

Newsletter

FOKUSu Vysočina

V tomto čísle:

Poděkovali jsme partnerům a dárčům za jejich podporu!



Pochod Mezi dvěma světy podpořil přednášky ve školách



Denní stacionář Bludiště se zapojil do projektu Sbírej toner. Může pomoc každý! Jak?

FOKUS Vysočina, z.ú.

5. května 356, 580 01 Havlíčkův Brod
tel, fax: +420 569 421 845

email: fokus.vysocina@fokusvysocina.cz

Krásné vánoční svátky. Budeme tu pro vás i v příštím roce

Vážení příznivci FOKUSu Vysočina, nejkrásnější svátky v roce jsou už za rohem, a proto dovoluji, abychom Vám popřáli jejich klidné a příjemné prožití společně s Vašimi blízkými.

Do nového roku Vám pak přejeme jen to nejlepší, hlavně hodně zdraví, a to jak fyzického, tak duševního.

A nezapomínejte, jsme tu pro Vás i v roce 2023!

Tým FOKUSu Vysočina



Partnerům a dárcům jsme poděkovali koncertem. Sešlo se jich na pět desítek

Jako každý rok i letos jsme uspořádali pro své partnery a dárcy neformální akci jako poděkování za jejich podporu. Tentokrát se večer nesl v hudebním duchu. Koncert se uskutečnil na Malé scéně Kulturního domu Máj a v sousední kavárně Kafe May. Návštěvníkům se představil operní pěvec Bohdan Petrovič s žáky ze ZUŠ G. Mahlera v Humpolci a také žáci ze ZUŠ Pelhřimov pod vedením Kateřiny Petrovičové. Na klavír je doprovodila Eva Chýnová. Poté se všichni přesunuli do Kafe May, kde na ně čekalo občerstvení z Cukrárny a Bistra Čistá duše.

Na akci si našlo cestu na padesát sponzorů a podporovatelů. Nechyběli zástupci pelhřimovské radnice, důležití partneři, ale také lidé, kteří se podíleli na založení FOKUSu Vysočina. Ten v letošním roce oslavil už 30. výročí, ke kterému si organizace nadělila jako dárek nejen odbornou konferenci v humpoleckém Mikádu, ale také uspořádala mezinárodní fotbalový turnaj pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním - EASI CUP 2022, na kterém se podílela velká část návštěvníků koncertu.

„Chceme se takto všem našim partnerům odvděčit příjemným zážitkem a poděkovat za jejich podporu. A těm, kteří se nemohli Dne dárců letos zúčastnit, děkujeme alespoň touto cestou,“ konstatovala ředitelka organizace Anna Šimonová.

[Na fotogalerii se můžete podívat na našem webu](#)



Dobročinný pochod Mezi dvěma světy přinesl peníze na projekt Na vlastní duši

Máme za sebou 4. ročník dobročinného pochodu Mezi dvěma světy, do kterého se v Havlíčkově Borové zapojilo devět desítek účastníků. Ti společně nachodili více jak 500 kilometrů. Za jejich snahu tak poputuje 9240 korun do FOKUSu Vysočina.

„Vše sečteno! Tento rok se do pochodu zapojilo 90 účastníků, kteří si mohli projít připravenou naučnou stezku!! Všem, kteří s námi vyrazili, moc děkujeme! Díky všem zúčastněným a dobrovolnému příspěvku se podařilo nasbírat přes devět tisíc. Celá částka poputuje na rozvoj projektu Na vlastní duši pro studenty a mladistvé. Budeme se těšit, že s námi opět vyrazíte i příští rok,“ zhodnotil celou akci iniciátor pochodu Pavel Šmíd.

Počasí sice nebylo ideální, ale i přesto se v Havlíčkově Borové sešlo přes šedesát lidí, na které čekala naučná stezka o vlastní duši. Zbýlý počet účastníků šel na dálku, ale rozhodně nebyl o nic ochuzen. „Podklady jsme poslali emailem. Každý dostal knížečku, ve které bylo sedm úkolů zaměřených na vlastní duši. Tu si po zodpovězení všech otázek každý mohl nechat a do budoucna mu

může posloužit jako návod na vlastní psychohygienu,“ prozradila, co bylo obsahem stezky, PR manažerka FOKUSu Vysočina Edita Veselková. „Jako poslední úkol si měl každý zapsat své přání, které by chtěl, aby se mu splnilo. Navíc ho každý napsal na dřevěnou kulatinu a pověsil ho na vánoční strom v Havlíčkově Borové na náměstí. Vznikl vlastně takový strom našich přání. Kdy bychom si měli něco přát než teď před Vánoci?,“ dodala s úsměvem.

