

ČASOPIS FOKUSU VYSOČINA BLUDIŠTÁK

Slovo na úvod

Právě v rukou držíte třetí číslo časopisu Bludišťák v tomto roce.

Společně strávený čas v Bludišti jsme měli letos o prázdninách kratší než v minulých letech, neboť první tři týdny v červenci se měnilo topení a muselo být tak zavřeno. Po téhle pauze jsme se plně vrátili k normálnímu provozu.

I přes prázdniny se pilně pracovalo na časopise Bludišťák a Vy v něm naleznete již tradičně články týkající se jednotlivých služeb v Bludišti. Kromě jiného si budete moci přečíst zajímavý rozhovor s novou vedoucí střediska Chotěboř. Nechybějí ani fotky z našeho výletu a aktivit v Bludišti.

Během prázdnin chodilo do denního stacionáře méně klientů, než přes rok. Někteří klienti jezdili na dovolené nebo si brali volno k odpočinku. Od září se opět scházíme pravidelně se všemi klienty.

Podzim bude pro nás zejména ve znamení Týdnů pro duševní zdraví. Program naleznete ke konci časopisu.

Na co se můžete v časopise těšit

- **Co se děje v Bludišti** (denní stacionář, sociálně terapeutická dílna, osobní asistence).....3
- **Dobrovolnictví**.....4
- **Borovská desítka**.....4
- **Hledáme dobrovolníky do našeho střediska**.....5
- **Rozhovor s novou vedoucí střediska Chotěboř**.....6
- **Příspěvky klientů** (Výlet do Bezděkova; Poznáváme zvířata na vlastní kůži; Jak jsme strávili volno).....9
- **Program Týdnů pro duševní zdraví**.....12
- **Redakce**.....13

**„Člověk s postižením má stejné potřeby jako zdravý člověk.
První z nich je být uznán a milován takový, jaký je.“**

Sestra Michele Pascale Duriezová

Co se děje v Bludišti

Denní stacionář



Letošní léto nám v denním stacionáři uteklo opravdu rychle. Měli jsme tři týdny zavřeno, protože se v celém středisku vyměňovalo topení za nové. Před touhle pauzou

jsme se všichni rozloučili společným výletem do Bezděkova, kde jsme se mohli podívat na rodinnou farmu, kde vyrábějí jogurty a sýry. Dostali jsme ochutnávku sýrů a poté jsme si mohli sýry i zakoupit. **Moc děkujeme za možnost navštívení farmy.** Více o výletu se dozvíte v článku od klientů.



za denní stacionář Adri

Sociálně terapeutická dílna

V minulém čísle jsem Vás informovala o výrobcích, na kterých jsme pracovali, zmiňovala jsem výrobu jarní a letní dekorace. Léto je pomalu u konce a my se chystáme na prodejní výstavu v rámci TDZ (Týdnů pro duševní zdraví). Ta proběhne 27. září v zasedací místnosti na Městském úřadě. Přijďte se podívat a třeba si i něco malého koupit, budeme se na Vás těšit.

za sociálně terapeutickou dílnu Éra

Osobní asistence

Následující rozhovor se uskutečnil s novou klientkou osobní asistence. Osobní asistentka za ni dochází každý den již od června. V rozhovoru se kromě jiného dozvíte, co se klientce na osobní asistenci líbí.

Co pro Vás znamená, když za Vámi dochází osobní asistentka?

Znamená to pro mě, že mi dělá různé masáže, hlavně masáže rukou. Osobní asistentka mi říká, že mi to pomůže, protože se mi klepou ruce. (pozn. red. osobní asistentka provádí bazální stimulaci)

Jaké další činnosti nebo aktivity děláte?

Promluví se mnou, připraví mi pití a zažijeme i dost legrace. Zasměju se a nejsem tady sama. Chodíme také ven. Vždycky to tady spolu obejdeme. Koukáme, kde co dělají, zastavíme se a koukáme, jak to dělají. Sedneme si i na lavičku a díváme se, jak jezdí auta. Luštíme spolu křížovky, protože já bych sama všechno nevěděla a vybarvujeme spolu omalovánky.

Proč jste se pro osobní asistentku rozhodla, aby sem za Vámi docházela?

Je pořád lepší, když se s tím něco dělá, než když se to nechá (pozn. red. zdravotní stav). Pak už s tím nejde nic dělat.

