

Bludišťák

První číslo v roce 2017

Úvodní slovo



Právě držíte v rukou první číslo časopisu Bludišťák v roce 2017.

Poslední měsíc v roce 2016 byl pro nás všechny v Bludišti malinko náročnější, ale i tak to jsme si ho všichni moc společně užili. Během vánočních prázdnin jsme měli zavřeno, ale po novém roce jsme se plně vrátili do stávajícího provozu.

Co naleznete v časopise Bludišťák? Jako již tradičně zde najdete články týkající se jednotlivých služeb v Bludišti, dále článek o

tom, jak jsme prožili poslední měsíc v roce 2016. Kromě jiného budete mít možnost si přečíst zajímavý rozhovor s dobrovolníkem, který pravidelně dochází do denního stacionáře. Seznámíme Vás s metodou bazální stimulace a dalšími chystanými novinkami. Nebudou chybět ani fotky z našich prosincových akcí. Články v časopise jsou doplněné kresbami klientů denního stacionáře.

POHÁDKOVÁ ZAHRADA

Vysoko do koruny višně
šplhal jsem jako malý klouček pyšně,
oběma rukama jsem svíral silný kmen
a viděl cizí kraje kolkolem.

Zahrada v květech zahalená zcela
před mýma očima se rozprostřela
a já bloudil po těch cizích krajích,
o nichž jsem dříve nevěděl a nemohl je najít.



Robert Lous Stevenson, z básně Cizí kraje ze sbírky Ostrov, kde rostou housle

Co se děje v Bludišti

Denní stacionář

Ohlédnutí se zpět – Jak jsme prožili vánoční čas nejen doma, ale i u nás v denním stacionáři.

PROSINEC: vánoční svátky spojené s nakupováním dárečků pro své nejbližší, pečení cukroví, shánění stromečků,.... a nám vrcholí příprava na dlouho očekávaný den „Den otevřených dveří.“ Všem jsme měli možnost ukázat naši novou odpočinkovou místnost. Jako každý rok dorazila ředitelka naší organizace paní Anna Šimonová, starosta města Chotěboře pan Tomáš Škaryd a další široká veřejnost a nechyběli ani rodiče klientů. Jak už jsme zmiňovali v minulém čísle, na tento den jsme se pečlivě připravovali. Nejen, že jsme napekli několik druhů cukroví, ale také jsme si připravili hudební vystoupení, nacvičili jsme pět vánočních koled a dvě z nich jsme si společně s dětmi ze ZUŠ v Havlíčkově Brodě za doprovodu dvou akordeonů zazpívali. I oni sami si připravili krásný program, během kterého nám všem navodili úžasnou vánoční atmosféru. Všem se nám tato akce moc líbila a všechny nás skvěle naladila na blížící se advent, čas, který všichni rádi trávíme společně se svými nejbližšími.



Daší pro nás všechny skvělý zážitek bylo setkání s hercem Markem Dvořákem, který ve filmu S tebou mě baví svět, ztvárnil roli Bertíka. Vyprávěl nám, jak se k takovému natáčení dětských rolí člověk dostane, skvělé historky z natáčení a samozřejmě nás zajímalo i jak se má v soukromém životě, kde dnes pracuje atd. Na všechny naše otázky se nám dostalo skvělých odpovědí. Bylo to milé setkání plné radosti a pozitivního naladění. Nakonec si pro nás připravil fotky,

kteřé nám ochotně podepsal. Před Vánoci jsme již tradičně přichystali vánoční besídku, na kterou připravujeme bramborový salát a sekanou, ozdobíme si stromeček, pod kterým na nás čekají dárečky, které jsme si mezi sebou nakoupili a po slavnostním obědě si je společně rozdáváme a těšíme se z nich.



LEDEN: Povánoční rozjezd v denním stacionáři. Povídání o prožitých vánočních svátcích spojených s tradicemi, plánování a zároveň těšení se na akce, které nás čekají v následujících měsících nového roku.

