

Duben 2014 Číslo 1/2014



## Úvodem

Tento časopis jsme se rozhodli pojmenovat „Bludišťák“. Bludišťák proto, že se tak jmenuje i náš stacionář – Bludiště. A jak přišel ke svému jménu?

S příchodem naší nové vedoucí, Oliny Janouškové, začaly vznikat tendence k tomu, aby denní stacionář měl své jméno. Jméno, které by mohli používat klienti, rodiče, kamarádi i veřejnost. Vymyslet však takové jméno nebyl lehký úkol. V této době bylo zvykem, že naše vedoucí připravovala na každý pátek pro klienty vědomostní soutěž – Bludiště (obdoba známé televizní soutěže). Nikoho však nenapadlo, že by to byl budoucí název denního stacionáře. Klienti dostali dotazníky, kde měli napsat, jaké jméno by se jim pro denní stacionář líbilo. Žádné z navržených jmen však nebylo vhodné. Všichni jsme již byli zoufalí a naše vedoucí pouze mezi řečí nadhodila, že by se klientům snad líbilo, kdybychom se jmenovali Bludiště. Všichni (klienti i zaměstnanci) byli z tohoto nápadu nadšeni a tento název se tedy rychle ujal.

Naše Bludiště chápeme jako cestu, ze které může člověk sejít nebo na které může zabloudit. Obzvláště lidé s mentálním nebo tělesným postižením (naši klienti) se daleko častěji setkávají s nejrůznějšími překážkami a problémy, které je během jejich cesty životem potkávají. Potřebují tedy někoho, za kým mohou vždy přijít a požádat o pomoc nebo o radu.

Bludišťák Vás, rodiče a veřejnost, bude každého čtvrt roku informovat o tom, co jsme v Bludišti dělali a co budeme dělat. Nebudou chybět básničky i povídky od známých i méně známých autorů, některé od našich klientů, rozhovory, obrázky výrobků, které klienti vyráběli, zprávy z výletů. Bude toho zkrátka spousta.

**Zdraví redakce Bludišťáka**

## **Rozhovor nejen o Bludišti... S Markétou Krejčíkovou**

Paní Markéta Krejčíková je vedoucí střediska Chotěboř (Bludiště, komunitního týmu, osobní asistence a chráněných dílen).

**Zajímavý rozhovor nejen o Bludišti jsme pro Vás připravili my, Václava Procházková a Martin Šimon.**

### **Jaký jsi měla dnešní den?**

Teď jsem přišla ze stacionáře, tam se mám vždycky dobře. Měla jsem se dneska hezky, ráno jsem tady pracovala a teď jsem po obědě, takže se mám dobře...

### **Kdyby ses měla v krátkosti představit...?**

Jmenuji se Markéta Krejčíková. Pracuji jako vedoucí střediska Fokusu Vysočina. Je mi 34 let a mám 3 děti.

### **Víme, že máš tři malé děti a kromě práce ještě cvičíš aktivně zumbu, jak se ti to daří vše skloubit?**

Tak já cvičím 2x týdně a chodím vždy na hodinu večer, takže se to dá zvládnout. Je to někdy náročnější, protože Nelinka už chodí do školy a musíme psát úkoly... Ale zvládnout se to dá. Děláním to ráda, a když to člověk dělá rád a chce to dělat, tak to vždy nějak zvládne.

### **Jak nejčastěji relaxuješ, odpočíváš?**

Relaxuji tak, že si jdu zacvičit nebo si hraju s dětmi.

### **Jaké máš ráda knihy?**

Mám hrozně ráda historické romány nebo romány plné záhad a tajemství, ale nemám na to moc času. Mám tam už strašně dlouho rozečtenou knížku, ale ještě jsem to prostě nedočetla.

### **Co ty a cestování?**

Já jsem trochu takový pecivál, já jsem ráda doma, ale když někam s rodinou cestujeme, tak mám i takový trochu strach, abychom se vrátili všichni v pořádku zpátky, ale i tak cestuji ráda. Vždycky všechno vyperu, zabalím a pak zase vybalím a vyperu. Necestujeme však tolik, protože holky jsou ještě malé, tak cestujeme spíše po Čechách.

### **Máš raději moře nebo hory?**

Já mám raději hory, nemám ráda to ležení u moře. Vydržím to tak dva dny, my jsme s manželem úplně stejní, manžel už se čtvrtý den nudí. Ale vloni jsme byli u moře, poprvé byli i děti a užili si to, takže hlavně kvůli dětem jsme jeli k moři.

