

# ČASOPIS FOKUSU VYSOČINA BLUDIŠTĚ

## Slovo na úvod

Vůně pečeného cukroví, výroba vánočních dekorací, strojení stromečků, zpívání vánočních koled nebo vybírání dárečků pro Ty, které jsme si vylosovali, nám značí nastalý vánoční čas v Bludišti.

Ve vánočním čase se obvykle každý z nás ohlédne za uplynulým rokem. Naše krátké ohlédnutí směřuje k časopisu Bludišťák, jehož první číslo vyšlo v dubnu 2014. Od této doby nám vyšlo již devět čísel a v rukou držíte poslední letošní číslo. Za celou dobu bylo uveřejněno nespočet článků z výletů, rekondičních pobytů, z toho, co se děje v jednotlivých službách, dále fotografií z různých akcí, mohli jste si přečíst také rozhovory, ať už s pracovníky nebo s uživateli našich služeb. Věříme, že každý z Vás si našel v časopise to svoje, co si s chutí přečetl, a budeme se snažit, aby tomu tak bylo i v nadcházejícím roce.

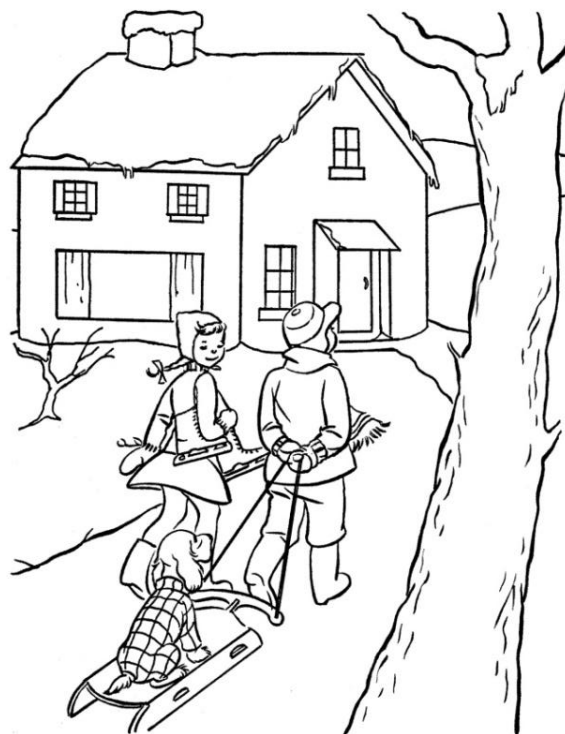
**Chtěli bychom Vám všem popřát krásné Vánoce a pohodové chvíle při čtení našeho časopisu.**

**Rádi bychom také poděkovali všem, kteří jakýmkoliv způsobem podporují Bludiště (sponzorskými dary, dobrovolnictvím...). Byli bychom moc rádi, kdyby tato spolupráce byla zachována i v následujícím roce.**

**DĚKUJEME!**

## Na co se můžete v časopise těšit

- Co se děje v Bludišti.....3
- Naše nová odpočinková místnost.....5
- Vítězství v Grantovém programu Nadace České spořitelny.....6
- Jeden den v Bludišti.....7
- Příspěvky klientů (Týdny pro duševní zdraví - návštěva kina, prodejní výstava, StarDance.....10
- PF 2017.....13
- Redakce.....14



# Co se děje v Bludišti

## Denní stacionář

Na podzim bylo ve FOKUSu rušno. A proč? Probíhaly přípravy na Týdny pro duševní zdraví, které pro naše chotěbořské středisko dopadly velmi úspěšně.

Byly zahájeny na Městském úřadě v Chotěboři v zasedací místnosti, kde se prodávaly výrobky Sociálně terapeutické dílny a Chráněných dílen Fokusu Vysočina, s. r. o.

Dále 4. října se v kině uskutečnilo promítání filmu Příběh Marie. Film shlédli studenti ze Středního odborného učiliště technického Chotěboř a měl pozitivní ohlas.