ÚNOR: Volání jara – hodně se začínáme věnovat jarní výzdobě. V denním stacionáři, v nově zrekonstruované místnosti rádi využíváme pohybových aktivit, při kterých hrajeme např. kuželky, strefujeme se míčky do koše apod. Těšíme se, až bude lepší počasí a my budeme moci navštívit nově zřízené multifunkční hřiště na letním stadionu.

Pranostiky na březen

Březen bez vody - duben bez trávy.

Suchý březen, studený duben, mokrá máj - bude v stodole ráj.

Jak prší v březnu, tak také v červnu.

Za denní stacionář bychom rádi zmínili, že od příštího čísla pro Vás chystáme pravidelnou rubriku o vaření. Najdete zde recepty a postupy přípravy pokrmů, které budeme u nás ve stacionáři každý čtrnáct dní připravovat při nácvikových činnostech. Podělíme se s Vámi o příhody a nápady, které jsme v průběhu vaření získali, a poznáte, co naše mlsné jazýčky mají nejraději. Doufáme, že Vás naše nová rubrika zaujme a že si třeba podle našeho receptu něco dobrého uvaříte.

Za denní stacionář Erika Mrkvičková a Soňa Koutná

Den otevřených dveří očima klientů

Byli tu naši, máma a táta, byl tu i starosta a také jsme zpívali. Moc se mi to líbilo.

M. P.

Den otevřených dveří se mi velice líbil, bylo tu mnoho návštěvníků a také zde byli zástupci MÚ. Celý program se odehrával v nově vybudované odpočinkové místnosti. Vystoupili tady i žáci ZUŠ, kteří hráli na akordeony pod vedením paní učitelky Laštovičkové. Obohatili tak celý program svými písněmi a my jsme si zazpívali vánoční koledy.

S. K.



Beseda byla zábavná, vyprávěli jsme si nejrůznější zajímavé příběhy z tohoto veleúspěšného filmu.

S. K.

Bylo to perfektní. Marek dobře odpovídal na naše otázky, rozuměl jsem mu.

R. V.

Vánoční besídka

Na vánoční besídce jsme si rozdávali dárečky, které jsme si dávali pod stromeček. Uvařili jsme si i dobrý oběd. Měli jsme sekanou a bramborový salát. Moc se mi to líbilo.

J. M.

Měli jsme vánoční cukroví, co jsme pekli a udělali jsme si také sekanou a bramborový salát. Všechno bylo moc dobré. Vánoční sezení se mi líbilo.

S. Č.

Sociálně terapeutická dílna

Tato sociální služba je poskytována vždy v pondělí a ve čtvrtek od 12 do 15 hodin. Je určena pro osoby se sníženou soběstačností z důvodu zdravotního postižení, které nejsou z tohoto důvodu umístitelné na otevřeném ani chráněném trhu práce. Zdokonalují se zde tedy pracovní návyky těchto osob, zejména prostřednictvím pracovní terapie. V současné době do dílny dochází sedm klientů, přičemž maximální kapacita je deset klientů. **Služba je poskytována zdarma.**



Jak jsme zmiňovali v posledním čísle časopisu, tak v roce 2017 nás čekají velké změny, neboť sociálně terapeutická dílna se bude stěhovat do jiných prostor. Toto rozhodnutí je dlouhodobě plánovaným krokem a k přestěhování dochází z důvodu osamostatnění (zejména prostorového) od denního stacionáře. Získáme větší prostory a zahradu, kterou se budeme snažit plně využít při různých činnostech. Otevření dílny v nových prostorech by se mělo uskutečnit v průběhu podzimu 2017, přičemž o konkrétním datu Vás, čtenáře, budeme včas informovat.

Klienti jsou na tuto změnu postupně připravováni a budou se také podílet na celém procesu změny sociálně terapeutické dílny a to zejména z důvodu, aby jejich přechod do nového prostředí byl co nejsnazší.



Je důležité zmínit, že výrobky, které v současné době s klienty vyrábíme, tak i nadále zůstanou v našem „repertoáru“ a naopak ještě další, nové postupně přibudou.

Provozní doba dílny bude od podzimu 2017 rozšířena.

Další, konkrétnější informace se dozvíte v červnovém vydání časopisu.

