



Spolufinancováno
Evropskou unií

Kraj Vysočina



První číslo v roce 2024

Bludišťák

Fokus Vysočina z.ú. středisko Chotěboř oslaví 20 let

Letos je to dvacet let, kdy Fokus Vysočina z.ú. rozšířil svou činnost do Chotěboře převzetím městského denního stacionáře pro osoby s mentálním, tělesným a kombinovaným postižením. Postupně jsme zde začali poskytovat i terénní služby pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním, službu osobní asistence a službu sociálně terapeutická dílna.

Během těchto let se naše služby rozvíjejí a klientům nabízíme širokou škálu různých aktivit, které jim pomáhají začleňovat se do běžného života.

K výročí připravujeme několik akcí pro veřejnost, které proběhnou během tohoto roku. První z nich bude kulatý stůl na téma Sebeobhájci, který proběhne 16. 5. 2024 v Knihovně Ignáta Herrmanna. Sebeobhájci jsou lidé s postižením, kteří chtějí sami předávat svoje zkušenosti a zasazovat se o zlepšení svého postavení ve společnosti. A právě taková skupina loni v Bludišti vznikla.

V letních měsících plánujeme Den otevřených dveří v denním stacionáři a sociálně terapeutické dílně Bludiště.

Tímto Vás srdečně zveme na všechny akce



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

Vánoční perníčky

Dne 24.11.2023 přesně měsíc před Štědrým dnem se sešli klienti sociálně terapeutické dílny a denního stacionáře, aby společně ozdobily vánoční perníčky, které týden před tím napekli klienti terapeutické dílny společně s pracovníci.

Tato již tradiční akce všechny moc baví a navozuje vánoční atmosféru a pohodu. Do zdobících pytlíků se připravila bílková poleva a začalo se zdobit. Různé tvary, každý si vybral, co se mu líbí - koně, hvězdy, zvonky, sněhuláčky, rukavice ale i hudební nástroje a noty. A protože fantazii se meze nekladou, každý perníček byl originál a vykouzli na tváři usměv z dobře odvedené činnosti.

Kromě jednotlivých perníčků jsme se rozhodli, že upečeme a nazdobíme i perníkovou chaloupku, která nám po celou dobu adventu dělala radost. Nejprve jsme upekli kruhovou základnu cca 30 cm v průměru, dále jednotlivé díly chaloupky (2x štít, 2x boky a 2x střecha) a jako doplnění perníkové smrčky. Aby chaloupka byla pěkná a rovná a dobře se nám polevou lepila k sobě musely se hrany jednotlivých dílů zarovnat na jemném struhadle. Pak každý z dílů chaloupky ozdobit, základnu jsme celou vyplnili polevou a po zaschnutí slepili chaloupku k sobě. Jako pojištění, aby dobře držela pohromadě nám posloužila párátko. A bylo hotovo.



Recept na perníčky:

650g hladké mouky, 250g moučkového cukru, 50g tuku (heru), 100g medu

4 vejce, perníkové koření - zhruba půl sáčku, 10g jedlé sody, kakao na obarvení

Recept na bílkovou polevu:

na jeden bílek 150- 180g moučkového cukru (záleží na velikosti bílku)

Cukr do bílků přesejeme přes jemný cedník. Bílkovou polevu mícháme ručně, tak dlouho dokud není hustá tak, že po kusech odpadává z vařečky.

Výlet do Mrákotína

Dne 28. 11. jsme se vydali na nezapomenutelný výlet do Mrákotína, kde jsme měli tu čest navštívit výrobu vánočních ozdob. Prohlídka byla fascinující - klienti Bludiště měli možnost shlédnout celý proces výroby od začátku až do konce. A co víc, na konci prohlídky mohli sami vyzkoušet svou kreativitu a namalovat si vlastní vánoční ozdobu, kterou si pak s radostí odvezli domů. Bylo to skvělé spojení zábavy, získávání nových zkušeností a tvořivosti, které klienti jistě ocenili a budou si dlouho pamatovat.