### **Sportuješ? Popř. Jak?**

Sportuji, chodím cvičit 2x týdně, zumbu, aerobik nebo nějaký jiný tanec, ještě jezdím na kole a běhám za dětmi nebo s hadrem ☺

### **Jaký máš názor na zdravou stravu, stravuješ se zdravě?**

Snažím se stravovat zdravě, vedeme k tomu i děti. Ale občas samozřejmě zhřešíme a dáme si třeba hranolky ☺

### **Jak si se dostala k práci, kterou děláš?**

Po Gymnáziu jsem se nedostala na vysokou školu, začala jsem studovat zdravotní školu, tíhla jsem pořád k tomu zdravotnictví a sociálnímu a potom jsem se dostala ještě na vysokou školu. Vystudovala jsem sociální práci a pořád mě to táhlo k těm pomáhajícím profesím, k tomu sociálnímu. Měla jsem pak to štěstí, že jsem se dostala sem do Fokusu, byla tady volná pozice a začínala jsem ve stacionáři.

### **Jak se ti mezi námi líbí?**

Mě se mezi vámi, Vendulko, moc líbí. Vždycky když jsem tady zahrnuta těmi papíry, tak si k Vám strašně ráda chodím odpočinout.

### **Co tě na tvé práci nejvíc baví, naplňuje?**

Mě nejvíc baví práce s lidmi. To já moc nedělám (smích), spíš tady papíruju, ale ta práce s lidmi mě baví.

### **Kdyby si měla kouzelný proutek a mohla by si v Bludišti něco změnit, co by to bylo?**

Kdybych měla kouzelný proutek, tak bych nafoukla naše prostory, abychom měli víc místa. Abyste měli ještě jednu místnost, kde byste mohli opravdu relaxovat a měli byste tam víc pohodlí. Místnost, kde byste se mohli nerušeně koukat na televizi.

Kdybych mohla ještě něco změnit, tak na terasu bych si přála bazén a auto, abychom mohli jezdit společně a nemuseli jezdit více auty. Nějaké velké, třeba pro dvanáct lidí.

**Za redakci děkujeme naší vedoucí Markétě Krejčíkové za poskytnutý rozhovor.**

### **Jak jsem přišel do Bludiště**

Ahoj, jmenuji se Martin Šimon a už druhý týden navštěvuji Fokus Vysočina. Jmenujeme se Bludiště.

Každé den ráno si přečteme z nástěnky, co nás ten den čeká. Poté se dělíme do dvou skupin, pro které jsme si sami vymysleli jména Šmoulové a Sovy. Takto rozdělení máme pracovní listy, které se týkají např. matematiky, českého jazyka, ČR, učíme se zacházet s penězi, atd. nebo děláme různé výtvarné techniky.

Po pracovních listech jsme už celý den pohromadě a máme různé kroužky např. o přírodě, kultuře, koukáme na dokumenty apod. a hrajeme také hry. Máme moc rádi „Člověče, nezlob se“, Bludiště a AZ kvíz. Každé úterý odpoledne chodíme nakupovat na středeční vaření. Jídla, která vaříme, si vybíráme sami. Podle toho, co nám chutná. Naposledy jsme vařili karbanátky s bramborovou kaší nebo bramborem a k tomu zeleninový salát.

V pátek se chystáme jít na bowling (na bowling chodíme zpravidla každé dva měsíce). V Bludišti se mi líbí terapie se psy, která je každé pondělí. Chodí za námi paní canisterapeutka se svým psem Lusy. Lusy je zlatý retrievr. Baví mě také nakupování na vaření a hraní společenských her.

Moc se mi s Vámi líbí.

Váš nejlepší kamarád Martin Šimon

### **„Výtvarné okénko“**

V Bludišti děláme nejrůznější výtvarné techniky, malujeme, vyrábíme...

↓ Např. pleteme a natíráme krabice



↑ Vyrábíme krmítko pro ptáčky



↑ „Koláže a mozaiky“

## Co se v Bludišti bude dít...?

### Rozšíření služeb: Sociálně – terapeutická dílna!

Od 1. 4. 2014 se Bludiště rozšíří o novou službu – **Sociálně-terapeutickou dílnu.**

Bude probíhat každý týden vždy v pondělí a ve čtvrtek od 12:00 do 15:00 dle zájmu uživatelů.

Její služby jsou určeny pro klienty Bludiště a pro osoby s mentálním a kombinovaným postižením ve věku od 15 let. Služba je zcela zdarma.