Krásné a pohodové jarní dny přeje za sociálně terapeutickou dílnu Adriana Veselská

Osobní asistent nebo asistent pedagoga

Osobní asistence je terénní služba poskytovaná osobám se sníženou soběstačností z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba se poskytuje na základě smlouvy v dohodnutém čase v přirozeném sociálním prostředí při úkonech, které klient sám nezvládá. Služba je zpoplatněna a hradí se z příspěvku na péči.



Osobní asistent je zaměstnancem registrované sociální služby a zajišťuje klientovi pomoc při činnostech, které sám nezvládá. Jsou to pomoc při péči o vlastní osobu, při hygieně, zajištění stravy, chodu domácnosti, různé vzdělávací a aktivizační činnosti a doprovází klienta na různé společenské akce, k lékaři, podporuje ho při aktivním a smysluplném trávení volného času, zajišťuje jeho bezpečnost, apod. Asistent za klienta vykonává jen činnosti, které sám ani trochu nezvládne, jinak pouze dopomáhá a podporuje klienta, aby se dle svých možností snažil co nejvíce zvládnout sám. Osobní asistent může působit i ve škole, ale pomáhá klientovi s doprovodem, přesuny, hygienou apod. Nepomáhá s výukou, na to jsou kvalifikovaní asistenti pedagoga.

Asistent pedagoga je pedagogický pracovník, je zaměstnancem školy a působí ve třídě, v níž je začleněn žák (žáci) se speciálními vzdělávacími potřebami. Na rozdíl od osobního asistenta by neměl být „k ruce“ jen začleněnému žákovi, ale je vedle učitele dalším pedagogickým pracovníkem, spolupracuje s učitelem a po domluvě s ním věnuje svou pozornost i ostatním žákům ve třídě. Funkci asistenta pedagoga zřizuje ředitel školy se souhlasem krajského úřadu a na základě toho žádá o navýšení finančních prostředků na jeho plat.

Za osobní asistenci Ivana Pleskačová a Soňa Chalupová

Sociální okénko

Kde získat informace o službách Bludiště

Bludiště je souhrnný název pro tři sociální služby, které provozuje FOKUS Vysočina v Chotěboři. Jedná se o denní stacionář, osobní asistenci a sociálně terapeutickou dílnu. Tyto služby se liší od ostatních sociálních služeb v naší organizaci, protože jsou poskytovány jinému okruhu osob. Tyto služby nejsou určeny osobám s duševním onemocněním, ale lidem s mentálním, tělesným nebo kombinovaným postižením. Toto jen zjednodušeně napsáno. Pokud byste potřebovali více informací, můžete je získat následujícími způsoby:

- Telefonicky na telefonním čísle 773 497 498 – vedoucí služeb, sociální pracovnice.
- Osobně na adrese: FOKUS Vysočina, z.ú., středisko Chotěboř, Kosmonautů 262, 583 01 Chotěboř (areál Městských jeslí nad Discontem). Doporučujeme předem si telefonicky domluvit schůzku.
- E-mailem na vyžádání: radka.bencova@fokusvysocina.cz.
- V registru poskytovatelů sociálních služeb na <http://iregistr.mpsv.cz/>.

Jestli potrebujete získat více informací z důvodu, že potrebujete nějakou službu využívat, aby Vám pomohla překonat Vaši obtížnou situaci, je nejlepším způsobem telefonicky kontaktovat sociální pracovníci (viz kontakt výše) a domluvit se na dalším postupu. Kromě toho Vám sociální pracovníce vysvětlí, co Vás bude čekat.

Mgr. Radka Bencová
Vedoucí Bludiště
Sociální pracovníce

Dobrovolník a ruština „Trávím příjemně a užitečně volný čas“

Pan Hospodka dochází za klienty denního stacionáře a komunitního týmu již více než půl roku a učí je ruštinu.

Velice si vážíme toho, že věnuje svůj volný čas našim klientům, a proto jsme s ním uskutečnili rozhovor, abychom se dozvěděli například to, co ho motivovalo k tomu, že začal dělat dobrovolníka a mnohé další.

Kde jste se dozvěděl o možnosti dělat dobrovolníka?

