné prvky z konceptu.

V denním stacionáři i v osobní asistenci jsou prvky Bazální stimulace součástí běžné péče a klientům jsou nabízeny takové prvky z konceptu, které jsou jim příjemné a které zvyšují kvalitu jejich života.

[Více na našem webu](#)

Na podzim jsou na programu dva kurzy

Vzdělávání zaměstnanců je nedílnou součástí každé organizace. Na podzim absolvují zaměstnanci FOKUSu Vysočina hned dva kurzy, které jsou i jistou formou teambuildingu, a to vnitřní vzdělávací kurz Zotavení, metoda CARE a její využívání v praxi a kurz první pomoci, bezpečnosti a zvládání mimořádných a krizových situací.

Kurz Zotavení, metoda CARE a její využívání v praxi má za cíl, aby noví zaměstnanci rozuměli základním principům práce celé organizace a přístupu k lidem s duševním onemocněním. Lektorský tým je složen z pracovníků a peerů FOKUSu Vysočina.

Kurz od Progress rescue je zaměřený na zvládání krizových situací a na naučení se, jak poskytnout první pomoc v život ohrožujících situacích. Jednodenní vzdělávání proběhne ve FOKUSu už podruhé. Záchranáři, kteří kurz připravují, ho vždy ušijí naší organizaci na míru.



Návštěva z Kraje Vysočina

Pracovní skupina pro nestátní neziskové organizace z Kraje Vysočina absolvovala výjezdní jednání na našem středisku v Havlíčkově Brodě. Její členy jsme provedli po středisku na Baukomplexu, představili jsme jim nejen naši organizaci, ale také jednotlivé týmy a také jsme si popovídali o našem sociálním podniku FOVY.

Setkání bylo velice příjemné a všem moc děkujeme za návštěvu 😊

Na vlastní duši: Přednášky o duševním zdraví pro studenty středních škol

V aktuálním školním roce jsme se rozhodli, že nabídneme středním školám v regionech, kde působíme, přednášky týkající se duševního zdraví. Koncept přednášek s názvem Na vlastní duši je zaměřený na prevenci a destigmatizaci. Naši pracovníci budou se studenty mluvit o třech hlavních tématech – stres, krize a psychohygiena. „Cílem projektu je poskytnout studentům potřebné informace z oblasti prevence o duševním zdraví a zajistit informovanost o odborné péči v jejich regionu,“ řekla vedoucí týmu podpory zaměstnávání Milena Nečasová, která má celý projekt pod palcem. Dále chceme také studentům nabídnout tipy a triky, jak pomoci sám sobě i ostatním.

Abychom projekt přiblížili mladým lidem, tak jsme vytvořili i instagramový účet, a to pod stejným názvem Na vlastní duši. Ten bude sloužit nejen jako edukativní nástroj v oblasti duševního zdraví, ale také jako místo pro informace a možný kontakt "s" našimi lektory/odborníky.

NA VLASTNÍ
duši



V Havlíčkově Brodě a Hlinsku prošly komunitní týmy kontrolou kvality

Komunitní týmy střediska Hlinsko a Havlíčkův brod absolvovaly během srpna dvoudenní místní šetření Programu dobrovolného rámce kvality sociálních služeb, který nabízí Ministerstvo práce a sociálních věcí jako motivační program pro rozvoj kvality v oblasti sociálních služeb. Ten upravuje oblast kvality nad rámec zákonem definovaných povinností poskytovatelů. Místnímu šetření v každé službě předcházelo vytvoření a zaslání obsáhlého sebehodnotícího dotazníku v duchu „popiš, co děláš a ukaž, jak to děláš“.

Proč jsme se přihlásili? "Zaměření se na kvalitu a její garance zákazníkovi je ve většině oborů přirozená a jako zákazník se zajímám o to, jak kvalitní výrobek nakupuji. V sociálních službách je téma hodnocení kvality služby a její garance klientovi na okraji zájmu. Pro nás je však důležité, aby naši klienti měli zajištěno a objektivně ověřeno, že naše služby jsou poskytované v nadstandardní kvalitě. Zároveň očekáváme, že detailní pohled zvenčí nám může přinést podněty pro rozvoj," řekla Michaela Urbánková, odborný garant služeb FOKUSu Vysočina.

Zatím ještě nemáme výstup z tohoto programu, ale v příštím vydání našeho Newsletteru vám přineseme nejen informace o závěrech šetření, ale také o tom, jaké výstupy z toho pro naši organizaci plynou.