Týdny pro duševní zdraví byly zakončeny velkolepou akcí Star Dance. Choreografii s klienty na letošní ročník připravila pracovnice denního stacionáře, Erika Mrkvičková. Dlouhodobá příprava se vyplatila, neboť klienti obsadili skvělé 1. místo v kategorii skupiny. V kategorii jednotlivců získal klient M. Š. krásné 2. místo.

Pro naše klienty byl podzim pestrý, ovšem nemyslete si, že nyní zahálíme a odpočíváme po těchto náročných akcích. V současnosti se chystáme na slavnostní Den otevřených dveří, který je spojen s vánoční besídkou, a zároveň s ukázkou nově zrekonstruované a zkolaudované odpočinkové místnosti. V této chvíli trénujeme zpěv vánočních koled, pečeme cukroví a připravujeme pestrý program. Mimo jiné se na vánoční besídku chodí každoročně podívat rodiče klientů, starosta a zastupitelé města Chotěboř, vedení naší organizace a další přátelé FOKUSu.

Za tým Bludiště - Soňa ☺

## Sociálně terapeutická dílna

V sociálně terapeutické dílně proběhla na podzim a začátkem prosince řada akcí, zejména prodejních výstav.

V rámci sociálně terapeutické dílny jsme připravili prodejní výstavu na Městském úřadě, která se konala v rámci Týdnů pro duševní zdraví. Z této prodejní výstavy jsme získali příjemný finanční obnos, kterým jsme pokryli náklady na přípravu výrobků.

Letos poprvé jsme měli také „stánek“ s výrobky přímo na akci konané také v rámci Týdnů pro duševní zdraví, na Star Dance.

V neděli 27. 11. 2016 jsme se již tradičně zúčastnili vánočního rozsvícení stromu na náměstí v Chotěboři, kde byl součástí také prodej výrobků.

S klienty jsme také vyráběli andílky, které jsme posílali na výstavy na zámek Okříšky, která se nesla v duchu andělů a čertů.

Domnívám se, že je důležité také zmínit, že v současné době dochází do sociálně terapeutické dílny 7 klientů, přičemž celková kapacita je 10, tudíž 3 nové klienty bychom ještě uvítali.

V uplynulém roce jsme toho hodně vyrobili, hodně jsme se při práci nasmáli, ale také jsme se v březnu rozloučili (dočasně) s naší dlouholetou pracovnící, která odešla na mateřskou dovolenou. V září jsme mezi sebe přijali „novou“ pracovnící, která předtím pracovala v denním stacionáři.

Věříme, že v příštím roce se nám bude dařit alespoň stejně tak dobře jako v roce letošním, případně i lépe a už teď víme, že změny nás budou čekat i v novém roce 2017. O všem se budete průběžně dozvídat třeba prostřednictvím našeho časopisu Bludišťák, který bude opět i v roce 2017 vycházet.

Jako pracovníce v sociálně terapeutické dílně bych chtěla moc poděkovat všem klientům za jejich skvělou práci, trpělivost a odhodlanost. Věřím, že i v roce 2017 nám půjde práce hezky od ruky a naučíme se i mnoho nového.

Krásné a pohodové Vánoce přeje Adri

*Andílci na výstavu ve fázi výroby...*



*Andílci jsou na světě!*



## Osobní asistence

FOKUS Vysočina, z.ú. již několik let úspěšně provozuje **sociální službu osobní asistence**. Cílem služby je podpořit lidi s různým handicapem tak, aby s pomocí osobního asistenta mohli žít doma, ve svém přirozeném prostředí. Osobní asistent může vám nebo vašim blízkým pomoci s osobní hygienou, domácností (s vařením, drobným úklidem, praním prádla), se zajišťováním různých pochůzek či nákupů. Může vás doprovodit k lékaři, na úřady, poštu i na nejrůznější kulturní akce.

Pokud **jste již v seniorském věku nebo máte nějaký druh postižení (mentální, tělesné, kombinované) a potřebujete pomoc druhé osoby, je tato služba určena právě pro vás.** Stejně tak, pokud víte o někom z vašeho blízkého okolí, kdo se již neobejde v určité sféře svého života bez pomoci někoho dalšího, můžeme mu pomoci. **Služba je poskytována lidem starším sedmi let věku v Chotěboři a okolí do 20 kilometrů přímo v jejich bydlišti.** Služba je zpoplatněna dle aktuálního ceníku.