Mikulášská besídka v Bludišti

Dne 6.12. se v denním stacionáři konala tradiční mikulášská besídka, na které se sešli pracovníci a klienti denního stacionáře a sociálně terapeutické dílny spolu se svými rodiči, prarodiči a přáteli. Klienti si pro hosty připravili nejen občerstvení a drobné dárečky, ale také pásmo vánočních písní. Společně jsme zhodnotili uplynulý rok 2023 a nastínili plány do nového roku. Po celou dobu setkání vládla příjemná předvánoční atmosféra.

„My jsme přišli do DS. Připravili jsme občerstvení a cukroví. Přišlo hodně rodičů. Zaspívali jsme koledy. Užili jsme si to a bylo to hezký.“ H.P.

Zpívání vánočních písní v SeniorCentru

Dne 19.12.2023 klienti sociálně terapeutické dílny a denního stacionáře navštívili obyvatele místního SeniorCentra, aby jim zazpívali pár vánočních písní a koled. Potěšila nás vysoká účast posluchačů a jejich radost a potlesk po každé písni nás příjemně hřály u srdce. Vzájemně jsme si popřáli krásné vánoční svátky a předali jsme obyvatelům domova drobné dárky a vánoční přání, která jsme pro ně v dílně vyrobili.



„Byli rádi, že jsme přišli a přiblížili jim vánoční čas a vánoční koledy se jim velice líbily. Některé koledy si s námi taky zazpívali. Děkovali nám a dostali jsme balíček za odměnu.“ S.Č.

Vánoční koncert v kostele sv. Jakuba

Již tradičně jsme se rozhodli uspořádat vánoční koncert v kostele sv. Jakuba v Chotěboři, který se konal v úterý 12. 12. 2023 od 18 hod. Koncert jsme opět připravili společně s dětským pěveckým sborem Kvítek při ZŠ Buttulova, pod vedením paní Renáty Piklové. Program byl plný vánočních koled a písní. Společně jsme si zazpívali, na úvod písničku od oblíbeného českého slavíka Karla Gotta „Nechte zvony znít“ a na závěr spolu i se všemi návštěvníky, posluchači písničku „Osadní koledu“. Koncert trval necelou hodinu, návštěvníci mohli ochutnat naše vánoční cukroví, které klienti denního stacionáře pro tuto příležitost napekli nebo si zakoupit drobné výrobky ze sociálně terapeutické dílny.

Moc nás potěšila hojná návštěva, posluchačů bylo opravdu moc, lavice kostela se opět plně zaplnily a někteří návštěvníci museli i stát. Příjemná nálada, super atmosféra, nádherné adventní naladění.



Děkujeme všem, kteří se přišli na koncert podívat, podpořit nás, poslechnout si vánoční vystoupení, zazpívat si a naladit se na vánoční čas.

Vánoční výlet do Cityparku

Stejně jako loňský rok jsme se rozhodli i letos pro výlet do nákupního centra Citypark Jihlava, kde můžeme vidět nejen bohatou vánoční výzdobu, ale i krásně vyzdobené obchody, kde si klienti mohou něco zakoupit. Po prohlídce nákupního centra nás čekalo objednané filmové promítání v Cinestaru, český film Přání k mání nás vánočně naladit a zpříjemnil náš výlet. Jako při každém výletu, tak i při tomto vánočním jsme nemohli zapomenout se dobře najíst, pochutiny v kině nebo oběd v místních bufetech příjemně zakončili vánoční výlet. Už teď vymýšlíme, kam pojedeme na Velikonoční a letní výlet



Pracovnice připravily ukázkou různých druhů luštěnin, rýže a koření. Klienti si mohli jednotlivé druhy osahat, očichat, prohlédnout a zkusit uhodnout, o co se jedná. Základní věci jako je hrách či fazole nebyl pro klienty problém rozpoznat. Oříšek pro klienty byl například fenýkl nebo černá čočka, se kterými se tak často nesetkávají.

Všechny suroviny z poznávačky jsme využili ještě jednou a to při vytváření obrázků. Pracovnice připravily šablony ve tvaru srdíček, koleček či čtverců a klienti na ně lepili luštěniny a koření dle své fantazie. Kdo chtěl, mohl svůj výtvar dozdobit ještě krajkou nebo stuhou. Tato aktivita se některým klientům líbila natolik, že vyrobili hned několik obrázků.



