



Spolufinancováno  
Evropskou unií

Kraj Vysocina



Třetí číslo v roce 2023

# Bludišťaák

## Vítání podzimu

Podzim vchází do dveří, hejna ptáků odlétají, žlutne listí, den se krátí, noc se dluží, občas svítí sluníčko. Příroda se k spánku chystá .... A kdo zlatem barví stráně, je to podzim, krásný podzim, vítáme tě podzime.



S podzimem je spojen sběr různých plodů, bylin, ze kterých čerpáme vitamíny celou zimu. Jednou z těchto rostlin je např. Rakytník.



*„Rakytník je kouzelná rostlina, která ve svých bobulích skrývá doslova elixír života. Obsahuje tolik vitamínů a dalších zdraví prospěšných látek, že byste je marně hledali v jiné potravíně. „*

## Recept na rakytníkový sirup

Z rakytníku nejvíce vitamínů využijeme při zpracování bez tepelné úpravy. Proto při přípravě rakytníkového sirupu pouze smícháme čerstvě vylisovanou šťávu z plodů se stejným množstvím cukru. Sirup není nutné skladovat v lednici, pouze před každým použitím důkladně protřepeme. Na zdraví! ☺

**V úvodu bychom rádi poděkovali firmě plam s.r.o. v Chotěboři, která nám časopis tiskne formou sponzorského daru. Moc si toho vážíme a děkujeme!**

## NOVINKY Z Bludiště

Od posledního vydání našeho časopisu Bludišťák jsme v Bludišti prožili mnoho zajímavých akcí a setkání. Poďte si je s námi na následujících řádcích připomenout...

### Týdny pro duševní zdraví 2023

V úterý 12.9. proběhl na náměstí T. G. Masaryka od 11 do 15 hodin festival Týdny pro duševní zdraví 2023. Tématem letošního festivalu bylo Duše v bezpečí.

Pro žáky a studenty bylo připraveno přes deset různých workshopů, které jsme připravili společně s našimi hosty. Žáci měli možnost seznámit se a osvojit si mobilní aplikaci Nepanikař – první pomoc při psychických potížích, která nabízí konkrétní techniky, jak zvládat úzkosti, deprese, stres či napětí. Byla jim představena on-line poradna a chat s odborníky. Aplikace nabízí i mapu pomoci o on-line terapii.

Workshopy Progress Rescue byly zaměřeny na zvládání krizových a mimořádných situací, na chování v nebezpečných situacích a jak těmto situacím předcházet. Workshop Centra primární prevence pak cílil na posílení odpovědného rozhodování a chování, které minimalizuje vznik nežádoucích sociálně patologických jevů.

Další workshopy byly zaměřeny např. na uvědomění si toho, co mě přivádí do nepohody či ohrožení nebo na uvědomění si předsudků vůči lidem s postižením a jejich „bourání“. Psychomat na budku žákům přiblížil, jak to vypadá, když člověk vnímá realitu jinak než jeho okolí. Nechyběly ani oblíbené mozkohrátky a Chill out zóna, kde si mohli účastníci vyzkoušet různé relaxační techniky.

Během festivalu vystoupila taneční skupina Chotě Crew a zahrála pražská kapela High Five. Akci navštívilo přes 150 žáků a studentů chotěbořských základních a středních škol. Celým programem žáky provázeli terapeuti a sociální pracovníci FOKUSU Vysočina, kteří s nimi o prožitcích z workshopů hovořili a vysvětlovali jim souvislosti.



Za finanční podporu děkujeme městu Chotěboř.





## Dopoledne plné her v Chráněném bydlení Domov Háj, o.p.s.

V pondělí 19.6.2023 jsme s klienty STD a DS navštívili chotěbořské chráněné bydlení. Byli jsme pozváni na dopoledne plné her, zábavy a milých setkání. Klienti z chráněného bydlení si pro nás připravili spoustu zajímavých úkolů - hry s míčem, lovení rybiček, hlavolamy, výrobu bublin a jiné. Všichni jsme si pochutnali na výborném pohoštění, mohli jsme si dát kávu, čaj nebo něco osvěžujícího k pití. Také dobrot byly plné stoly. Dopoledne uběhlo v přátelské atmosféře a na rozloučenou proběhla tombola. Každý klient si odnesl na památku nějaké dárečky. Akce se velice vydařila a všichni byli moc spokojeni.



## Návštěva přírodní zahrady internátu Praktické školy Chotěboř

Ve středu 21.6.2023 jsme s klienty STD a DS navštívili zahradu internátu Praktické školy v Chotěboři. Klienti se na setkání moc těšili, protože někteří dříve navštěvovali praktickou školu a mají na tohle období hezké vzpomínky. Přivítaly nás děti a paní vychovatelky. Připravili pro nás posezení na zahradě internátu. Pochutnali jsme si na výborném občerstvení a prohlédli si zahradu. Společně jsme si vyprávěli, jak se nám vede, a dokonce jsme si i zazpívali. Vyrobili jsme pro děti drobné dárky, ze kterých měli velkou radost. Návštěva byla moc příjemná a těšíme se na příští setkání, které by mohlo proběhnout v STD.