S každým uchazečem bude sepsána smlouva, jejíž součástí budou vnitřní pravidla STD.

V sociálně-terapeutické dílně bude možné dělat tyto činnosti: pletení z papíru, ubrousková technika, drobná keramika, zdobení sezónních výrobků, výroba náušnic, navlékání korálek a další.



Naše cvičná práce s keramikou předtím, než začneme „naostro“ ☺



## Co se dělo...?

### Bowling

24. 1. 2014 v pátek jsme byli na bowlingu. Zamluvený jsme ho měli od 9:00 do 11:00 hodin. Bylo nás tam celkem 12. Když jsme tam přišli, všichni jsme si objednali pití. Po téměř hodině a půl hry byl jasný výsledek. A to takový, že byli rovnou dvě první místa. O první místa se museli podělit Martin Petříček a Honza Pátek. Na druhém místě jsem skončila já. Třetí místo obsadil Jirka Med.

Na bowling se snažíme chodit přibližně každé dva měsíce.

Bowling se nám všem moc líbil.

Petra Losenická



### Výstava: Panenek a medvídků

V pátek 21. 2. 2014 jsme navštívili výstavu panenek a medvídků v městské knihovně v Chotěboři. Výstava probíhala od 10. 1 – 26. 2. 2014.

Na výstavě jsme viděli panenky jak z Čech, tak i ze zahraničí (bývalé NDR, Sovětský svaz, Španělsko, apod.), ke zhlédnutí bylo také několik desítek medvídků. Nechyběli ani typičtí „mončičáci“ v nejrůznějších barvách. Na improvizovaných prádelních šňůrách také viselo krásné, dobové oblečení pro panenky.

Díky této výstavě jsme se mohli vrátit alespoň na pár chvil zpět do dětství a zavzpomínat si na „naše“ hračky.

⇒ Společná fotka z výstavy



## Žijeme OLYMPIÁDOU, Soči 2014

V ruském Soči začaly 7. 2 zimní olympijské hry. Sjeli se tam všichni sportovci z celého světa, tedy i ti „naši“.

V Bludišti jsme také prožívali tuto nejdůležitější sportovní událost. Téměř každý den jsme měli puštěnou televizi s olympiádou. Dokonce jsme se i jednou vsadili o výsledek v hokeji v zápase Česko x Lotyšsko. Výsledek 4:2 uhodli pouze 2 lidé. A odměna? Dobrý pocit ☺. Bohužel z důvodu vysílacího času jsme se nemohli společně v Bludišti dívat na více zápasů v hokeji. Velkým zklamáním pro nás byla prohra se Švédy i se Švýcary. Naděje svitla u výhry se Slováký, ale veškeré naděje na postup do čtvrtfinále skončily u zápasu s USA a prohrou 5:2.

Všichni jsme fandili také našim biatlonistům, kteří s 5 medailemi opravdu předčili všechna naše očekávání.

Pyšní jsme na „naši“ Martinu Sáblíkovou z Vysočiny, od které jsme ty medaile tak trochu očekávali ☺ Parádní závod jela také Eva Samková v snowboardcrossu.

Tři týdny olympiády nám v Bludišti utekly jako voda a už se těšíme na další, sportovní události při kterých si budeme moci pořádně zafandit.



### Jak to u nás v Bludišti chodí...

Bludišťáci jsou parta veselá,  
vymyslela pro Vás časopis,  
s leckdy horkými novinkami docela.

Budou zde články, fotky, příběhy,  
co jistě potěší každého z nás,  
všechny naše kamarády, příznivce  
i přátele.

Máme tu rovněž celou řadu  
zajímavých kroužků,  
při nichž se rádi setkáváme,  
a u této příležitosti, se mnoho

Bowling, na který občas chodíme,  
nás baví velice.

A jak všichni víme,  
není důležité vyhrát,  
ale zúčastnit se.

Společenské hry – Člověče,  
nezlob se a Bludiště tu rovněž  
s nadšením hrajeme,  
skvěle se při nich bavíme  
a smějeme.

Dobrovolníci k nám do Bludiště,

zajímavostí dozvídáme.

Máme tady též koutek zvířecí  
a v něm křečky a oblovku žravou,  
která sice asi dlouho hledala,  
ale nakonec přece jen našla,  
mezi námi všemi,  
spřízněnou duši pravou.

Můžeme chodit i na fyzioterapii,  
která nás jednou týdně učí,  
jak mají správně fungovat,  
všechny naše svaly  
i nejrůznější tělesné partie.