Dne 18.1.2024 se v sociálně terapeutické dílně uskutečnila zahradní terapie. Společně jsme vařili lečo a dýňovou polévku. Dostali jsme kartony ve tvaru srdíček, čtverečků a koleček na které jsme lepili různé druhy luštěnin a jiných přírodnin – čočka, kmín, fazole, rýže, kávová zrnka. Suroviny jsme lepili na karton pomocí lepidla a tavné pistole. Tvary vypadali velice pěkně a úhledně. Každý si vytvořil tvar podle své fantazie. Vše se povedlo díky naší snaze něco vytvořit a mít dostatek trpělivosti. Byl to pěkný a zajímavý den. (S.Č)

CO MÁME NOVÉHO V DENNÍM STACIONÁŘI 😊

V loňském roce jsme díky dárcům mohli upravit prostor vstupního vestibulu a šatny pro klienty, které do té doby od hlavní chodby odděloval pouze závěs. Navýšili jsme i kapacitu šaten na 24 míst. Díky tomu má každý klient svou uzamykatelnou skříňku. Také jsme do denního stacionáře pořídili tablet se speciálním softwarem pro alternativní komunikaci, který využíváme pro individuální práci, rozvoj komunikace a dorozumění u verbálně nekomunikujících klientů.

Z rozpočtu služby jsme pořídili vodní vibračně akustické lůžko, které využíváme pro stimulaci i relaxaci klientů. Pro aktivizaci a podporu pohybových schopností jsme pořídili běžecký pás a speciální rotoped, který mohou bezpečně využívat i imobilní klienti. Nejen pro rozvoj počítačových dovedností jsme ve stacionáři pořídili interaktivní dotykovou obrazovku.



22.1.2024 **Obdivování umu starých řemesel**

Špičkovou výstavu manželů Melzerových z Chotěboře jsme v podkroví knihovny Ignáta Herrmanna navštívili, nic krásnějšího z oblasti fotografií a vystavených řezbářských výrobků jsme snad ještě ani neviděli.

Byly tu k vidění obrazy z přírodním tématem a taktéž spousta dřevěných výjevů nad nimiž se tajil úchvatností dech jedním rázem. Velkolepost gigantického betlému zde rovněž byl, jehož nastavený obraz dávných časů se všem příchozím návštěvníkům jasně osvětlil, František s Assisi byl prý prvním betlémařským řezbářem své dílo vystavil v italském městečku v jeskyni odtud pochází věhlasná tradice, jež drží se již po osm staletí.



Planetárium

Pro velký úspěch před dvěma lety jsme letošní rok zahájili výletem do Planetária do Havlíčkova Brodu. Navštívili jsme 3D film „Putování s dinosaury“. Film nás vtáhl do doby, kdy žila tato zvířata. Více Vám poví S.K.

Výlet za pravěkými obry

Přírodovědné centrum a planetárium + 3D kino na ZŠ Nuselská v Havlíčkově Brodě nás přivítalo, aby nám film Putování s dinosaury představilo.

Tyto hrozní plazi žili v pradávne době křídové, což pro naše současné chápání, bývá jen těžce pochopitelné a leckdy nulové,

Dokument moc hezky zpracovaný byl a docela hodně drsnou hierarchii v této době u těchto neuvěřitelně velikých zvířat nám představil.

Někteří z nás se při jeho sledování silně lekali, ale všichni byli velmi rádi, že ho také viděli. Poté jsme ještě do Pivovarské restaurace na oběd si zašli, to proto, abychom třeba i jiné či neobvyklé chutě zde našli.

Po skvělém pochutnání jsme spokojeně odcházeli a zpět domů auty nebo autobusem odjížděli. Naplánovaný program výletu se nám líbil velice a již nyní se jistě těšíme na příště.



Novinky ze sociálně terapeutické dílny

Závěrečná část roku byla u nás v sociálně terapeutické dílně hlavně ve znamení příprav na dušičky a advent. Těšili jsme se na adventní trhy, na nichž jsme mohli prodávat naše výrobky. Tentokrát jsme se zúčastnili trhů v Chotěboři, obcích Lučice a Rušinov a v cementárně CEMEX Práchev, kam nás již tradičně zvou na trhy, které přímo v areálu firmy pořádají pro zaměstnance cementárny. Všechny trhy se velmi vydařily, byly plné kouzelné předvánoční atmosféry a milých setkání.