O možnosti dělat dobrovolníka jsem se dozvěděl z internetu a potom jsem si ještě našel odpovídající článek a něco jsem také četl v novinách. Nevěděl jsem přesně, do čeho jdu, ale chtěl jsem to zkusit a myslím si, že jsem příjemně překvapen i spokojen.

Jaká byla Vaše motivace k tomu, abyste u nás začal působit jako dobrovolník?

To je hezká otázka. Za prvé mě baví jazyky, je to moje práce i můj koníček zároveň, takže jsem se snažil nějakým způsobem propagovat ruštinu a do budoucna třeba i angličtinu, ale teď hlavně tu ruštinu, protože v současné době je to jazyk, který přeci jenom roste na popularitě, ale u nás se stále tak často ještě nepoužívá. Za druhé jsem chtěl poznávat nové lidi, to si myslím, že je hlavní důvod. Mimo jiné mám být kousek odsud, takže se mi to krásně hodí. Připadá mě to jako souhra okolností, které tvoří jednotu.

Co Vás v současné době na dobrovolnictví nejvíce naplňuje a je naopak něco, co je pro Vás na něm obtížné?

Naplňuje mě, že tady spolupracujeme v přátelském duchu, protože atmosféra je vynikající, bez stresu. Ono ani na jiných místech stres není, ale přeci jenom když se jedná o nějaké zkoušky, přípravu, tak je to někdy obtížnější. Tady si děláme program sami, jak potrebujeme, navzájem si vyměníme svoje zkušenosti, požadavky, tak to mě naplňuje. Teď si myslím, že pro mě není obtížné už nic, ale na začátku bylo složitější poznat, jak fungujeme a přizpůsobit ten samotný proces učení. Řeknu na rovinu, že je to něco jiného než učit například studenty střední školy.

Jak byste popsal Vaši činnost, kterou u nás děláte?

To je jasná odpověď na tuto otázku, tak my máme dva kurzy ruského jazyka – jednou týdně s Vaší skupinou (pozn. denní stacionář) a jednou za dva týdny s druhou skupinou (pozn. komunitní tým). Popsal bych to tak, že se jedná samozřejmě o učení ruštiny, postupujeme podle knížky a mimo jiné si povídáme česky třeba o Rusku a ruský mluvících zemí, o historii... Například mě překvapuje

u kluků, u studentů, co všechno znají a co třeba bych ani sám nevěděl. I v té druhé skupině se vždycky navzájem dozvíme řadu nových věcí a to se mi velice líbí. Zkoušíme navázat na to, co jsme probrali a naučíme se něco nového.

V čem spatřujete přínos dobrovolnictví?

Určitě ve spolupráci s lidmi, nějakým způsobem se učíme nebo si vyměňujeme informace a trávíme příjemně a užitečně volný čas.

Překvapilo Vás něco na dobrovolnické činnosti?

Ano. Vaše znalosti a i v té druhé skupině mě také překvapilo, že studenti toho opravdu mnoho vědí, jak v oblasti ruského jazyka, tak i různé novinky nebo věci, o kterých jsem třeba tušil, ale nevěděl jsem je tak do podrobností. Jsem tady spokojen s prostředím, to si myslím, že je velice milé a krásné.

Když jste se rozhodl stát se dobrovolníkem, měl jste nějaká očekávání? Splnila se?

Očekávání má asi každý, ale přiznám se, že jsem nevěděl přesně, co to obnáší nebo do čeho jdu, takže jsem si jenom přečetl z internetu nějaké informace, chtěl jsem to zkusit a myslím si, že jsem udělal dobře. Jiná očekávání jsem neměl, protože jsem nevěděl, jak to bude vypadat. Po několika týdnech jsme si na sebe zvykli, na ten styl výuky a teď už je to zkrátka v takových zaběhnutých kolejkách.

Jak se Vám daří skloubit Vaše soukromé aktivity a dobrovolnictví?