*„Dne 21.6.2023 jsme šli společně s denním stacionářem na zahradu intru. V STD jsme pro žáky šli z látky přišerky a pro paní učitelky jsme vybrali keramiku. Žáci a paní učitelky si pro nás připravili občerstvení. Posezení na intru se mi hodně moc líbilo.“ (M.Š.)*

## Setkání s rodiči před prázdninami

Letošní předprázdninové setkání rodičů a klientů Bludiště se konalo ve čtvrtek 22.6.2023. Počasí bylo opravdu horké, ale v naší zahradní učebně bylo příjemně. Klienti STD a DS společně s pracovníci připravili pohoštění. Měli jsme těstovinový salát, různé chuťovky a našlo se i něco sladkého. Povídali jsme si o fungování



služeb a plánech na léto. Pak už se všichni pustili do občerstvení a volné zábavy. Setkání bylo jako vždy milé a těšíme se na příští.

### **Zahradní terapie v STD**

V rámci projektu Fondu Vysočiny *Celoroční aktivity pro handicapované*, díky kterému je v letošním roce podpořen rozvoj zahradní terapie v STD, k nám do dílny během léta přišlo několik hostů se zajímavými workshopy. O tom, co jsme při nich zažili, si můžete nyní přečíst...

#### **Sokolnictví**

*„Dne 12.6.2023 byla v STD beseda s panem Augustinem z Oudoleně. Pan Augustin je sokolník a přivezl s sebou denní a noční dravce a sovy. Vypravoval nám, co jedí a kde hledají potravu. Taky nám ukázal svoje knížky, co napsal. Mohli jsme si nasadit rukavici se sovou a pohladit si ji. Jedna sova vypadala jako sova z Harryho Pottera. Ta sova se jmenovala Hedvika. Sokolnictví se mi hodně moc líbilo.“ (M.Š.)*

#### **Návštěva Geoparku v Chotěboři**

V úterý 4. července jsme s klienty denního stacionáře a sociálně terapeutické dílny navštívili Geopark v Chotěboři.

Na infocentru jsme si vypůjčili potřebné klíče od vstupní brány a nechali si na téže místě vytisknout pracovní listy na téma geoparku, podotýkám, že mají tamní pracovnice vše krásně připravené.

Nic nám nebránilo vyrazit. Po příchodu jsme si prohlédli celý areál a s chutí jsme se pustili do připraveného testu. Záludnosti, které na nás čekaly, jsme vyřešili pomocí zkoumání okolí, například různé druhy kamení, rostlin a celkové prostředí celého geoparku. Ku pomoci nám také byly cedule s popisy, a test pro nás tedy nebyl nic, s čím bychom si neporadili.

Příjemně prožité dopoledne jsme završili obědem a tím byla pizza, kterou nám přivezly kolegyně.

Takže mohu říct, co víc si přát. Společně na čerstvém vzduchu v krásném prostředí, dozvědět se něco nového a zakončit to piknikem.

#### **Bylinkářství**

Na začátku srpna do STD přišla paní Melicharová, abychom si popovídali o bylinkách, jejich pěstování, zpracování a dalším využití. Povídali jsme si o nejčastějších bylinkách, které můžeme v přírodě a na zahrádce najít, ukazovali jsme si je naživo i na obrázcích, abychom je bezpečně poznali. Řekli jsme si, které využijeme na čaj, které na mast či obklad. Také jsme ochutnali domácí bylinkovou šťávu. Workshop se nám moc líbil.

#### **Řezbářství**

*„22.8.2023 k nám přišel pan Melzer. Je to řezbář. Ukázal nám, co všechno dělá ze dřeva (misky, zvířátka, obrázky, sochy, ...) a taky náradí, se kterým pracuje. Kdo chtěl, mohl si vydlabat ze dřeva svoji lžičku a vzít si ji domů. Všem se to moc líbilo.“ (J.P.)*

## **Lesnictví**

*„15.9.2023 jsme šli pěšky na Geofond. Tam jsme měli program s Martinou. Je to hajná, má psa Brinu. Ukázala nám parohy a kožešiny, poznávali jsme stromy a hráli na kůrovce a stříleli jsme ze vzduchovky a cvičili jsme Brinu. K obědu jsme si opekli buřty. Mě se to strašně moc líbilo.“ (H.P.)*

## **Včelařství**

*„26.9.2023 k nám do Fokusu přišli dva včelaři, paní Eliška Losenická a pan Ladislav Kolář. Pan Kolář nám ukázal, jak ty včely chová. Ještě nám ukázal nástroje, povídal o chovu včel. S paní Losenickou jsme vyráběli svíčky a voskovaný ubrousky, taky jsme ochutnali med. Moc se mi to líbilo. Budu se těšit zase příště.“ (P.T.)*