Co dalšího se v sociálně terapeutické dílně událo? Zavzpomínejte s námi... :)

Kurz Finanční gramotnost

Kurz Finanční gramotnost probíhal v říjnu a listopadu, problematikou financí nás s lehkostí provedla paní Mirka Bucková. Společně jsme se sešli celkem 5x, na každém setkání jsme se něco nového naučili. Povídali jsme si například o plánování výdajů, spoření, zkoušeli jsme nakupování, ale dozvěděli jsme se kupříkladu i to, jak mince a bankovky vznikají a co se s nimi stane, když už nejsou vhodné k placení. Celý kurz se nám moc líbil:)



„Měli jsme tabulku, jak dlouho bude trvat, než si naspoříme, podle toho kolik peněz si budeme ukládat. Šetřím na věci, které chci koupit. Mobil, tableť, reprobredny. Mě se to líbilo.“ (klient J.P. o tématu Výdaje a spoření)

Zahradní terapie v STD

V rámci projektu Fondu Vysočiny *Celoroční aktivity pro handicapované*, díky kterému byl v loňském roce podpořen rozvoj zahradní terapie v STD, jsme absolvovali další tematicky zaměřené workshopy...

Workshop péče o přírodní zahradu

V pondělí 30.10. 2023 jsme s klienty vyrazili na prohlídku přírodní zahrady manželů Peterkových v Libické Lhotce. Paní Peterková nás provedla krásnou a divokou zahradou v podzimních barvách. Počasí se nám opět vydařilo, zahrada byla stále plná nejrůznějších květin, bylin a plodin a my mohli načerpat spoustu inspirace pro naši zahrádku. Pan Peterka nás poté provedl truhlářskou dílnou a ukázal nám, jaké materiály a nástroje ke své práci nejčastěji používá. Odnesli jsme si spoustu nových poznatků a navíc pozvání k další návštěvě v průběhu léta, abychom mohli vidět zahradu v plné síle...



„Byli jsme se podívat na přírodní zahradu. Mají tam např. hloh, bylinky, zeleninu, spoustu kytek, dvě krásný lípy, slepičky, kohoutka a skleník. Viděli jsme tam truhlárnu. Moc se mi to líbilo, nejvíce se mi líbily světla.“ P.T.

Workshop - dekorace z kukuřičného šustí

V pondělí 6.11.2023 přišla k nám do STD paní Jana Kovačková a vedla workshop na téma zpracování a využití přírodních materiálů. Paní Kovačková nám ukázala, jak zpracovat kukuřičné šustí a co všechno se z něj dá vyrobit. Pod jejím vedením jsme vyráběli malé andělky, kterými si budeme zdobit náš vánoční stromček. Také jsme si vyrobili řetězy ze slámy a látky. Workshop jsme si všichni moc užili.



„Přišla paní Kovačková a ukázala nám věci z kukuřičného šustí. Vyráběli jsme řetězy a andělíčky na stromek. Naladila jsem se na Vánoce.“ M.N.

Exkurze do Havlíčkova Brodu

V úterý 7.11.2023 jsme s klienty STD vyrazili na exkurzi do Havlíčkova Brodu. Cílem cesty byla výstava výtvarných prací našeho klienta Pavla Tecla. Kromě Pavlovy výstavy jsme navštívili obchůdek chráněné dílny Ruce v dílně a podívali se, jaké krásné výrobky tam nabízejí. Další zastávka byla v Krajské knihovně Vysočiny. Tam se konala výstava



patchworku a pedigu - zde jsme čerpali inspirace pro naše nové výrobky. Z knihovny jsme se vydali do naší oblíbené restaurace U Kroupů. Po celý den nás provázelo krásně slunečné podzimní počasí a všem se program moc líbil.

„Byli jsme se podívat na moji výstavu mých obrázků. Tu výstavu mám v AZ Centru. Mám tam návrhy na karavan. Byli jsme taky v Krajské knihovně na výstavě pedigu a dřevěných soch. Dali jsme si tam čaj a zákusek. Oběd jsme měli u Kroupů.“ P.T.

Vánoční setkání klientů

I letos jsme si v sociálně terapeutické dílně udělali Vánoce s předstihem.