Více informací o této službě se dozvíte na tel.: 773 497 498, Mgr. Radka Bencová, vedoucí osobní asistence.

Mgr. Andrea Korelová  
vedoucí střediska Chotěboř

## **Naše nová odpočinková místnost**

Do prostorového zázemí našeho denního stacionáře přibyla v průběhu letošního podzimu nová odpočinková místnost, kterou se podařilo úspěšně zkolaudovat. Nyní již nic nebrání tomu, aby byla místnost plně využívána k jejímu plánovanému účelu - tj. k relaxaci, odpočinku či aktivnímu trávení volného času, například sportem. Pevně věříme, že tato místnost opět pomůže zkvalitnit naše poskytované služby.

Veřejnosti bude umožněno prohlédnout si novou odpočinkovou místnost dne 14. 12. 2016 v rámci Dne otevřených dveří.

**Všem dárcům a příznivcům tímto ještě jednou děkujeme a srdečně je zveme k návštěvě našeho střediska.**

Mgr. Andrea Korelová  
vedoucí střediska Chotěboř

### *Průběh rekonstrukce*



### *Finální podoba odpočinkové místnosti*



## **Vítězství v Grantovém programu Nadace České spořitelny**

Česká spořitelna opět vyhlásila Grantový program, do kterého se mohli zapojit dobrovolníci, kteří mají účet u této banky a zároveň jsou déle než jeden rok dobrovolníkem v neziskové organizaci. Dobrovolníka, který splňuje tyto požadavky, jsme v naší organizaci měli, tudíž jsme se mohli také zapojit.

Grantový program byl rozčleněn na tři oblasti - Aktivní život seniorů, Odborná prevence a léčba drogových závislostí a Péče o lidi s mentálním postižením. Právě do poslední zmiňované oblasti jsme se zapojili.

Naším záměrem bylo prostřednictvím Grantového programu umožnit našim klientům, osobám s mentálním či tělesným postižením zahradní terapii, díky které by mohli pracovat s květinami a bylinkami. Lidé, kteří hlasovali pro náš záměr, tak svým hlasem umožnili plánované zakoupení mobilních zahrádek, které jsou pro zahradní terapii v našich prostorách nezbytné. Prostřednictvím Grantového programu jsme chtěli zajistit také jednomu z našich pracovníků i školení pro tento druh terapie.

Díky všem lidem, kteří hlasovali na internetových stránkách České spořitelny pro naši organizaci, jsme získali potřebné finanční prostředky pro zahradní terapii.

**DĚKUJEME ZA VAŠE HLASY!**

## Jeden den v Bludišti

Kateřina Tůmová

Velmi zajímavý článek o životě v Bludišti napsala slečna Tůmová, která v současné době studuje žurnalistiku a článek potřebovala ke splnění předmětu ve škole. Pro nás a myslím i pro Vás, naše čtenáře, je zajímavé si přečíst, jak popsala jeden den v Denním stacionáři Bludiště. Děkujeme za krásně napsaný článek!

V mrazivém pátečním ránu stoupám do kopce podél zlatavé aleje stromů a na obzoru vykukuje střecha budovy. Zastavuji se u hnědé branky s nápisem FOKUS Vysočina, středisko Chotěboř. Už to nemůže být daleko. Míjím vchod do jeslí a zastavuji se u bílých dveří. Po vyzkoušení všech tří zvonků mi otevírá má kamarádka Soňa Koutná. „Už jsme si říkali, kde jsi,“ vítá mě s úsměvem na tváři, kterou rámují hnědé vlasy střižené na mikádo. Po pár krocích na mě dýchne vůně domova, radosti a klidu. I přestože jsem v rozpacích, hned u šatny mě rozveselí skřítkci vyrobení ze dřeva a darů přírody. „Další výrobky vznikají v sociálně terapeutické dílně a následně je prodáváme,“ přibližuje mi Soňa aktivity střediska. Procházíme místností odpočinku, k relaxaci zde slouží tři hnědé pohovky, televize, masážní křeslo, počítače a cvičební přístroje. Pokračujeme až do společenské místnosti, kde se odehrává většina programu.