*Sovice sněžná Hedvika*



*Cestou na Geofond a workshop lesnictví*

## **Zpracování úrody v STD**

V rámci zahradní terapie jsme spolu s klienty denního stacionáře zpracovávali naši úrodu ze zahrádky. Vyrobili jsme si rakytníkový sirup, který je nejen osvěžující, ale i plný vitamínů. Potom jsme si připravili sušené ovocné placky, do kterých jsme zpracovali všechno ovoce dle momentální chuti. Využili jsme krásného počasí a oběd jsme si připravili přímo na zahradě - pochutnali jsme si na grilované zelenině s brambory. Všichni jsme si společný program moc užili ☺



## **Exkurze v rámci zahradní terapie**

A protože nás práce na zahradě opravdu baví, rádi si to tam zvelebujeme a dozvídáme se něco nového, vydali jsme se i na exkurze.



## **Zahrada Letiště Havlíčkův Brod**

„27.7.2023 ráno jsme jeli z Chotěboře do Havlíčkova Brodu vlakem a prohlédli jsme si zahradu u ředitelství Fokusu Vysočina. Potom jsme jeli autobusem na Zahradu Letiště, kde jsme si prohlédli různé druhy rostlin, různé keře, stromy, bylinky, skalničky, bonsaje. Měli tam i pergolu a jezírko s velkými rybami a kozy, které jsme si ve výběhu mohli pohladit. Moc se mi tam líbilo. Po návštěvě zahradnictví jsme se stavili na dobrý oběd a jeli jsme zpět do Chotěboře vlakem, Exkurze se mi velice líbila.“ (S.Č.)



## **Pěší výlet Geofond – workshop „Myslivost“**

V pátek 15. září jsme společně s kamarády z STD uspořádali pěší výlet na Geofond, kde je nádherná příroda, ticho a klid. Zde na nás čekal bohatý program, workshop „Myslivost“, připravený paní hajnou Martinou, která si sebou přivezla i svého loveckého kamaráda, českého fouska, Brie. Program byl bohatý, paní Martina měla připravené různé úkoly – hledání zvířecí rodinky, zábavná hra na kůrovce a stromy, orientace v lese – poznávání lesních přírodnin. Nakonec nám paní Martina připravila terče s lesní zvěří, dle vlastního výběru, a mohli jsme si zkusit vystřelit ze vzduchovky, což byl skvělý zážitek pro všechny. Výlet jsme zakončili opékáním buřtíků na ohýnku, který nám připravil pan majitel Geofondu, včetně buřtíků. Tomu bychom chtěli i touto cestou moc poděkovat za umožnění a připravení krásného místa a zázemí pro naše klienty, nabízející se k uspořádání tohoto workshopu. Páteční den jsme si společně všichni moc užili.



## **Společné akce Bludiště pohledem klientky S.K.**

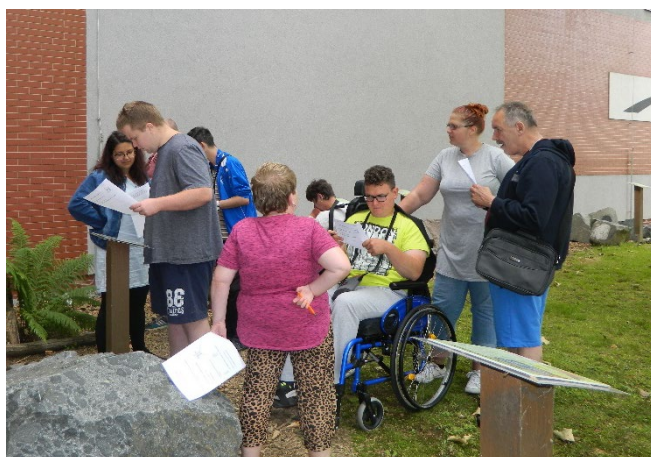
### **OBJEVOVÁNÍ DÁVNÝCH ČASŮ 4. 7. 2023**

Hned druhý den prázdnin jsme se Sociálně terapeutickou dílnou na exkurzi Geologické zahrady u chotěbořského gymnázia podívat se přišli a spoustu neobvyklých i netypických objektů našeho zájmu jsme zde našli. Dozvěděli jsme se např. jak vypadá, čedič, žula nebo gabro i jiných přírodních rozmanitostí či rostlinstva tady nebylo málo. Následně jsme si rovněž test Geoparku na Hlubinné a výlevné vyvěřeliny zkusili vyplňovat, zjistili jsme však, jak důležité jsou pro nás pomocné tabulky s popisky,

abychom se vůbec v této oblasti mohli nějak orientovat. Podařilo se nám tu, ale s úspěchem poznávat květiny, ovoce, zeleninu, protože mnohem známější pro nás jsou, a především je můžeme pozorovat a učit se, co potřebují a jak a kde kolem nás rostou. Příjemnou přírodní scénérii tu dotváří také jezírko, hmyzí domečky, bylinková skalka vše je zde dokonale vyváženo s přírodou, a tak ani další generace po nás o toto dědictví a krásu snad ochuzeni nebudou.