„Dne 20.12.2023 jsme měli v STD vánoční besídku. Povídali jsme si, jaké máme doma tradice a zvyky. Povídali jsme si, co bychom si přáli pod stromeček k Vánocům. Jedli jsme vánoční cukroví, bramborový salát s řízem. Dělalí jsme andělíčky, rozdávali jsme si dárečky. Pouštěli jsme si vánoční koledy. Rozloučili jsme se a těšili jsme se, až se zase všichni uvidíme v roce 2024. Vánoční besídka se mi hodně moc líbila a těším se na další.“ M.Š.



Výstava Dřevo a příroda

V pátek 19.1. 2024 jsme s klienty STD navštívili výstavu manželů Melzerových v knihovně Ignáta Herrmanna v Chotěboři. Pan Melzer se věnuje dlouhá léta řezbářství a jeho manželka fotografuje přírodu a maluje obrázky. Naši klienti pana Melzera znají, protože v létě navštívil naši dílnu a seznámil klienty se svojí prací. Na výstavě jsme asi nejvíc obdivovali velký vyřezávaný betlém se spoustou různorodých postav. Výstava se všem moc líbila.



Job klub v sociálně terapeutické dílně

Od začátku února je klientům STD a DS nabízena nová pravidelná aktivita a to možnost zúčastnit se job klubu.

Hlavním cílem job klubu je usnadnit zájemcům o práci orientovat se na trhu práce a seznámit je s kroky, které vedou k úspěšnému zapojení do pracovního života.

Cílem job klubu není hledat účastníkům zaměstnání, ale připravit je na to, jak si ho najít. Podpořit jejich snahu si zaměstnání najít, udržet se v něm. Nabyté dovednosti je možné v budoucnu kdykoli využít. Přínosem je to, že se účastníci naučí orientovat na trhu práce (jak a kde práci hledat), odpovědět na inzerát, vytvoří si životopis a motivační dopis apod.

Celkem nás čeká 10 setkání, kdy si např.:

- Ukážeme si, jak a kde hledat zaměstnání i jak napsat životopis.
- Zjistíme, jak žádat o rady na úřadech.
- Vyzkoušíme si, jak může probíhat pohovor se zaměstnavatelem.
- Zjistíme, jak má vypadat smlouva se zaměstnavatelem.
- Zopakujeme si, jak správně hospodařit s penězi.

Trénování paměti na závěr – kvíz od Martina Š.

1. Co je banán? a) zelenina b) jídlo c) ovoce
2. Co je Coca-Cola? a) nealkoholický nápoj b) nic c) slaná voda
3. Co do řady nepatří. a) mrkev, celer, petržel, Jana
b) Jan, Karolína, Petr, jablko
c) Jablko, kivi, banán, Karel
4. Napište, ze kterých českých filmů, pohádek a seriálu pocházejí tyto oblíbené hlášky. a) Hliník se odstěhoval do Humpolce.
b) Stávat, stávat a cvičit, ale proč, protože je ráno, jenže já mám ještě noc.
5. Doplňte názvy ovoce a zeleniny M_k_v
P_t_ž_l
B_n__
J_h_d_y

OSOBNÍ ASISTENCE



Rok 2023 pro osobní asistenci nebyl jednoduchý. Přišly jsme o skvělou kolegyni a snažily se zajistit služby tak, aby klienti s námi byli nadále spokojeni. Byly přijaty nové asistentky, které se rychle a dobře zaučily.

Naše služba osobní asistence zajišťuje péči lidem v terénu, v jejich domácím prostředí. Snažíme se, aby se cítili co nejlépe. Poskytujeme činnosti spojené se zvládnutím běžných úkonů péče o sebe, osobní hygienou, apod. Pracujeme také s bazálními stimulacemi, která pomáhá při chůzi, vnímání a komunikaci.

V roce 2023 jsme poznaly nové klienty, kteří si naši službu OA oblíbili. S některými klienty jsme se bohužel musely rozloučit z důvodu úmrtí nebo odchodu do Domova pro seniory.

Jsme rády, že tuto službu OA můžeme nadále vykonávat a těšíme se na naše klienty v novém roce 2024.