Když byste měla porovnat situaci, kdy za Vámi osobní asistentka nechodila a teď, když za Vámi chodí?

Je to teď lepší, protože někdo s Vámi mluví.

Je něco, co byste chtěla na osobní asistenci změnit?

Ne, jsem takhle spokojená.

Naučila jste se něco za tu dobu, po kterou za Vámi osobní asistentka chodí? Co jste předtím třeba nezvládla?

To jo, ale to bych na to musela mít ještě jednu hlavu (smích).

Děkujeme za poskytnutý rozhovor.

rozhovor uskutečnila Adri a Soňa

Borovská desítka

Akce, se kterou letos spojil FOKUS Vysočina, z.ú. své jméno, byla Borovská desítka. Ta je pravidelně začleněna do programu Týdnů pro duševní zdraví. Každý z účastníků tohoto červencového běžeckého závodu na 10 kilometrů věnoval dvacet korun ze startovného na podporu choťebořského střediska. Celkem se vybralo **úžasných 7 480,-Kč**. **Organizátorům akce a samotným závodníkům patří náš velký dík.**

Mgr. Andrea Korelová

Dobrovolnictví

Kdo je dobrovolník?

Dobrovolník je člověk, který ve svém volném čase bez nároků na finanční odměnu dává své znalosti, schopnosti a energii ve prospěch lidí, kteří to potřebují. Dobrovolník může být jakýkoli člověk starší 15 let bez ohledu na vzdělání či zaměstnání. Dobrovolník má právo si zvolit dobrovolnickou činnost, délku trvání i četnost schůzek. Dobrovolník nenahrazuje práci personálu, ale je společníkem a průvodcem.

Dobrovolnická činnost nepřináší jen pomoc druhým lidem, ale je i obohacením pro samotné dobrovolníky. Mohou touto cestou získat nové přátele, kontakty, zkušenosti, prospěšně strávit svůj volný čas, objevit v sobě nový tvůrčí potenciál.

Co našim dobrovolníkům nabízíme?

- Informace a poradenství pro zájemce o dobrovolnictví
- Zprostředkování nabídek dobrovolnické činnosti v několika oblastech
- Úvodní zaškolení a vstupní supervizi začínajících dobrovolníků
- Pravidelné skupinové supervize pod vedením kvalifikovaných supervizorů
- Pojištění dobrovolníků pro případ úrazu a škody
- Úhradu cestovních nákladů, spojených s výkonem dobrovolnické činnosti
- Smlouvu o výkonu dobrovolnické činnosti
- Potvrzení dobrovolnické činnosti
- Podporu kontaktních osob v jednotlivých přijímajících organizacích
- Zveřejnění v regionálních médiích
- Vzdělávací akce, výlety, exkurze, společná setkání apod.
- Možnost realizace vlastních nápadů

Hledáme dobrovolníky do našeho střediska

Do našeho choťebořského střediska hledáme dobrovolníky do denního stacionáře, osobní asistence, sociálně terapeutické dílny a komunitního týmu. Více informací o těchto službách naleznete na webu FOKUSu Vysočina, z.ú.:

<http://www.fokusvysocina.cz/>

Hledáme dobrovolníka na pomoc s organizací stávajících pravidelných setkání uživatelů **komunitního týmu** v hotelu Vysočina.

Komunitní tým hledá dobrovolníky také na tyto aktivity: besedy, přednášky (zeměpisné, cestopisné, apod.), trénování paměti, procházky, posezení v kavárně, doprovod na výlety.

Hledáme dobrovolníky do **sociálně terapeutické dílny** na podporu klientů při vyrábění výrobků.

Dobrovolníky hledáme i do **denního stacionáře**, kde mohou vykonávat zejména tyto aktivity: pomoc při skupinových činnostech, společenské hry, povídání, čtení knih, časopisů, práce na PC.

Klient **denního stacionáře** by rád našel dobrovolníka na společné trávení volného času, procházky, povídání si, nakupování apod.

Hledá se dobrovolník pro klienta **osobní asistence** v odpoledních hodinách na povídání si a na posezení.