Tato pestrost je pro oblast Českomoravské vrchoviny údajně velmi dobře známá, na toto nerostné bohatství je naše Železnohorská krajina jedinečná a pravá.

Pod zdejším majestátným platanem javorolistým, jehož stáří je asi sto osmdesát let jsme si pizzový piknik udělali a následně někteří domů, jiní zpět do stacionáře neb do Sociálně terapeutické dílny vyrobit mátový sirup jsme odcházeli. Povedl se nám myslím výtečně vždyť síla i moc bylinek a přírody nejsou nikdy zbytečné.



## **PRÁZDNINOVÝ VÝLET DO HAVLÍČKOVA BRODU 18. 7. 2023**

Byl provázán velkým očekáváním, co a jak bude s našim cestováním. Pojedeme - li autem nebo vlakem, jak to bude s počasím, to vše bylo opředeno velkými obavami i strachem. Nakonec se vše podařilo a zážitky nás obdařilo.

Do Havlíčkova Brodu jsme po kolejích dojeli i nově opravený park Budoucnost tu viděli. Nachází se na okraji historického centra za hradbami je umístěn v údolí Cihlářského potoka, který byl možná kdysi obehnán i strouhami. Na němž byla vybudována též celá řada dalších vodních ploch jako je Očko, Obora, oddělená od Hastrmana romantickým vodopádem, který by asi zkušený vodák nemohl sjet ani samospádem.

Nachází se tu mimo jiné dominující socha Karla Havlíčka Borovského, památník

obětem první a druhé světové války, který lze zhlédnouti i z dálky. Dále je tady k vidění busta matky Karla Havlíčka Borovského - Josefíny, Bedřicha Smetany (tvůrce české hudby Jasoň) a pomník Vojtěcha Weldenhoffera, neb pomníky obětem leteckého útoku - bomba s kamenem a jmény obětí, či Miroslava Tyrše, který jsme viděli taktéž my zcela jistě. Kostel Nejsvětější trojice tu rovněž stojí i





dřevěný altán a kousek opodál též Štáflova bašta to ať se nikdo nebojí. Potom zašli jsme podél řeky Sázavy na náměstí do kavárny a pekařství Řečického, kde si každý nakoupil i oběd pojedl, a tak se nikdo zcela určitě nenudil. Následně jsme pokračovali směrem na nádraží, kde se naše dnešní poznávání i výletování již blížilo do finále, ale zážitky byly nenadálé.

### **ZÁŽITKOVÉ PÁTEČNÍ DOPOLEDNE VE STACIONÁŘI 28. 7. 2023**

Na vzdělávání i neustálé rozvíjení našich rozumových schopností je v našem zařízení rovněž každodenně myšleno, proto domluvená přednáška O cestování a nejrůznějších zážitcích v nás jako pokaždé novou dychtivostí o vědění zaplálo.

Představilo se nám v tomto okamžiku též domorodých zvířat na stovky možná snad i tisíce kanibalové či masajové mají své naprosto odlišné rituály od těch, jaké máme kupříkladu my v naší České republice. Zprostředkovaně se k nám dostalo vyprávění o životě v těchto vzdálených zemích jako je třeba Maroko, Fidži, Thajsko, Nový Zéland, Keňa... Pan Jan Čapek má mnoho a mnoho kladných, ale i záporných zážitků, které zrovna vnímat nebo přímo prožít nemusí, být pokaždé až tak perfektní a prima.

Svým povoláním p. učitel šedesát navštívených zemí na svém kontě v současné době má, což značí to, že jeho touha po poznání architektury, kultury stravě a též přírodě je přímo zázračná. Povídání i vyprávění velice mnoho poučné a prospěšné bylo o spoustě poznatků i mnohdy málo jinak dostupných informací naše poznatky a povědomí rozšířilo.

### **BYLINNÉ BOHATSTVÍ 1. 8. 2023**

My jsme také tuto možnost dostali a při přednášce v Sociálně terapeutické dílně prostřednictvím pí. Věry Melicharové, tento provoněný svět ještě daleko hlouběji poznali. V průběhu povídání bezovou šťávu jsme dostali, je rovněž možné, že mezi námi byli i tací, kteří takovouto chuť doposud ani neznali. Rostou u nás, co je věkem věk, kouzelná je síla bylinek. Mnozí léčitelé jejich schopnost chválí, provádějí s nimi i magické rituály.