### Každý má své sny

„Vítejte v Denním stacionáři Bludiště se specializací na osoby starší osmnáct let s mentálním nebo kombinovaným postižením,“ přivítala mě sociální pracovnice Radka Bencová. Do týmu patří kromě Soni i Erika Mrkvičková a Michal Pilař, kteří zastávají pozici pracovník v sociálních službách. „Nikdy jsem neměla vysněnou práci, ani jsem nepřemýšlela o neziskovém sektoru. Zkušenosti z brigád mi ukázaly, že práce pro hendikepované má hlubší smysl. Ačkoliv je sociální sféra špatně finančně ohodnocená, psychicky náročná a je nutné se neustále vzdělávat, neměnila bych. Je to pomoc lidem, kteří to ocení,“ podotýká Soňa. Každý den začíná poradou v čele s vedoucí, první klienti přicházejí po sedmé hodině. „Ráno je čas na dokončení příprav a zpracování podkladů pro plánované aktivity, také je potřeba dopsat poskytované služby a úkony z předešlého dne. Než začne společný program, věnujeme se individuálním činnostem, což zahrnuje malování, křížovky či fyzické cvičení na rotopedu,“ popisuje Soňa start každého dne. Za hravých tónů ozývajících se z rádia u dveří se seznamuji se všemi pracovníky a klienty. Počáteční nervozita na obou stranách rychle mizí a na tvářích se objevují úsměvy. Moje obavy z nepřijetí, jsou pryč. „První den v práci si mě neustále prohlíželi a moc si mě k tělu nepustili, což je pochopitelné. Ale všichni byli od začátku vstřícní a milí,“ přibližuje mi Soňa své první zážitky z Bludiště.

Na zdi si všímám pravidel stacionáře a týdenního plánu. Hned vedle upoutává moji pozornost denní plán s časovým rozpisem. Ranní cvičení dnes vystřídá dopis Ježíškovi. „Program individuálně upravujeme potřebám klientů. Taky si jdu napsat seznam přání pod stromeček, nutně potřebuji všechny druhy ponožek,“ stěžuje si Soňa. Nejtajnější sny všichni pečlivě vpisují na řádky a malují okolo vánoční motivy. „Martin má drahého Ježíška, napsal si o akustickou kytaru“. Co si přeješ ty,“ ptá se Erika Jirky. „Matraci,“ odpovídá stroze.

„Pro klienty jsem pracovník, který jim pomáhá s běžnými úkony. Spolu s kolegy jim vymýšlíme program a povídáme si s nimi,“ komentuje Soňa práci s klienty.

### **Komunikace pomáhá**

„Radku, začíná komunita,“ popohání Erika opozdilce k společné aktivitě. „Dnes je nás tu málo, jsme jak vykradený,“ směje se černošská Simona v růžovém tričku. „Pojď, já tě nesežeru,“ nabízí Radkovi, který je oblečen v hasičské bundě, místo vedle sebe. Všichni i s vedoucí usedáme kolem velkého bílého oválného stolu. „Komunita slouží k sdělování problémů, zážitků z předešlého dne a plánů na víkend,“ doplňuje Soňa. Konverzaci odstartovalo téma jídlo. Vášnivý počítačový hráč Jiří v oranžovém tričku hbitě komentuje dnešní oběd. „Nejraději mám vlašský salát, ale bulgur taky koštnu,“ kývá hlavou. Další se do debaty zapojuje milovnice plyšových zvířat Simona. Jeden z oblíbených psů s čepicí na hlavě sedí před ní na stole. „Zítرا půjdu na drakiádu,“ dodává s nadšením v hlase. Nyní je na řadě Magdalena v žlutém tričku, která každou sobotu s napětím sleduje Star Dance. Připravít si oblíbený pokrm krupicovou kaší je při jejím hendikepu dolních končetin složité. „O víkendu budeme s rodiči pracovat na zahradě. Nevím, co bych bez nich dělala,“ říká soustředěně se zavřenýma očima. Na tyto běžné situace je připravuje Denní stacionář Bludiště, posiluje jejich samostatnost. Ohleduplnosti k ostatním se učí pomocí dvou zvířat, o která se starají. V kleci u okna se v hoblinách skrývá rezavý křeček a u dveří v akváriu leží šnek. „K večeři jsem měl zase salám vysočina a rohlíky,“ odpovídá stručně černošský Martin. Poslední se s námi podělil o zážitky Radek. „Včera jsem hrál hru s auty, to mi pomáhá snížit třes v rukou,“ sděluje nám. Komunita je plná vtipných momentů. Všichni se shodují, že je lepší být veselý a šťastný, neboť zábava prodlužuje život.