Pro více informací kontaktujte koordinátorku dobrovolníků na tel. čísle +420 774 151 493 nebo na e-mailu dobrovolnicke.centrum@fokusvysocina.cz

Rozhovor s novou vedoucí střediska Chotěboř

Jméno: Mgr. Andrea Korelová

Pracovní pozice: vedoucí
střediska Chotěboř

Ve FOKUSu Vysočina: 4 měsíce

„Překvapilo mě množství provozních a technických záležitostí, kterým se musím věnovat“

Ve FOKUSu Vysočina jsi skoro čtyři měsíce. Jak se Ti ve středisku Chotěboř líbí?

Ve FOKUSu se mi líbí. Tím, že už skoro 6 let spolupracuji s Dobrovolnickým centrem ve FOKUSu, tak mi tady to prostředí není ani tak cizí.

Před nástupem do FOKUSu Vysočina si pracovala jako sociální pracovník v Domově ve Zboží. Jak vnímáš práci ve Fokusu a jak ji zpětně vnímáš ve Zboží? Liší se v něčem zásadně?

V Domově ve Zboží jsem nejdřív pracovala jako pracovník v sociálních službách, pak jsem byla sociální pracovnící a nakonec jsem pracovala jako projektový manažer. Práce v Domově ve Zboží mě hodně moc naučila a poznala jsem tam spoustu fajn lidí, se kterými jsem dosud v kontaktu. Liší se v tom, že tady jako vedoucí střediska se už tolik nedostanu do přímé práce s klientem a do sociální práce jako takové a musím řešit spoustu provozních záležitostí, kterými jsem se v předchozích pracovních pozicích nemusela zabývat.

Překvapilo Tě něco na téhle práci?

Překvapilo. Překvapilo mě množství provozních a technických záležitostí, kterým se musím věnovat.

Zvykla sis už na nové prostředí?

Ano. Tím, že jsem již několik let spolupracovala s Dobrovolnickým centrem a před lety jsem sem chodila jako dobrovolník, tak to tady není pro mě úplně neznámé. Zvykla jsem si poměrně rychle nebo si alespoň myslím, že jsem si zvykla poměrně rychle. ☺

Přála by sis něco, aby se Ti v téhle práci splnilo?

Já bych si přála, aby FOKUS fungoval tak dobře, jako funguje dosud. Dále bych si přála, aby klienti byli s našimi sociálními službami spokojeni a aby pracovníci byli ve FOKUSu spokojeni.

Co ráda děláš ve svém volném čase?

Mám ráda zvířata, takže se ve volném čase věnuji hlavně jim, zejména pak své fence. Dále ráda sportuji, běhám, jezdím na kole, cvičím pilates. Ráda zahradničím, chodím na houby, čtu, podívám se na hezký film nebo jdu do kina či divadla.

Máš nějaké nejoblíbenější jídlo?

Bramboráky a palačinky. Miluju také všechnu zeleninu a ovoce, kromě křenu, ale jinak mám ráda asi všechno.

Posloucháš ráda muziku? Jakou?

Postupem doby jsem došla k české muzice, protože jsem ráda, když tomu textu rozumím, což se o těch anglických říct nedá. Nejradši mám starou, dobrou kapelu Keks, ze zpěvaček mám ráda Annu K. a ze slovenských kapel Tublatanku.

Jaké máš ráda knihy?

Mám ráda psychologická dramata. Ale třeba také miluji Harryho Pottera, toho můžu číst pořád dokolečka.

Na co se ráda koukáš v televizi?

Já moc na televizi nekoukám. Tím, jak mám hodně koníčku, tak u televize moc času netrávím. Ale občas se ráda kouknu na hezký film. Mám ráda psychologické filmy a české kriminálky.

Jaké filmy máš ráda?

Mám ráda film Forrest Gump, Vykoupení z věznice Shawshank a další.

Pokud by ses měla rozhodnout:

Moře x HORY

DOVOLENÁ V ČR x dovolená v zahraničí

PIVO x víno

BÍLÁ x černá

PES x kočka

FOTBAL x hokej

Stan x HOTEL

SLADKÉ JÍDLO x maso

Děkujeme za poskytnutý rozhovor.

Adri a klienti J. M., J. P.

Příspěvky klientů

Výlet do Bezděkova

1. 7. 2016 jsme byli na výletě v Bezděkově na farmě. Předtím jsme si ve stacionáři společně říkali, co si máme vzít sebou na výlet.

Jeli jsme vlakem z Chotěboře do Bílku a z Bílku jsme šli pěšky do Bezděkova. Byla to hezká procházka lesem. Cestou jsme si snědli nachystanou svačinu.