Pozitivní energií rozjasní líčka, fialku znala již každá babička. Chceš-li mít čistou mysl, na psychiku dobromysl. Čaj z kopřiv čistí krev a přidá krásy, po odvaru porostou lépe i vlasy. Eukalyptus na kašel a špatné dýchání, bolesti kloubů a chřipku vyhání. I rýma ti zmizí v okamžiku, osladiš-li si Té sirupem z rýmovníku. Aloe pokožku tvou zklidnit donutí, při poranění, spálení či hmyzím štípnutí. Šťáva z aloe tvou imunitu chrání, i s mátou pepřnou napomáhá zažívání. Na zmírnění bolesti a podporu spánku, nejlepší odvar je z voňavého heřmánku. Nechuť k jídlu, neurózy, nebudou na koni, pokud žlutá třezalka nám zavoní. Sušená pod polštář pro svobodnou krásku, magií dokáže prý přivolat i lásku.

Ostružiny, šípky, trnky, jeřabiny, bezinky, nasypane jich plné hrníčky, navrch přidáme ještě brusinky to, aby byl zaručen, zdravotní úspěch celičky, tak jako přírodní odkaz naší země matičky.

Ještě odvar z máty pepřné pro toho, kdo má zdraví chatrné ať navštíví se mnou jášku moudrou babku kořenářku.



## **CHVÍLE S ŘEZBÁŘSTVÍM 22. 8. 2023**

Další z mnoha přednášek se v Sociálně terapeutické dílně konala tentokrát však bylo zapotřebí i trocha nezbytné šikovnosti a důvtipu, která v nás všech zúčastněných ještě nadlouho zůstala.

P. Melzer, nám spoustu výrobků z této oblasti ukázal, mezi nimiž i intarzie nebo unikátní rybí betlém či radnici, kterou pro svoji manželku udělat dokázal. Viděli jsme celé album fotografií, které vypovídaly o neskutečné pílí, pracovitosti a trpělivosti. Závěrečné vyrábění dřevěných polotovarů ve tvaru lžiček pro nás mnohdy docela těžké bylo, avšak se spojením sil a vydatnou pomocí se to všem úspěšně zadařilo. Doživotní památku na vlastnoruční práci se dřevem, tak mnozí máme a všem ve svém okolí ji poznat dáme. Za tuto akci velice moc děkujeme, protože byla pro nás velice přínosná, perfektní a skvělá nic jiného se o ní říci totiž ani nedá.



**ZAHRADNÍ TERAPIE 23. 8. 2023** v Sociálně terapeutické dílně opět byla tentokrát za plného léta to bylo o zpracovávání plodů ovoce, jenž zdejší zahrádka nám nabízela. Z jablek a hrušek se ovocné placky neboli kůže dělaly, které jsme pak v sušičce a troubě sušili, mnozí z nás tento recept doposud ani neznali. Následně jsme ještě sirup z rakytníku řešetlákového vyrobili, to abychom po celý další rok cenné vitamíny pro své zdraví z něho měli. K obědu jsme si naloženou zeleninovou směs na grilu ugrilovali, všichni si na ní výtečně pochutnávali a následně zpět do svých domovů se postupně rozcházeli. Vzájemné setkávání velmi rádi máme, protože při každém z nich se další nové věci mnohokrát učíváme.



## **KAŽDOROČNĚ SE OPAKUJÍCÍ AKCE 12. 9. 2023**

Týdny duševního zdraví na chotěbořském náměstí opět po roce odstartovaly, mnozí především mladí a školou povinní návštěvníci si nejrůznější workshopy procházeli. Byli tu třeba - *Psychomat na budku*, *Arte dílna*, *Mozkohrátky*, *Sít v bezpečí*, *Chill - out zóna/ relaxace*, *Zboř svůj předsudek*, *Pohybový mindfulness (tady a teď)* *Pohybovky*

*na soustředění • Opičí dráha* • tímto vším postupovalo jedno společné téma, kterým byla Duše v bezpečí o tom se jistě, každý ze zájemců přesvědčil.

Dále se zde představili odborníci také z Centra primární prevence Spektrum, projektu Nepanikař a rovněž profesionálové na první pomoc z Progress Rescue, to, aby, každý měl dostatek informací při záchraně života, kdy mnohokrát o vteřiny jde ...

Program dále zpestřilo vystoupení dětí z taneční skupiny Chotě Crew a již známé kapely High Five z Prahy jejichž čas nám již po dva roky věnovali a skvěle nám i tentokrát zahráli i zazpívali. Někteří z přihlížejících si u písniček a muziky dokonce zatancovali.

Organizačně se rovněž myslím vše vydařilo, také počasí nám nakloněno bylo, a tak se celý průběh této akce i smysl a motto s úspěchem naplnilo.

### **VYCHÁZKA SE SPOUSTOU SMYSLUPLNÝCH ZÁŽITKŮ 15. 9. 2023**

V těchto dnech jsme taktéž dostali možnost zúčastnit se opětovně ve spojení obou dvou služeb stacionáře a sociálně terapeutické dílny zúčastnit se pěšího výletu jehož cílem bylo opékání vuřtů i další část přednášky O myslivosti v rekreačním středisku Geofond Chotěboř. Toto rekreační zařízení, díky své poloze leží v přitažlivém prostředí Vysočiny na okraji chráněné krajinné oblasti to nám za jasného počasí umožňuje vidět též jejich zvláštní šedo - kovovou modř jakou mají právě Železné Hory. Zdejší areál je úžasný a krásný pro zmíněné aktivity je přímo spásný.