Po samotném pochodu byl přichystán teplý svačák a občerstvení, které napekly místní borovské dobrovolnice. Poté proběhla modelová přednáška, se kterou pracovníci FOKUSu Vysočina navštěvují studenty a žáky středních škol. Tu si vyslechlo přes třicet návštěvníků. Zpestřením přednášky byla psychobudka, ve které si mohli účastníci na vlastní kůži vyzkoušet, jak může probíhat jeden obyčejný den člověka, který se potýká s psychózou.

Na pochod zavítala i regionální televize i-Vysočina.cz. Na reportáž se můžete podívat [ZDE](#).

[Více na našem webu](#)



Vánoční atmosféru předali klienti Bludiště společně s dětským sborem koncertem

Tradiční vánoční koncert klientů Denního stacionáře Bludiště a dětského pěveckého sboru Kvítek při ZŠ Buttulova přilákal několik desítek návštěvníků. V kostele sv. Jakuba v Chotěboři zazněly vánoční písničky, a to známé i méně známé.

Nachystaný byl na zahřátí i horký svařák, punč nebo čaj. Klienti také napekli cukroví.

Doufáme, že jsme všechny naladili na vánoční atmosféru a domů odcházeli s pocitem klidu a spokojenosti.



Vybíráme člověka s dobrým srdcem

Ocenění pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné skutky. To je Křesadlo, které každoročně udílí FOKUS Vysočina. Aktuálně budeme vybírat ze zaslaných nominací někoho z Pelhřimovska, kdo se stane novým držitelem této ceny.

Předávání Křesadla 2022 za Pelhřimovsko proběhne v lednu v rámci slavnostního udílení Cen města Pelhřimova, další regiony budou následovat v příštích měsících.



Sběrem toneru pomůžete Bludišti i bez peněz

Denní stacionář Bludiště se zapojil do projektu Sbírej toner. Hlavní myšlenkou tohoto projektu je propojení ochrany životního prostředí s pomocí potřebným. Jednoduše řečeno: "Sběrem toneru pomůžete Bludišti i bez peněz."

Jak projekt Sbírej toner funguje? Vybrané tonery zamíří k dalšímu zpracování a organizátoři získají finanční prostředky, které putují do vybraných zařízení pečujících o lidi s mentálním postižením. A mezi ně právě patří i naše Bludiště. Budeme rádi, když se s námi do tohoto projektu zapojíte.



Jak na to?

1. Zaregistrujte se na www.sbirej-toner.cz a vyberte naše Bludiště.
2. V rámci registrace si také můžete zažádat o dodání sběrného boxu, který obdržíte zdarma.
3. Když se box naplní, tak opět na stránkách www.sbirej-toner.cz zažádáte o odvoz, který je zdarma. Emailem vám přijde potvrzení, které vložíte do boxu – O VÍCE SE NESTARÁTE 😊
4. Peníze, které se na dané zařízení vybraly, jsou v měsíčních aktualizacích zveřejněny na stránkách www.sbirej-toner.cz.

Sběr končí 31. října 2023.

Budeme rádi, když nám se sběrem pomůžete a zapojíte se.

Více informací: Edita Veselková, PR manažer – 778 787 298, edita.veselkova@fokusvysocina.cz.

Klientům Bludiště už slouží smyslový chodník i skleník

I letos jsme se zapojili do grantového programu společnosti Tesco – Vy rozhodujete, my pomáháme, který realizuje ve spolupráci s organizací NROS. Chotěbořské Bludiště získalo 45 tisíc korun na projekt "S Bludištěm do přírody".

Klientům Denního stacionáře už slouží mobilní přírodní smyslový chodník a na rozvoj zahradní terapie v Sociální terapeutické dílně jsme pořídili skleník.



Na vlastní duši: Studenti se zapojují

Projekt přednášek do středních škol "Na vlastní duši", o kterém jsme vám přinesli informace v minulém vydání newsletteru, se rozjel na plno. Se studenty si naši lektori povídali například na Střední zdravotnické škole a gymnáziu v Havlíčkově Brodě, na SOŠ, VOŠ a gymnáziu v Ledči nad Sázavou, na SOU a Obchodní akademii v Pelhřimově a na gymnáziu v Hlinsku. Pozitivní je, že se zatím studenti o téma duševního zdraví zajímají a aktivně se zapojují do diskuzí během přednášek.

"Jsme rádi, že se studenti aktivně zapojují do debaty a přináší vlastní postřehy. Navíc nám pomáhají vytvořit pozitivní atmosféru během přednášky," pochvaloval si jeden z havlíčkobrodských lektorů Vladimír Jašček. Více informací a fotodokumentace o proběhlých přednáškách přinášíme na naše [instagramové účtu Na vlastní duši](#).