Na farmě jsme si prohlédli krávy, býky a telátka. Mohli jsme ochutnat i čerstvé, kravské mléko. Dostali jsme ochutnat také sýry, které jsme si potom mohli zakoupit. Cestou na autobus jsme se zastavili na gulášovou, výbornou polévku.

Na výletě nám svítilo sluníčko, ale když jsme čekali na autobus, tak nám i sprchlo. Byl to moc hezký výlet.

J. M

Traktor z Bezděkova namaloval J. V.



Dne 1. 7. 2016 jsme měli naplánovaný výlet do Bezděkova. Sraz jsme měli na vlakovém nádraží. Odtud jsme jeli do Bílku. Z Bílku jsme šli pěšky do Bezděkova na farmu. Na farmě nám povídali, jak to chodí v mlékárně. Mohli jsme se podívat na zvířata. Pak nám popisovali, jak se vyrábí výrobky. Kdo chtěl, mohl ochutnat sýry a pak si je mohl i koupit.



Cestou do restaurace na gulášovou polévku jsme se ještě zastavili za naším kamarádem, který bydlí v Bezděkově. Ukázal nám pejsky, které mají doma a dokonce nám jeho babička nabídla i čerstvě upečené buchty. Nikdo neodolal. Pak jsme šli do restaurace na oběd. Kdo chtěl, mohl si dát po obědě ještě ledňáka a pak jsme se vydali na autobus zpátky do Chotěboře.

M. Š.

Společné foto z nádraží



Seznámení se s kravičkou



Poznáváme zvířata na vlastní kůži





Jak jsme trávili volno

O volnu jsme se měla dobře. Pomáhala jsem doma mamce na zahradě a už jsem se těšila do denního stacionáře na kamarády.

Venčila jsem pejska Charliho a hrála jsem si s ním. U rodičů jsem měla křečka a králíka Nikolku. Králíček běhal vesele po trávě, pěkně dováděl a nechtělo se mu do boudičky. Málem ho chytil náš pejsek, který utekl z domu ven na zahradu. Říkám: „Mami, chyt’ psa a já chytám králíka“.

Volno uběhlo pomalu a jsem ráda, že stacionář už je zase otevřený.



S. Č.

Od 4. 7. do 22. 7. byl denní stacionář zavřený. Jezdili jsme pracovat na zahradu, koupat se a opalovat. Na tři dny jsme jeli na dovolenou do Trutnova a pak ještě na další menší výlety. Občas jsme museli hlídat i holky nebo u nás i spaly. Taky jsem se těšil do stacionáře na všechny.

J. P.

Program Týdnů pro duševní zdraví



Sobota 30.7. 15:00 – 20:00

Borovská desítka

Běh na deset kilometrů – charitativní akce pro FOKUS Vysočina, z.ú.

Úterý 27.9. 9:00

Zahájení TÝDNŮ PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ na Městském úřadě v Chotěboři

Spojené s prodejní výstavou výrobků Sociálně terapeutické dílny Bludiště,
Denního stacionáře Bludiště a šicí dílny Chráněných dílen
Fokusu Vysočina, s.r.o.

Úterý 4.10. 8:30

Promítání filmu Nedotknutelní

Pro studenty středních škol, Kino Družba Chotěboř

Středa 19.10. 9:00 – 15:00

Star Dance IV.

Taneční soutěž pro zdravotně handicapované, Sokolovna Chotěboř

+ během září a října přednášky pro studenty středních škol



Redakce

Mgr. Andrea Korelová, Mgr. Radka Bencová, Adriana Veselská, Erika Mrkvičková,
Soňa Chalupová, Ivana Pleskačová

Členové redakce

Petra, Honza, Martin, Martin, Jirka, Jirka, Radek, Simona, Ilona, Helena, Milan,
Martin, Magda, Svatka, Břetislav

Kontakt

FOKUS Vysočina, z.ú.

Kosmonautů 262

583 01 Chotěboř

www.fokusvysocina.cz

Tel: 777 151 499 (vedoucí střediska)

773 497 498 (vedoucí Bludiště)

V PŘÍPADĚ DOTAZŮ NÁS NEVÁHEJTE

KONTAKTOVAT!!! ☺

**Na další číslo časopisu Bludišťák se můžete těšit 15. prosince
2016.**