Užili jsme tu dopoledne plné her i soutěží v jehož průběhu byla i jedinečná možnost kdo nejlépe černou zvěř či srnce v podobě terče vzduchovkou zastřelí. Všichni jsme se trefili přímo do středu na desítku, proto tu diplom dostal hromadně každý, neboť úkol byl splněn na jedničku.

Zábavou také bylo hrát na Kůrovce a stromy, ještě, že jsme měli, tak skvělou ochrannou bariéru jinak by to s námi asi velice špatně dopadlo, kdo ví.

Další herní prvek byl zaměřen na orientaci v lese, cílem bylo neztratit směr cesty mezi stromy a poslepu pak důvěřovat plně přednímu vidícímu vodičovi. Dále se pak hledali lesní zvířecí rodinky, což byl v některém okamžiku zmatek, ale jen malinký.

Rozpoznávání různých druhů lesních dřevin či jejich listů, taktéž velice mnoho zajímavé bylo a naše znalosti to více než dobře prověřilo. Také jsme zde měli ukázky jednotlivých druhů paroží i dek neboli kůží z lesní zvěře, každý si je, tak osahat mohl, a proto nemohlo dojít k nedůvěře.

Rovněž mysliveckého psa je třeba umět správně vodit Český fousek jménem Brie co tady s námi po celý ten půl den byla nás všem těmto zákonitostem spolu se svou paničkou Martinou - pí. Hajnou naučila.

### **BESEDA O VČELIČKÁCH A VČELÁŘSTVÍ 25. 9. 2023**

Povídání o tomto tématu strašně mnoho zajímavé bylo do neuvěřitelně pracovitého světa těchto malých, ale děsně šikovných tvoreček nás zasvětilo. Viděli jsme plástve, různé obrázky, náčiní i výstroj samotného včelaře a promítání to vše jsou naprosto neuvěřitelné náležitosti až lidský dech se z toho tají. Tyto vědomostní okamžiky pro

nás vždy velmi dobré jsou, neboť do našich myšlenkových pochodů něco nového přinesou.

Vyráběli jsme i svíčky z plátů včelího vosku se zručností tohoto mini hmyzu se však nemůžeme, rovnat ani trošku. Poslední částí právě probíhajících chvil bylo vytvoření povoskovaného, svačinového ubrousku, do kterého si můžeme zabalit třeba chléb či housku.

Z úlu včelky vylétají pokoje si nedají hodně medu hlavně chtějí, na kvítky si sedají. K večeru, když každý loudí rosou pro své květy, letí včelky, nezabloudí to dá rozum potřebují přece nakrmit svoji královnou, dělnice, trubce i včelí děti. Ví to všichni, ví to celý kraj, že si lidé také rádi sladí medem kávu ba i čaj.



**Ekocentrum Rojko** Na další exkurzi jsme se vydali 18.září až za Nové Město na Moravě, kde se v obci Koníkov nachází Ekocentrum Rojko. Exkurzi v Ekocentru jsme zahájili v teepee, které stojí uprostřed zahrady. Tam jsme se seznámili s lektorkami a nastínili jsme si dopolední program. Poté jsme se přesunuli do zahrady, kde i v druhé polovině září kvetla spousta rostlin. Do připravených kelímků jsme si mohli natrhat různé květy dle vlastního výběru a jimi jsme potom malovali na papír. Vyzkoušeli jsme si tak, že i přírodninami lze malovat. Poté jsme si při procházce zahradou trhali různé bylinky, květy a plody, dozvídali jsme se o nich spoustu zajímavých informací a mohli ochutnat i méně tradiční plody. Z těchto bylin jsme si poté uvařili čaj. Během ochutnávky čajů jsme se seznámili i se zvířaty, která v ekocentru chovají. Mohli jsme si pohladit a nakrmit králíky, ovce, slepice a stálý doprovod nám dělali dva psi. V poslední části programu jsme si vyzkoušeli česání vlny a její následné zpracování - plstění mokrou technikou. Z exkurze jsme si kromě nových zážitků, vědomostí a semínek každý odvážel i uplštěnou kuličku vlny. Na zpáteční cestě jsme si pochutnali na obědě v restauraci ve Žďáru nad Sázavou a tím jsme tento den příjemně završili.





## **Výstava Světelská zahrádka**

Nedlouho poté, v pátek 29.9. jsme se vydali do Světlé nad Sázavou. Naším cílem byla tentokrát výstava ovoce, zeleniny a květin Světelská zahrádka. Na výstavě jsme si mohli prohlédnout spoustu známých i méně známých druhů ovoce a zeleniny, vázy plné podzimních květin a zakoupit si sušené květy i živé rostliny. Světlá nad Sázavou je známá svými sklárnami a proto jsme nemohli vynechat exkurzi ve sklárně BOMMA. Během prohlídky jsme viděli nejen výrobky, kterými je sklárna proslulá, ale mohli jsme si i vyzkoušet ozdobné broušení skla. Při procházce městem jsme obdivovali nově zrekonstruované náměstí. Před návratem do Chotěboře jsme ještě navštívili Městskou restauraci, kde jsme si dali výborný oběd a plni nových zážitků a dobrého jídla jsme vyrazili vstříc domovu.