Za volný čas věnovaný seniorům získala paní Hanka ocenění Dobrovolník roku

Úspěchem skončila v Pardubicích Galavečer oceňování dobrovolníků, neziskových organizací a společensky odpovědných firem Pardubického kraje. Na něm získala ocenění Dobrovolník Pardubického kraje roku 2022 paní Hanka z naše Dobrovolnického centra v Hlinsku.

Paní Hanka působí v Centrum Jana XXIII. Hlinsko, kde provozuje výtvarné dílny pro seniory. Vyrábí s nimi různé malé dekorace a výrobky z textilu i jiných materiálů.



Získali jsme ocenění, ale pracovat na sobě budeme a musíme dál



V letošním roce jsme se rozhodli přihlásit dva komunitní týmy – střediska Havlíčkův Brod a Hlinsko do dobrovolného nadstavbového modelu kvality sociálních služeb. Po náročném procesu sebehodnocení a následném důsledném dvoudenním místním šetření v každém týmu nám Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV) v závěrečném hodnocení udělilo titul „Skvěle fungující organizace“.

„Jedná se o organizaci, která svým řízením a činností představuje a poskytuje nadstavbovou kvalitu, kterou je i nadále potřeba nejen udržovat, ale i rozvíjet,“ zaznělo v závěrečné zprávě expertů z MPSV. Do programu se přihlášily dvě desítky organizací, ze kterých jich šest získalo ocenění Excelentně, Skvěle a Nadstandardně fungující organizace.

Za ocenění jsme velice rádi, ale rozhodně nechceme usnout na vavřínech a všechna doporučení z hodnocení si bereme k srdci a snažíme se na nich pracovat. „My jsme si tento krok nazvali auditem, a můžu mým kolegům slíbit, že půjdeme do dalšího dobrovolného auditu znova. Oni budou mít určitě

radost,“ řekla s úsměvem ředitelka organizace Anna Šimonová, ale zároveň dodala: „Hlavně jim ale chci poděkovat, protože dávají lidem s duševním onemocněním v našem regionu naději.“

Předávání ocenění proběhlo v Praze a několikrát na slavnostním odpoledni zazněla věta: „Kvalitu služeb dělají lidé.“ „S tím musím jen souhlasit. To, že kvalitu služeb u nás dělají lidé, si uvědomujeme a víme, že díky pracovníkům našich týmů ji naplňujeme. Jsme ale rádi, že nám někdo objektivně zkontroloval i profesionalitu, kterou v našich hodnotách máme v rovnováze s lidskostí“ odůvodnila účast v programu garantka služeb FOKUSu Vysočina Michaela Urbánková.



Týdny duševního zdraví

Letošní Týdny duševního zdraví FOKUSu Vysočina měly jasně dané téma „Sport versus duše“. Sport a jakýkoli pohyb totiž pomáhá ke zlepšení duševního zdraví. Pohybové aktivity zlepšují odolnost vůči stresu a také lidi spojuje s okolím, udržuje je v kontaktu s ostatními lidmi, což je také důležité pro jejich duševní pohodu. Proto se letošní Týdny duševního zdraví točili okolo sportu s mottem: „One game, one soul“.

CHOTĚBOŘ

Letošní Týdny duševního zdraví odstartovaly v Chotěboři. Čím? Besedami se zajímavými hosty - Vladimírem Votřelem, paradrezurním jezdcem, Ondřejem Zmeškalem, nevidomým triatlonistou a řeckořímským zápasníkem a olympionikem Markem Švecem. K vyzkoušení byly sportovní i „duševní“ workshopy. Návštěvníci si pak mohli užít i hudební a sportovní vystoupení.

[Více na našem webu](#)



HAVLÍČŮV BROD

Program „Týdne duševního zdraví“ v Havlíčkově Brodě se pracovníci snažili udělat co nejpestřejší. Proběhlo vystoupení WU-SHU z Pelhřimova, nejedno hudební vystoupení, lidé se mohli seznámit a vyzkoušet i Psychomat na budku. Největším tahákem bylo vystoupení hvězdy mladší generace a to parkouristy „Vovy“.

Po něm už přišlo losování o výhry, kterými byly vyhlídkové lety letadlem. Nachystán byl i široký výběr workshopů spojených se sportem, ale některé z nich nemohly proběhnout kvůli vydatnému dešti.

[Více na našem webu](#)



HLINSKO

Středisko v Hlinsku si vzalo letošní téma sportu v rámci Týdnů duševního zdraví za své a uspořádalo fotbalový turnaj, ve kterém mezi sebou změřili síly studenti místních škol a lidé se zkušeností s duševním onemocněním.

Nejen pro účastníky, ale také pro fanoušky bylo připraveno hned několik workshopů. Mohli si vyzkoušet jaké to je slyšet hlasy a u toho pracovat, mohli si vytvořit vlastní placku, uklidnit se u antistresových omalovánek a mnoho dalšího.

[Více na našem webu](#)