Daří se mi to skloubit, protože si navzájem na sebe najdeme čas. Vždycky podle rozvrhu, takže úterky i pátky se hodí úplně ideálně, protože je tam v podstatě pauza mezi výukou a mám to sem pár kroků. Navíc úterní večer a páteční odpoledne už jsou takové klidnější dny, takže si myslím, že je to zkrátka nejlepší doba.

Jakým způsobem si dobíjíte energii pro všechny Vaše aktivity?

Energii dobívám tady u Vás. Třeba když je člověk unavený z nějaké hodiny, tak tady se opravdu pak cítím dobře, ještě se mi nestalo, že bych šel odsud nějak vyčerpaný nebo naopak se pak cítím lépe než předtím.

Dobívám ji ještě pobytem v přírodě, sportem, poslechem hudby, četbou a pobytem s příjemnými lidmi.

Jaké máte rád knihy a jaká je Vaše oblíbená hudba?

Rozsah hudby je poměrně široký, dá se říct od klasické hudby až po pop music, rockovou hudbu nebo i lidovou, nebráním se v podstatě žádnému druhu hudby. Když člověk pracuje celý den s jazyky, tak dám přednost změně, třeba jenom instrumentální hudbě bez zpěvu, ale nevádí mi v podstatě nic.

Co se týká literatury, tak teď poslední dobou je to takové různé, podle času a podle nálady. Velmi rád čtu cestopisy, historickou literaturu, knihy o přírodě a i nějakou beletrii, ale vybírám si hodnotné knížky, aby měly pro mě nějaký přínos.

Kolik přečtete knih za měsíc?

Záleží, jak jsou ty knihy velké, ale řekl bych tak dvě až tři. Čtu jen večer nebo odpoledne, a když je o víkendu špatné počasí, tak čtu více.

Co by si měl podle Vás člověk rozmyslet, než se rozhodne stát dobrovolníkem?

Kdo by se chtěl stát dobrovolníkem, tak bych mu poradil, aby si to nejdříve samozřejmě rozmyslel, záleží na jeho povaze, možnostech a očekáváních. Samozřejmě dobrovolníkem by se měl stát člověk asi klidný, vstřícný, který není svázaný stresem. Měl by si také rozmyslet, jakou aktivitu bude provozovat, jestli třeba jazyky nebo manuální činnosti. Na prvním místě je ale vzájemný vztah, ten je nejdůležitější.

Jaký je z Vašeho pohledu smysl dobrovolnické činnosti?

Setkávání se s jinými lidmi a trávení času užitečným a příjemným způsobem, aby to mělo pro obě strany nějaký přínos.

Děkujeme za rozhovor.

Rozhovor uskutečnila pracovnice sociálně terapeutické dílny Adriana Veselská a klienti J. M. a J. V.

Bazální stimulace, aneb když doteky pomáhají

Bazální stimulace obsahuje postupy podporující vnímání, komunikaci a pohybové schopnosti člověka. Tato péče je u každého individuální, přizpůsobuje se věku a stavu klienta a orientuje se na všechny oblasti lidských potřeb.

Druhy bazální stimulace:

- **Somatická stimulace**
Umožňuje klientovi vnímat své vlastní tělo pomocí masáží, doteků, polohování, dýchání, koupelí nebo zábalů.
- **Optická stimulace**
Od vnímání tmy a světla, přes nejasné kontury předmětů, vnímání vlastního těla (při změně polohy či pohledu do zrcadla) až po rozlišení jednotlivých předmětů a osob.
- **Auditivní stimulace**
Využívá poslechu oblíbených a známých zvuků či melodií.
- **Vibrační stimulace**
Umožňuje vnímání vibrací při mluveném slovu, zpíváním, dupáním, klepáním.
- **Orální stimulace**
Dochází ke stimulaci rtů a receptorů chuti.
- **Olfaktorická stimulace**
Vdechování vůní a pachů, které mohou vyvolávat vzpomínky na konkrétní lidi, situace nebo roční období.
- **Taktilně haptická stimulace**
Používají se známé a oblíbené předměty, které se vkládají do rukou klienta.