Canisterapeutickou fenku Lusy,  
mezi sebou rádi máme  
a každé pondělí se na ni těšíváme.

docházejí pravidelně,  
ve svém volném čase  
a nás vždy velice potěší,  
že shledáme se s nimi zase.

Plánují se i výlety, rekondice,  
exkurze v Chotěboři i celé  
republice.

Svatoslava Klementová

## Zvířata a my, aneb jak se staráme o Ferdu, Tobbiho, Čertici a Cecilku...

V našem Bludišti máme tři krásné křečky. Můj křeček se jmenuje Tobbi a mám ho od 28. února 2013. Přišel k nám ze zverimexu z Chotěboře. Brzo oslaví své první narozeniny...



Náš příběh začal tím, že jsme si pořídili jednoho křečka, kterému však bylo smutno, tak jsme se pořídili ještě jednoho a doufali, že to jsou dva samci. Bohužel to byli samec a samice. Samec Tobbi a samice Čertice a měli spolu mladé. Narodilo se asi 5 malých křečků, z toho se čtyři křečci rozdali a jeden nám zůstal. Dostal jméno Ferda. Tobbiho, Čertici a Ferdu jsme od sebe oddělili a každého dali do své klece.

Stalo se však, že Ferda přeskočil do klece ke své matce a měli spolu další mladé. Podali jsme si inzerát v cukrárně, abychom narozené křečky prodali. Podařilo se. Všechny narozené křečky jsme udali. Zůstali nám tedy zase ti samý křečci a to Tobbi, Čertice a Ferda.



28.1.2014 oslaví své první narozeniny. A na čem si naši křečci pochutnávají? Základ jejich stravy tvoří směs pro křečky a voda. My jim však dáváme ještě na přilepšenou třeba mrkev, okurku, kousky jablka. Každý týden v pátek jim měníme hoblíny.

Pokud by si někdo myslel, že křečci jsou celé dny zavření v kleci, tak to se mýlí. Každou volnou chvíli je máme vyndané z klece, dáváme je do krabičky a jsou s námi na stole.

Simona Čermáková

### **Zmínili jsme se již o Ferdovi, Tobbim a Čertici, ale kdo je Cecilka...?**

Ve stacionáři chováme kromě křečků také velkého šneka Oblovku žravou, kterou jsme si pojmenovali Cecilka. Žije tady s námi už asi 3 roky. Je velká asi 15 cm a má krásnou hnědou žíhanou ulitu. Jejím domovem je průhledná plastová krabice. Na dně této krabice má Cecilka korkovou drť. Je důležité, aby každý den měla čerstvou vodu, v které se mnohdy i vykoupe ☺. K jídlu jí dáváme především salát, trávu, pochutnává si také na okurce, jablku nebo sépiové kosti.



Především přes jaro a léto jí často dáváme i ven, na trávník.

Vždy když odcházíme, tak musíme Cecilku zakrýt záclonou, aby nám z krabice neutekla. Jednou jsme tak omylem neučinili a po víkendu jsme jí našli na druhé straně místnosti.

Magdaléna Němcová

### **„Cestou necestou“... s Ivou a Soňou**

Přirovnání „Cestou necestou“ jsme se rozhodli použít jako nadpis k následujícímu rozhovoru o osobní asistenci, kterou vykonávají Ivana Pleskačová a Soňa Chalupová.

„Osobní asistence obsahuje úkony osobní péče, doprovázení a dopravu do denních zařízení, jako je škola nebo denní stacionář.“

Ivana Pleskačová – Osobní asistence (služby svozu a doprovodu do denního stacionáře Bludiště a Základní školy a Praktické školy Chotěboř)

Soňa Chalupová – Osobní asistence + přímá péče o klienty v domácím prostředí

Zajímavý rozhovor o osobní asistenci jsem pro Vás připravila já, Simona Čermáková.

#### **Kdybyste se měli v krátkosti představit...?**

Jsme mámy od rodin.

**Iva:** Já už tady pracuji téměř devět let.

**Soňa:** Tak já tady dělám téměř rok a půl. Přišla jsem z úplně jiné sféry než je tahle, ale velice mě práce baví, nechtěla bych měnit. Mám rodinu, děti a snažím se všechno stihnout.