## **Kde jste si mohli prohlédnout výrobky našich klientů?**

- 17.6. Dny města Chotěboř
- 8.9. Veletrh sociálních služeb v Humpolci
- 12.9. Týdny duševního zdraví v Chotěboři
- 16.9. MlýnFest na Dolním Mlýně v Chotěboři



## **Co nás čeká do konce roku**

**Kurz finanční gramotnosti**- během kurzu se budeme více dozvídat o hodnotě peněz, bankovníctví, finančních plánech,... Kurz proběhne na podzim a povede ho externí lektorka.

**Konference Pro změnu** - na konferenci budou lidé s postižením sdílet své zkušenosti s pracovním trhem, prací samotnou, jejími přínosy i složitostmi. Na konferenci se vydáme do Brna 11.10.2023.

**Exkurze do dílny na malované vánoční ozdoby** - pojedeme spolu s klienty denního stacionáře dne 28.11.2023.

**Mikulášské posezení pro rodiče, klienty a přátele** – V denním stacionáři dne 6. 12. 2023

**Vánoční koncert** - spolu s klienty denního stacionáře a sborem Kvítek při ZŠ Buttulova se naladíme na Vánoce v kostele sv. Jakuba dne 12.12.2023

**Výlet do Jihlavy** - navštívíme vánočně nazdobený City Park a shlédneme film. Výlet si užijeme s kamarády z denního stacionáře dne 14.12.2023.

## Trénování paměti - Doplněte jména slavných osobností

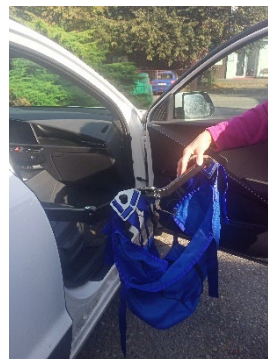
- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. Sábliková .....   | 2. Růžičková .....   |
| 3. Gott .....        | 4. Vondráčková ..... |
| 5. Gondíková .....   | 6. Žbirka .....      |
| 7. Gondík .....      | 8. Rychlý .....      |
| 9. Vondráčková ..... | 10. Havel .....      |
| 11. Slováček .....   | 12. Zagorová .....   |
| 13. Šafránková ..... | 14. Maciuchová ..... |
| 15. Pazderková ..... | 16. Janžurová .....  |
| 17. Chýlková .....   | 18. Patrasová .....  |
| 19. Bíla .....       | 20. Kotvald .....    |
| 21. Hložek .....     | 22. Adamovská .....  |
| 23. Pavlovská .....  | 24. Bohdalová .....  |
| 25. Troška .....     | 26. Jirásková .....  |
| 27. Neckář .....     | 28. Kubišová .....   |
| 29. Burián .....     | 30. Werich .....     |

## OSOBNÍ ASISTENCE

V osobní asistenci máme aktuálně volnou kapacitu.

V případě, že by služba mohla řešit vaši situaci, můžete kontaktovat sociální pracovníci Lenku Chalupovou, tel. 773 497 498.

Za klienty Osobní asistence jezdíme novým elektroautem, který je doplněný o zvedák, díky kterému můžeme přepravovat i imobilní klienty...



Dobrovolnické centrum FOKUS Vysočina v regionu Havlíčkův Brod a Chotěboř

Podzim už je v plném proudu a stejně tak i dobrovolnické centrum. V těchto barevných měsících vítajících zimu se můžete spolehnout, že i když se příroda chystá ke spánku, u nás tomu tak není. Bohatá dobrovolnická základna neusíná na vavřínech, a proto všem dobrovolníkům moc děkujeme za jejich aktivitu a pomoc!

Těšit se s námi můžete na předvánoční setkání dobrovolníků, supervizi a spoustu příležitostí, kde se můžete zapojit a přiložit ruku k dílu. Jestli jste dobrá duše každým coulem, neváhejte nás kontaktovat!

### **Aktuální nabídka dobrovolnické činnosti**

- Potravinová sbírka Albert Havlíčkův Brod 11.11.
- Středisko FOKUS Vysočina v Havlíčkově Brodě – různorodá individuální či skupinová činnost s klienty s duševním onemocněním
- Doučování španělštiny
- Domov pro seniory Havlíčkův Brod a Chotěboř – individuální či skupinové setkávání se seniory, povídání, krátké procházky, hraní her
- Doučování angličtiny pro skupinu začátečníků

Další informace, aktuality a motivaci najdete na našem webu

<https://www.fokusvysocina.cz/fokus-vysocina-dobrovolnicka-centra> ,

FB stránkách <https://www.facebook.com/fokusdobrovolnici>

nebo Instagramu: @dobrovolnici\_vysocina

Za dobrovolnické centrum  
MgA. Pavla Sedláková,  
koordinátorka dobrovolníků  
FOKUSu Vysočina.



dobrovolník s koněm...



