

Měsíční zpravodaj

Fokus Mladá Boleslav, středisko Karlovy Vary
Sdružení pro péči o duševně nemocné



Foto: Honza M.



Leden 2013





Významné dny měsíce ledna:

1. 1.	Nový rok
1. 1.	Den obnovy samostatného českého státu
10. 1.	Mezinárodní den tuleňů, lachtanů a velryb
27. 1.	Den památky obětem holocaustu
28. 1.	Mezinárodní den mobilizace proti jaderné válce
31. 1.	Světový den pomoci malomocným

Zdroj: <http://kle.cz/vyznamne-dny/>



Foto: Honza M.

Slavné osobnosti, narozené v měsíci lednu, které také trpěly duševním onemocněním.

Johanka z Arku - přezdívaná Panna Orleánská, 6. 1. 1412 – 30. 5. 1431, byla to francouzská hrdinka, která stanula v čele francouzských vojsk za stoleté války v boji proti Angličanům a posléze byla upálena za kacířství. Později byla po ospravedlnění prohlášena mučednicí, roku 1909 blahořečena a roku 1920 prohlášena za svatou. Je patronkou Francie. *Slýchávala hlasy*, ke kterým se modlila a poslouchala je při vojenských taženích za záchranu Francie.

Virginia Wolfová - 25. 1. 1882 – 28. 3. 1941, byla významnou anglickou spisovatelkou, kritičkou, esejistkou a feministkou. Je považována za velkého inovátora v oblasti anglického jazyka a jeho užití v beletristickém díle. Ve svých dílech experimentovala s psychologickými motivy a soustředila se na emocionální stavy svých postav. S jejím manželem, který jí při jejích psychických problémech byl oporou, koupila tiskařský stroj, na kterém tiskli a vydávali knihy. *Trpěla hlubokými depresemi*. Svůj život ukončila utonutím v řece.

Některá její díla: Romány - Noc a den, Jákobův pokoj, Paní Dallowayová, Orlando, K majáku. Povídky a eseje - Vlastní pokoj a mnoho dalších.

Isaac Newton - 4. 1. 1643 – 31. 3. 1727, byl to anglický fyzik, matematik, astronom, přírodní filosof, alchymista a teolog, jenž bývá často považován za jednu z nevlivnějších osob v dějinách lidstva. V mechanice především dokázal, že fyzikální zákony platí nejen na Zemi ale i ve vesmíru. Newtonovým nejnámějším objevem byly jeho tři pohybové zákony: 1. Zákon setrvačnosti, 2. Zákon síly, a 3. Zákon akce a reakce. Dále objevil zákony všeobecné gravitace (Newtonův gravitační zákon). Klasická mechanika se dodnes opírá o jím zavedené pojmy hmotnosti, setrvačnosti, síly a interakce. Objevil mnoho zákonů speciální povahy týkajících se pohybu planet, pohybu v prostředí s odporem, rotujících kapalin atd. V optice objevil, že světlo je složené a skládá se z barevného spektra, našel slitinu vhodnou ke konstrukci zrcadel a sestrojil první zrcadlový dalekohled. Jeho kniha *Matematické principy přírodní filozofie* je považována za nejdůležitější práci v celé historii moderní vědy. *Popisů jeho nemoci duše je více. Mimo jiné trpěl depresemi a úzkostmi.*

A máme tu Nový rok.

Čas, kdy si někteří lidé dávají svá předsevzetí s pevnou vírou, že tento rok už to ale doopravdy musí vyjít...

Čas, kdy lidé věří v lepší zítřky, a kdy si navzájem přejí všechno nejlepší. Ze všech stran slýcháme: „Šťastný nový rok!“ Myslí se tím zřejmě – „Ať se vám vše daří“, protože když se nad tím zamyslíte – nikdo přeci nemůže být šťastný celý rok – všech 365 dní v roce....

Co je to vlastně být šťastný? Buddha řekl, že „Nejšťastnější je ten, kdo má nejméně žádostí.“ A to je, podle mého názoru, pravda. Člověk, který si vystačí s málem a je spokojený s tím, co má, a víc si nežádá, ten není hnán touhou něco vlastnit, a může si tak užívat krásy světa...