#### **Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas?**

**Iva:** Doma s rodinou.

**Soňa:** Hlavně s dětmi.

#### **Jak jste se dostali k této práci?**

**Iva:** K této práci jsem se dostala přes moji dceru, Helenku. Ona sem začala chodit rehabilitovat a potom jsem jí vozila do školy. Abych si zkrátila čas při čekání na ni a nemusela se vracet zpět do vesnice, kde bydlím, tak jsem tady začala dělat dobrovolníka. Dobrovolníka jsem ale dělala asi jen půl měsíce a začala jsem uklízet a vydávat obědy. Když

přestalo jezdit auto, tak jsem poskytla Fokusu svoje vlastní a tak jsem začala dělat svoz. Nejdříve jenom pár dětí, potom jich začalo přibývat.

**Soňa:** Úplně náhodně. Přihlásila jsem se do výběrového řízení, protože mě zajímala tahle oblast a byl tam ten kousíček štěstí a vzali mě.

**Co Vás na Vaší práci nejvíce baví?**

**Iva:** Mě baví to, že je ta práce různorodá a že si s dětmi můžu povídat o čemkoliv. Práce mě naplňuje a jsem spokojená, že ji můžu dělat.

**Soňa:** Nejvíce mě na téhle práci baví to, že mě naplňuje. Není to jenom práce, je to součást mě.

**Ivi, ty jsi jedna z těch zaměstnanců, kteří jsou ve stacionáři už od jeho počátku. Přiblížila by si nám, jak to ve stacionáři vypadalo v jeho začátcích a jak se postupem času stacionář měnil?**

Tuhle práci jsem začala dělat tím, že jsem Fokusu propůjčila svoje auto. Než jsme získali stávající auto na svoz, tak jsem půl roku jezdila svým vlastním autem. Práce se měnila tím, že začali přibývat klienti do školy i sem do stacionáře.

**Soňa, ty jsi naopak oproti Ivě ve stacionáři poměrně krátce. Co by si chtěla ve své práci dokázat?**

Chtěla bych dokázat to, aby všichni klienti byli s mojí prací spokojení. Abych to dělala tak, jak nejlépe to jde. A aby byli spokojení i šéfové (smích).

**Připadá Vám Vaše práce náročná, ať už fyzicky nebo psychicky?**

**Iva:** Fyzicky mi nepřipadá náročná. Jsme dvě asistentky, takže si navzájem pomáháme. Ale je to dost zodpovědný.

**Soňa:** Fyzicky se mi práce nezdá náročná. Spíš psychicky, když vím, že má klient nějaký problém a nemůžu mu pomoci tak, jak bych chtěla.

**Soňa, připadá ti přímá péče víc náročná, ať už fyzicky nebo psychicky než osobní asistence (svozy)?**

Je to jiný. Je to celkově jiná práce. U svozů je to dané, co se bude dít. V přímé péči se řídíš potřebami klienta v danou chvíli, takže se nedá říct, že každý den bude stejný.

**Co se Vám ve Vaší práci povedlo, na co jste pyšné? Z čeho jste měli nebo máte radost?**

**Soňa:** Já mám radost z toho, že jsme s Ivou tak sešrané a doplňujeme se. Mám radost z pokroků dětí i u klientů v přímé péči. Líbí se mi vývoj té práce a to, že postupem času vzniká i kamarádství.

**Iva:** Povedlo se nám nikde na cestě nezůstat a vždy dojet. Mám radost z toho, že klienti se na nás vždycky těší, to si myslím, že je strašně důležitý. Je to základ toho, abych tu práci mohla dobře dělat. Povedlo se nám také to, že rodiče se nebojí nám své děti dávat, že nám je svěří.

**Kdybyste měli tu možnost a něco na své práci změnit, co by to bylo?**

**Iva:** Možná lepší auto, i když s tímhle jsme taky všude dojeli...

Možná ještě aby byl nějaký klient navíc, jak do stacionáře, tak do školy.

**Soňa:** Já jsem naprosto spokojená, tak jak to je teď. Možná bych chtěla jen mít o něco míň papírů.

**Iva:** Ano, míň administrativy.

**Za redakci děkujeme Ivě a Soně za poskytnutý rozhovor.**



**Za redakci: Adriana Veselská, Gabriela Procházková, Erika Mrkvičková,  
vedoucí Bludiště Olina Janoušková a vedoucí střediska Chotěboř Markéta  
Krejčíková.**

**Členové redakce: Magdaléna Němcová, Jiří Med,  
Václava Procházková, Radek Vobejda,  
Břetislav Čapek,**

**Martin Šimon, Jiří Vaněk,  
Helena Pleskačová**

**Alena Šimandlová**

**Martin Kopecký**

**Milan Baťa**

**Jan Pátek**

**Svatoslava Klementová**

**Simona Čermáková**

**Martin Petříček**

**Petra Losenická**