Další na programu je blok společných prací. „Každý den je jiná aktivita. Vaříme, věnujeme se rukodělným, hudebním a pohybovým činnostem. Patří sem i hravá canisterapie a domácí práce,“ popisuje Soňa jednotlivé variace. Dnes vyplňují vzdělávací listy zaměřené na procvičení vyjmenovaných slov, opačných významů a řešení tajenky. „Ráda sleduji rozvoj jejich paměti, zručnosti a následnou radost z osvojení dané aktivity jako je vystřihování, vybarvování



nebo sestavování. Proto jsou pro mě nejzajímavější výtvarné činnosti a sociální dovednosti," sděluje mi Soňa.

### **Samostatnost v praxi**

„Teple se oblékněte, v deset jdeme na procházku do Tesca," upozorňuje Erika. „Důvodem je nácvik nakupování a placení. Finanční hospodaření si osvojují i vyplňováním pracovních listů," vysvětluje Soňa. Milým překvapením je pro mě empatie ze strany Martina, který mi chválí béžový kabát. „Klienti v Bludišti jsou skvělí lidé. Udržuji si profesionalitu, nechci si je tolik připouštět k tělu, protože by mi to mohlo do budoucna ublížit," poznamenala Soňa. Skvělá nálada nemizí ani venku. Jdeme po chodníku pokrytém spadnými barevnými listy a nad hlavami nám na modré obloze září slunce. Myšlenky na oběd se nevytrácí z konverzace. „Jsem zvědavá, jestli mi bude chutnat bulgur. Když mám hlad, sním vše, ale i přesto bych nejraději hranolky z trouby," zasnila se brunetka Magdaléna. Radek s černovlasým Janem mezitím debatují o počítačových hrách a autech. Je jisté, že i v dospělém muži je schovaný malý kluk. Konečně jsme se propletli mezi auty na parkovišti a míříme mezi regály. V obchodě si každý našel to své. Jiří odchází se sáčkem barevných donutů a Magdalena s vánočními dárky. Nákup znamená dlouhé rozmýšlení, zda utracené peníze mají smysl. Hendikep je neomezuje pouze pohybově, ale komplikuje život po všech stránkách. Znemožnění stálého pracovního poměru se odráží na stavu peněženky a závislosti na svých blízkých. Cesta zpět ubíhá rychleji, protože jsme už všichni hladoví. Celí promrzlí se rychle převlékáme, v jedenáct začíná společný oběd. Na tvářích vidím spokojenost. Neváhají se ani podělit, Radek, kterému s podáváním jídla pomáhá Soňa, nechává svůj salát Janovi.

Odpolední program začíná vždy společnou aktivitou. Dnes připravil Michal AZ kvíz namalovaný na papírové tabuli. Hlavní program je za námi, následuje blok volnočasových aktivit zahrnující hry, cvičení či jinou individuální činnost. „Naše práce s odchodem klientů nekončí. Čeká nás porada, zápis z dnešních aktivit a příprava na další den. Některé dny se neubráním a pracuji i doma, ale naštěstí mám aktivity, které mi pomáhají se uvolnit," vysvětluje Soňa. Celý den proběhl bez problémů, ale vždy tomu tak není. „Práce s mentálně hendikepovanými lidmi je náročná. Člověk se musí naučit od práce oprostít a správně komunikovat s klienty. Celkově to není tak jednoduché, jak to vypadá. Povídání je jednou z nejlépejších částí. Zatím jsem nezažila špatnou zkušenost nebo komplikovanou situaci, ale vše je svým způsobem specifické a složité. Záleží na mnoha faktorech, jako je rozpoložení klienta a zbývajících v kolektivu. Důležité jsou i podněty, které mohou způsobit rozrušení a naštvání," přiznává upřímně Soňa. Loučení je nejtěžším momentem dne. Lidé s hendikepem v sobě skrývají dar spontánnosti. Všechny situace jsou odrazem upřímné radosti či nenávisti, za nic se neskrývají.