Od letošního roku nabízí Bludiště i arteterapii

V posledních dvou letech jsme v Denním stacionáři Bludiště intenzivně pracovali na zavedení muzikoterapie do pravidelné nabídky terapeutických aktivit pro klienty. Od letošního roku jsme služby rozšířili o další, a to arteterapii* a artefiletiku*. Ty svými výtvarnými technikami rozvíjí smyslové vnímání, vlastní tvořivost a vnímavost k sobě samému i k okolnímu světu. Slouží mimo jiné ke zlepšení koordinace pohybů, hrubé a jemné motoriky, grafomotoriky a rozvíjení zrakového vnímání. Zároveň podporují u našich klientů i emoční stránku jejich osobnosti.

„Také si uvědomujeme, že u některých z našich klientů je kresba forma komunikace, protože díky ní můžeme více poznávat jejich potřeby. Aktivita probíhá dvakrát v měsíci a zajišťuje ji externí pracovník. Klientům se arteterapie líbí, jelikož se rádi všichni zapojují,“ řekla vedoucí chotěbořského střediska Jitka Klepetková.

**Artefiletika je tvořivé a prožitkové vzdělávání, které vychází z vizuálních nebo jiných projevů jako je hudba, tanec a další.*

**Arteterapie je léčebný přístup, který využívá výtvarného projevu k léčbě, stejně jako psychoterapie, patří do okruhu kreativních terapií (muzikoterapie, dramaterapie, pohybová terapie), které se často přidružují k psychoterapii a měl jí dělat vystudovaný arteterapeut.*



Bludiště ovládlo hlasování v Tesco

I letos jsme se zapojili do grantového programu společnosti Tesco – Vy rozhodujete, my pomáháme, který realizuje ve spolupráci s organizací NROS. Chotěbořské Bludiště se ziskem více jak pěti tisíc hlasů ve svém regionu zvítězilo a získalo tak 45 tisíc korun na projekt "S Bludištěm do přírody".

Nejprve jsme prošli prvním kolem a spolu s dalšími dvěma projekty jsme se dostali do úzkého hlasování přímo na prodejně Tesco v Chotěboři. To probíhalo od 11. července do 7. srpna. Projekt „S Bludištěm do přírody“ pomůže lidem s mentálním a kombinovaným postižením rozvíjet smyslové vnímání.

Bludiště se díky grantu může těšit na rozvoj zahrady u Sociálně terapeutické dílny a Denního stacionáře, kam si pořídí nástavné pařeniště na mobilní záhonky, přírodní smyslový chodník a skleník.



Přednášky v Humpolci a Pacově

Na září si naše pelhřimovské středisko nachystalo dvě přednášky pro veřejnost, které povede terapeutka Alena Andršová. Ta si bude s návštěvníky povídat o stresu, prevenci a také je naučí relaxovat. Obě akce v Humpolci i Pacově jsou zdarma.



Spolufinancováno
Evropskou unií

Kraj Vysocina



Spolufinancováno
Evropskou unií

Kraj Vysocina



Vás zve na přednášku
s tématem duševního zdraví

VSTUPNÉ
ZDARMA

KDY: 26.9. 17:30

KDE: Zámecký sál, Pacov



O čem si budeme povídat?

- Emoce a stres v dnešní době
- Prevence duševních onemocnění
- Bláznit je lidské
- Návčik krátkých relaxačních technik

Těší se na Vás
terapeutka PhDr. Alena Andršová



Vás zve na přednášku
s tématem duševního zdraví

VSTUPNÉ
ZDARMA

KDY: 12.9. 17:00

**KDE: Malá scéna Mikádo
Humpolec**



O čem si budeme povídat?

- Emoce a stres v dnešní době
- Prevence duševních onemocnění
- Bláznit je lidské
- Návčik krátkých relaxačních technik

Humpolec

Těší se na Vás
terapeutka PhDr. Alena Andršová



Zahradu využívá i veřejnost

Zahrada u ředitelství FOKUSu Vysocina v Havlíčkově Brodě neslouží jen našim klientům a zaměstnancům, ale využívá ji i veřejnost. Nedávno ji obsadilo na 40 dětí z Mateřské školky v Havlíčkově Borové, které vyrazily na výlet do Havlíčkova Brodu a u nás si udělaly pauzu na občerstvení.

EASI CUP 2022 se nesl v duchu dobré nálady a skvělých fotbalových výkonů

Dobrá nálada a skvělé fotbalové výkony. Tak vypadal 18. ročník fotbalového turnaje pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním EASI CUP 2022, který pořádal FOKUS Vysočina v Pelhřimově. Celkovým vítězem se stal anglický tým Minds United FC. Nejlepším českým týmem byl pražský Baobab. Domácí Highlandeři skončili na 8. místě. Oslavy završil Jaroslav Břeský alias Freddie Mercury, exhibiční zápas SIGITEAMu a zpěvák Pavel Callta.