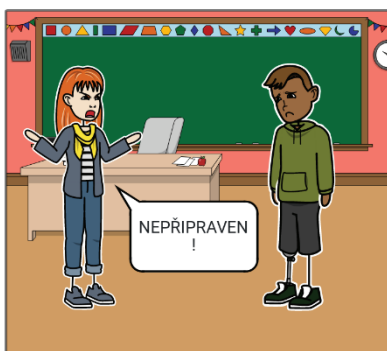
V případě zájmu o OA Bludiště můžete kontaktovat na tel. čísle: 773 497 498.

KOMUNITNÍ TÝM

Jednou ze služeb FOKUSu Vysočina, z.ú. je **Komunitní tým**, který poskytuje podporu osobám s duševním onemocněním, které jsou starší 16 let...



V životě člověka jsou někdy situace...



...kdy je toho na něj zkrátka moc.



Situace, kdy trpí to nejkřehčí, co v sobě máme...



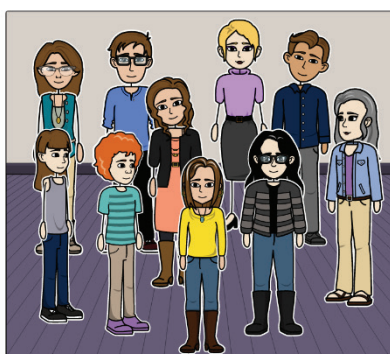
...Naše duše...



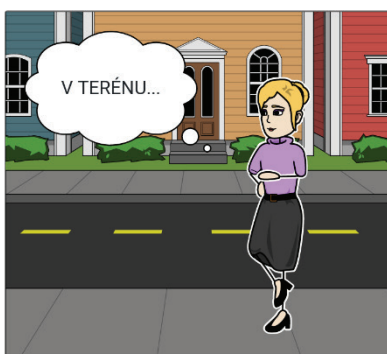
Duševní nepohoda ovlivňuje celý náš život.



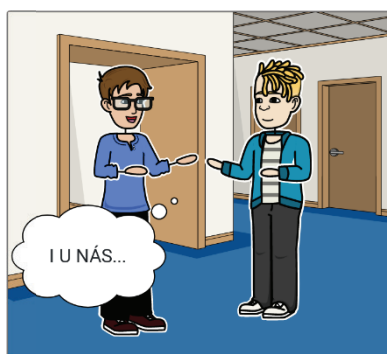
Nebojte se říct si o pomoc.



My jsme Komunitní tým!



Jsme tu pro vás...



...s námi na to nejste sami.

Create your own at [Storyboard That](https://www.storyboardthat.com/)

Kontaktujte nás...

Mgr. Pavlína Bláhová - Mobil: +420 725 581 891

E-mail: pavlina.blahova@fokusvysocina.cz, web: www.fokusvysocina.cz

DOBROVOLNICKÉ CENTRUM

Dobrovolnické centrum v regionu Havlíčkův Brod a Chotěboř

Jak si stálo Dobrovolnické centrum FOKUSu Vysočina v regionu Havlíčkův Brod a Chotěboř během uplynulého roku 2023? Celkem 51 dobrovolníků v rámci dobrovolnické činnosti vykonalo 3 534 hodin, a to v patnácti organizacích. Dobrovolnické centrum vysílalo dobrovolníky v krátkodobé a dlouhodobé služby, v oblasti pomoci seniorům, pomoci zdravotně postiženým, pomoci při péči o děti, mládež a rodiny v jejich volném čase, při ochraně a zlepšování životního prostředí, při péči o zachování kulturního dědictví a při pořádání sbírkových charitativních akcí.

Nyní Dobrovolnické centrum Chotěboř poptává dobrovolníka, který bude pravidelně trávit čas s a doprovázel pána v Chotěboři na procházky.

Více informací o možnosti stát se dobrovolníkem najdete na webu FOKUS Vysočina nebo se můžete obrátit přímo na koordinátorku dobrovolníků **Kristýnu Kynclovou** – kristyna.kynclova@fokusvysocina.cz, 776 772 445.



ČASOPIS BLUDIŠŤÁK, číslo 1/2024. 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.

NA DALŠÍ ČÍSLO ČASOPISU BLUDIŠŤÁK SE MŮŽETE TĚŠIT V ČERVNU 2024

Tisk: plam s.r.o., Žižkova 701, 583 01 Chotěboř - www.plam.cz