## KOMUNITNÍ TÝM

### Představení Denních programů

Pod Denními programy si můžete představit místnost, která se nachází v prostorách FOKUSu Vysočina na středisku Havlíčkův Brod, a také si pod tím můžete představit individuální přístup pracovníka FOKUSu, který se zajímá o to, jakým činnostem by se zde klient chtěl věnovat. Tento prostor je využíván v získání nových schopností a dovedností, které poté mohou být užitečné např. při obstarání na trhu práce.

V loňském roce jsme spojili síly s havlíčkobrodskou psychiatrickou nemocnicí a vymysleli jsme zcela nový koncept ušitý na míru klientům havlíčkobrodské psychiatrické nemocnice, kteří se zde v nemocnici zotavují. Přišlo nám důležité těmto klientům nabídnout nějakou alternativu mimo

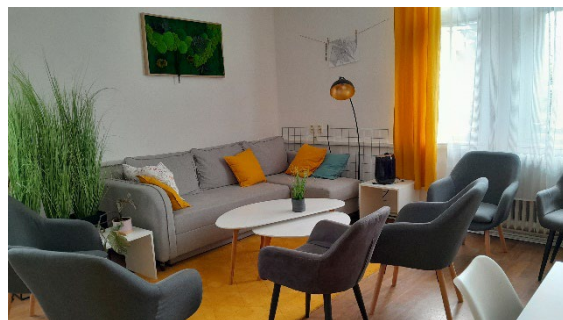
samotnou nemocnici, dát jim příležitost na sobě pracovat, učit se novým dovednostem, ale také poznávat nové lidi a koneckonců jim i umožnit v rámci zotavování navštěvovat bezpečné a milé prostředí. Denní programy také navštěvují klienti bydlící ve svém přirozeném prostředí a vytváří to zde možnost vzájemného obohacování.

Uběhl rok, co Denní programy v havlíčkobrodském FOKUSu běží, a my bilancujeme.

V úterý, ve středu a ve čtvrtek od 9. hodiny do 11. hodiny, nás navštěvuje každý týden více než 20 klientů, kteří zde zdokonalují své silné stránky, pracují na zdokonalení se v práci s počítačem, chytrým telefonem, malují, kreslí či se snaží učit pravidlům – dodržování přestávek, chození včas, fungování v rámci sociální skupiny.

My jsme za to vše rádi, a proto jsme se rozhodli v září tohoto roku místnost Denních programů kompletně zrekonstruovat a zútulnit. Jak se nám to povedlo? Myslíme, že parádně. Mrkněte na fotky!

za Komunitní tým    Jakub Kříž



Přijďte si poslechnout a společně si s námi zazpívat krásné vánoční písně a koledy, naladit se společně na vánoční čas



Spolufinancováno  
Evropskou unií

  
Kraj Vysočina



**Klienti Denního stacionáře a**

Dětský pěvecký sbor **Kvítek** při ZŠ Buttulova  
vás zvou na

# VÁNOČNÍ KONCERT

*kostel sv. Jakuba, Chotěboř*

**12.12.2023, 18.00**

*cukroví od klientů a pracovníků Denního stacionáře*

*výrobky ze Sociálně terapeutické dílny*

*něco na zahřátí*

**PŘIJĎTE SE VÁNOČNĚ NALADIT  
TĚŠÍME SE NA VÁS!**



**ČASOPIS BLUDIŠTĚK**, číslo 3/2023. Na jeho vydání se podílí: Jitka Klepetková, Lenka Chalupová, Jana Fialová, Kateřina Sýkorová, Lenka Kovačková, Erika Mrkvičková, Dana Tůmová, Zdeňka Ledvinková, Lucie Augustinová, Ivana Pleskačová, Pavlína Bláhová, Martin Fuit, Jakub Kříž. Na časopise se také ve velké míře podíleli klienti denního stacionáře, sociálně terapeutické dílny, osobní asistence a komunitního týmu.

**Kontakt:** FOKUS Vysočina z. ú., Denní stacionář, Kosmonautů 262, 583 01 Chotěboř; Sociálně terapeutická dílna Bludiště (Na Valech 290, Chotěboř), Komunitní tým (Na Valech 290, Chotěboř).

Tel.: 777 151 499 (vedoucí střediska), web: [www.fokusvysocina.cz](http://www.fokusvysocina.cz).

**NA DALŠÍ ČÍSLO ČASOPISU BLUDIŠTĚK SE MŮŽETE TĚŠIT V ÚNORU 2024**

Tisk: plam s.r.o., Žižkova 701, 583 01 Chotěboř - [www.plam.cz](http://www.plam.cz)