Ve dvou hracích dnech se 13 týmů z pěti zemí utkalo o co nejlepší umístění. Vzájemné zápasy nakonec poslaly do finále dva anglické celky. Vítězem se stali fotbalisté Minds United FC. „Pro účastníky to byla jedinečná možnost změřit společně své síly a um ve fotbale, a pro velkou většinu z nich i možnost překonání vlastních hranic a nabytí sebedůvěry a víry v sama sebe,“ řekla ředitelka pořadajícího FOKUSu Vysočina Anna Šimonová.

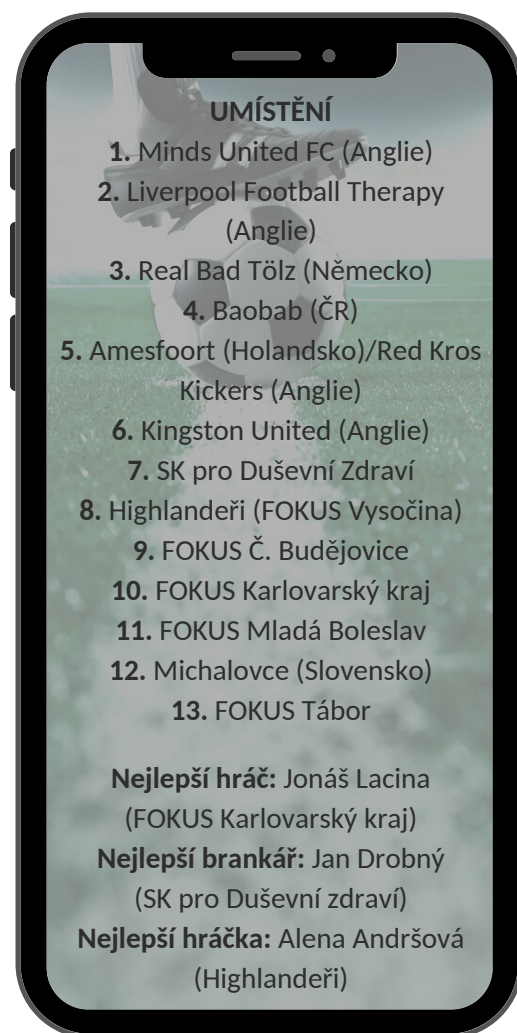
Uprostřed týdne byl na programu dětský den zaměřený na prevenci duševního zdraví pohybem. „Na ten zavítalo více jak pět set dětí, z čehož jsme měli obrovskou radost. Jejich usměvavé tváře pro nás byly dostatečnou odměnou,“ dodala Anna Šimonová.

V průběhu týdne na fotbalový stadion v Pelhřimově zavítala i veřejnost, ta se výborně bavila především na závěrečné exhibici výběru hráčů EASI CUPu, proti kterým se postavil SIGITEAM složený ze známých nejen fotbalových osobností. Hlavním moderátorem byl Mercedes Petr Švancara. Na hřišti vyběhl Ivan Hašek, Ladislav Maier, Miroslav Beránek, hokejista Jaroslav Bednář a Tomáš Vlasák a showman Sagvan Tofi. Večer pak celý týden zakončil zpěvák Pavel Callta a po něm DJ George.

„Děkujeme všem partnerům a lidem z Pelhřimova, že s námi oslavili 30 let FOKUSu Vysočina a podpořili lidi s duševním onemocněním

v jejich snaze žít běžný život, tak jako všichni ostatní,“ zakončila Anna Šimonová. Tu doplnil manažer turnaje Jan Drobný. „Jsem moc rád, že jsem mohl organizovat turnaj už počtvrté v České republice. Zpětná vazba od týmů je více než pozitivní, všichni účastníci si chválili nejen skvělou organizaci turnaje, ale i vřelost a otevřenost celého Pelhřimova.“

Tradice EASI CUPu pokračuje i v příštím roce, kdy se organizace přesune do Holandska. Touto cestou bychom rádi poděkovali za pomoc a spolupráci generálním sponzorům - Kraj Vysočina, Město Pelhřimov, Půjčovna Kerouš a také hlavním sponzorům - FAČR, Adidas, Olpeja, Goldservice Spedition, FK Maraton Pelhřimov a Pelhřimovské sportovní.



EASI CUP 2022 obrazem