Bazální stimulace u nás v Bludišti

U nás v Bludišti využívají bazální stimulaci klienti denního stacionáře i osobní asistence. Je to především forma doteků a masáží k uvolnění, nebo aktivizaci rukou, nohou, obličeje, celého těla, navození pocitu chůze, ale i podpoře polykacího reflexu. Pomocí bazální stimulace lze klientovi snížit napětí ve svalu, což povoluje spasmu a stimuluje vnímání těla. Bazální stimulaci provádějí pouze kvalifikovaní pracovníci, kteří absolvovali kurz a mají k provádění oprávnění.

„Bazálka“ mi uvolní svaly...



Prostřednictvím tohoto časopisu bych se chtěla s našimi čtenáři, podělit o své postřehy a zkušenosti s doplňkovou terapií, jakou je pro mě právě mimo jiné BAZÁLNÍ STIMULACE. Na tento druh specifické masáže docházím do stacionáře již od dubna loňského roku a to pravidelně 1 x týdně. O tom, že mi tato metoda plně vyhovuje, svědčí především to, že se mi uvolňují svaly, které jsou díky mému tělesnému znevýhodnění křečovitě a spastické. Druh této stimulace působí dozajista též celkově uklidňujícím i pohodovým a naprosto vyváženým pocitem. Toto však není vše, co tato metoda umí a může ovlivnit. Z vlastní zkušenosti vím a mohu říci, že ovlivňuje kupříkladu též polykací reflex i mimické obličejové svaly a spousta dalších, těžko popsatelných vjemů lidské osobnosti. Jedná se o metodu, která je velice příjemná a proto stojí za to ji alespoň vyzkoušet a všechny pocity a vjemy z této terapie zažít a vnímat přímo na svém těle. Na tomto místě bych chtěla moc poděkovat pí. Soňě Chalupové a pí. Ericě Mrkvičkové, které s námi tuto metodu provádějí.

Svatoslava Klementová



Soňa Chalupová a Erika Mrkvičková

Když zahrada léčí

V dnešní době si většina lidí uvědomuje, že příroda a kontakt s ní působí pozitivně na naše zdraví. A to je základní, zcela přirozený princip zahradní terapie. Přírodu zde reprezentuje zahrada, v níž nacházíme řadu podnětů, které ovlivňují naše kognitivní, fyzické, psychické i sociální funkce. Terapie rovněž přispívá k rozšiřování vědomostí lidí s nejrůznějšími hendikepy.

Zahradní terapii mohou využívat znevýhodněné skupiny dětí i dospělých od indikovaných, seniorů, svobodných matek přes osoby ve výkonu trestu a migranty až po válečné veterány a mnohé další. Cílová skupina se neustále rozrůstá, současně se mění i její struktura. Potencionálním klientem se v dnešní uspěchané době může stát každý z nás.





Prostředí zahrady léčí samo o sobě, stačí, když člověk v zahradě pasivně pobývá. Další možnosti se před ním otevírají, když se aktivně zapojí do činnosti a nejrůznějších prací. V neposlední řadě může mít kontakt se zahradou vzdělávací charakter.

Pokud má ovšem zahradní terapie skutečně pomoci psychicky nemocným, vyžaduje celý proces přítomnost vyškoleného odborníka

a cílené plánování s orientací na cíl a potřeby konkrétních klientů.

Redakční průzkum



Jednoho krásného jarního dne dostala redakční rada báječný nápad a to ten, že se rozhodla zjistit, jak si stojí časopis v očích těch, kdo se na něm výrazně podílejí, tedy klientů Bludiště.

Krátce na to vznikl dotazník, který se při jedné z ranních komunit předal k vyplnění. Všichni jsme byli příjemně překvapeni, že náš Bludišťák si stojí mezi našimi klienty fakt dobře. ☺

1) Jak se Ti celkově líbí časopis Bludišťák?

- a) Líbí se mi moc
- b) Je mi to jedno
- c) Nelíbí se mi

2) Když dostaneš nové číslo časopisu:

- a) Těším se na něj a hned si ho přečtu
- b) Přečtu si ho až za několik dní
- c) Nečtu ho vůbec a vyhodím ho

3) Časopis Bludišťák:

- a) Čtu jen já
- b) Dávám ho k přečtení doma rodičům
- c) Ukazuju ho i sourozencům / babičce, dědovi....