Obdivuji i jejich chuť do života, která mi vykouzila úsměv na tváři na celý zbytek dne.

## Příspěvky klientů

Jak již bylo v časopise zmíněno, tak největší podzimní událostí byly Týdny pro duševní zdraví. Níže najdete články od klientů, kteří píšou o návštěvě kina, dále o prodejní výstavě na Městském úřadě v Chotěboři a o taneční soutěži StarDance IV.

### Týdny pro duševní zdraví

V rámci Týdnů pro duševní zdraví se konala také Borovská desítka, o které byla zmínka již v předchozím čísle časopisu Bludišťák.

### Návštěva kina - film Příběh Marie

Na webových stránkách CSFD je film popisován následovně (úryvek)

*Příběh Marie* vypráví o dívce, která se naučila normálně žít, ač byla od narození hluchá a slepá. Tento malý zázrak se odehrál ve Francii na konci 19. století.



„Film byl o holce, co neslyšela a neviděla. Bylo to hodně v duchu křesťanství. V kostele se jí sestry snažily dostat do běžného života - naučila se jíst a znakovat.“

R. V.

„Příběh Marie se mi velice moc líbil. Jednalo se o poutavý, zajímavý a pravdivý film, který byl natočen dle skutečnosti. Příběh pojednává o dívce, která trpí těžkým zdravotním znevýhodněním. Bylo to citlivé a smutné téma, na kterém bylo ukázáno, jak i takový člověk se znevýhodněním se může naučit za pomoci druhých se pohybovat a přijímat zcela normálně svět kolem sebe.“

S. K.

## Prodejn<sup>í</sup> v<sup>ý</sup>stava na M<sup>ě</sup>stsk<sup>é</sup>m <sup>ú</sup>rad<sup>ě</sup>

*Zahájení se ujala vedoucí střediska, Mgr. Andrea Korelová*



„V<sup>ý</sup>stava byla zajímavá s pěknými výrobky. Koná se každý rok na TDZ.“  
(pozn. Týdny pro duševní zdraví).

S. Č.

*Lidé z veřejnosti nakupovali naše výrobky ☺*



„Prodejn<sup>í</sup> v<sup>ý</sup>stava se mi líbila. V<sup>ý</sup>robky tam byly moc pěkný.“

J. P.

„Byla velice pěkná. Byly tu výrobky sociálně terapeutické dílny a šicí dílny.  
Určitě byly i některé prodány.“

S. K.

## Taneční soutěž Star Dance IV.

„Tancovali jsme na písničku Vysoký jalovec. Líbilo se mi vystoupení Praktické školy a pak diskotéka s dýdžejkou Eričkou. V porotě byl pan Tomáš Škaryd, paní Markéta Pfefferová a paní Veselá.“

P. L.

*Připraveni na taneční vystoupení...*



„Vystupovali jsme na písničku od Maxim Turbulenc - Vysoký jalovec. Já jsem držel „kozu“ a uvazoval ji, protože se utrhla.“

Vyhráli jsme 1. místo - dostali jsme dort a dárkovou tašku, potom jsme se všichni rozdělili.

Moc se mi líbilo předtančení tanečníků.“

B. Č.

„Krásná akce, která se mi ve všem velice moc líbila, viděli jsme neuvěřitelné výkony a děkuji všem zúčastněným pořadatelům a zaměstnancům za pořádání všech akcí TDZ.“

S. K.

*V akci ☺*





**Šťastný rok 2017:  
úspěšně to s ním skoulejte 😊!**

FOKUS Vysočina, z.ú.

## **Redakce**

Mgr. Andrea Korelová, Mgr. Radka Bencová, Adriana Veselská, Erika Mrkvičková,  
Soňa Koutná, Michal Pilař, 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](http://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. března 2017.