4) Co se Ti v časopisu Bludišťák nejvíce líbí?

5) Je něco, co se Ti na časopisu Bludišťák nelíbí? Případně, co konkrétně?

6) Velikost písma v časopisu:

- a) Vyhovuje mi
- b) Potřeboval (a) bych větší písmo
- c) Písmo by mohlo být i menší

7) Je něco, co Ti v časopise chybí?

Výsledky redakčního průzkumu:

- 1) Většině se časopis moc líbí. Bylo zaznamenáno pouze jedno B.
- 2) Většina si časopis přečte až za několik dní.
- 3) Téměř polovina ho dává přečíst doma rodičům a další polovina ho dává přečíst i sourozencům, babičkám...
- 4) V časopise se nejvíce líbí fotky, rozhovory a obrázky.
- 5) Časopis by mohl být barevný. Jinak nebylo nic jiného uvedeno.
- 6) Velikost písma většině vyhovuje. Jinak bylo uvedeno pouze jedno C (menší písmo) a jedno B (větší písmo).
- 7) V časopise chybí: vtipy, výlety, básničky, křížovky, povolání, tajenky, mohl by být barevný.

Redakční rada bude s těmito získanými výsledky dále pracovat. ☺

Trénujte paměť s námi



My trénujeme svoji paměť téměř každé ráno v rámci ranních komunit (pravidelná setkání pracovníků a klientů). Vedoucí Bludiště si připraví různé kvízy nebo hry právě na to, abychom si udrželi nebo dokonce zlepšili svoji paměť.

Co přinesli Češi světu? Spojte vynálezce s jeho objevem.

- | | |
|------------------------|--------------------|
| a) Prokop Diviš | 1. krevní skupiny |
| b) Josef Ressel | 2. kontaktní čočky |
| c) Jan Jánský | 3. hromosvod |
| d) František Křižík | 4. polarograf |
| e) Jaroslav Heyrovský | 5. ruchadlo |
| f) Otto Wichterle | 6. oblouková lampa |
| g) bratřenci Veverkové | 7. lodní šroub |

Na zamyšlení

Kdo byl podle Vás největší osobností naší historie? Koho byste označili za největší osobnost současnosti?

Kvizová otázka z našeho denního stacionáře: Co je na stole v talíři?
(k jídlu to není ☺)



Správné odpovědi naleznete v příštím čísle časopisu Bludišťák (15. 6. 2017)

Použitá literatura v časopise:

CINGROŠOVÁ, Klára a Klára DVOŘÁKOVÁ. *Vlastivědná knížka pro vzpomínání a procvičování paměti*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1125-9.

DVOŘÁČKOVÁ, Jana, Dana KŘIVÁNKOVÁ a Alena UHRÍČKOVÁ. *Jak léčí zahrada: praktické náměty pro zahradní terapii*. Brno: Lipka - školské zařízení pro environmentální vzdělávání, 2016. ISBN 978-80-86626-00-0.

CZELISOVÁ, Renata, Kateřina ŘEHÁKOVÁ a Alena UHRÍČKOVÁ. *Pohádková zahrada*. Ilustroval Hana HAVLÍČKOVÁ, ilustroval Blanka PONÍŽILOVÁ. Brno: Lipka - školské zařízení pro environmentální vzdělávání, 2012. ISBN 978-80-87604-10-6.

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.

Časopis Bludišťák, číslo 1/2017. Na jeho vydání se podílí: Andrea Korelová, Radka Bencová, Adriana Veselská, Erika Mrkvičková, Soňa Koutná, Soňa Chalupová, Ivana Pleskačová.

Na časopise se také ve velké míře podíleli klienti denního stacionáře a sociálně terapeutické dílny.

Kontakt: FOKUS Vysočina z. ú., Kosmonautů 262, 583 01 Chotěboř, tel.: 777 151 499 (vedoucí střediska), 773 497 498 (vedoucí Bludiště), web: www.fokusvysočina.cz.

Na další číslo časopisu Bludišťák se můžete těšit 15. 6. 2017.