Pro každého znamená být šťastný něco jiného. Pro někoho je to chvíle strávená v posteli s knížkou v jedné a s čokoládou v druhé ruce, pro jiného je to pár hodin v tělocvičně, pro dalšího to mohou být chvíle strávené s někým milým na vysněné dovolené.... Jsou to okamžiky, kdy si uvědomujeme, že šťastní jsme. Někteří lidé si uvědomí, že šťastni byli až dodatečně. Někteří lidé se ovšem ženou za zvláštními zážitky s dojmem, že snad tedy už konečně budou – až toho dosáhnou – šťastni. Většinou se mýlí. Možná jsou mezi námi i tací, kteří se teprve musí naučit pocít štěstí rozpoznat a také ho umět vychutnat. Jak řekl pan Werich: „Ono totiž není šedivých dnů, které bují svou všedností. To jsou jenom unavené oči, které nechtějí vidět jejich svátečnost.“

A když už jsem se dostala tak daleko, že vyhledávám citáty o štěstí, líbí se mi i ten od Josefa Čapka – ten myslím vystihuje to, co jsem tím vlastně chtěla říct: „Skutečné a bezpečné štěstí je mnohem spíše darem mysli a srdce než darem vnějšího světa.“

Přejeme vám všem **KRÁSNOU ŠŤASTNÝ NOVÝ ROK!**

A nezapomeňte, že: „Štěstí je jako slunko. I stín musí být, aby se člověk cítil dobře...“ Krásně to vystihl Emil Ludwig.

Diana

V prosinci jsme měli společné posezení – slavnostní oběd a hudební vystoupení. Na přípravě všech akcí se podíleli rovnou měrou terapeuti i klienti.



Stromeček jsme měli ozdobený vlastnoručně vyrobenými ozdobkami.



Vystoupení se povedlo.



Účast byla hojná, nálada báječná.

Na Silvestra zde bylo také veselo. Bára upekla Silvestrovskou bábovku. Prskavkovou.



Loučilo se starým rokem.



~ 5 ~

Na těchto stránkách vás ráda seznámím s výrobky z naší šicí dílny. Jsou určité k prodeji. Dárkem, který je krásný a zároveň praktický, jistě nikoho neurazíte. Navíc je to originál! Zde je malá ochutnávka:

Polštáře:



Deky:



Výrobky jsou šity podle fantazie klientů a terapeutek ze šicí dílny. Ovšem do budoucna se zde budou šít i díla podle návrhů výtvarných umělců, jak jsme již psali v minulém i předminulém čísle v našeho zpravodaje. Zde je ukázka dvou dek, které byly vytvořeny podle návrhu Julie Floriánové.



Honza, který pro nás v minulém čísle připravil filmový kvíz, přes Vánoce nelenil a vypracoval další. Děkujeme 😊

TEST: MOHLI - NEMOHLI (2 správné odpovědi)

- 1. Co nemohla Božena Němcová?**
 - a) zúčastnit se bitvy u Hradce Králové
 - b) setkat se s Marií Terezií
 - c) svézt se parní železnicí z Olomouce do Prahy
 - d) použít ruchadlo bratranců Veverkových
- 2. Kdo nemohl asistovat katu Mydlářovi při popravě 27 českých pánů?**
 - a) Mikuláš Kopernik
 - b) Albrecht z Valdštejna
 - c) Galileo Galilei
 - d) Wiliam Shakespeare
- 3. Kdo si nemohl vystřelit z Aurory?**
 - a) František Filipovský
 - b) František Křižík
 - c) František Josef I.
 - d) František z Assisi
- 4. Co nemohl udělat Jaroslav Hašek?**
 - a) zastřelit v Sarajevu Ferdinanda
 - b) vidět první zvukový film Vlasty Buriana "C. a k. polní maršálek"
 - c) koupit dudlík Waldemaru Matuškovi
 - d) zamávat ing. Kašparovi, když letěl z Pardubic do Prahy
- 5. Co nemohl udělat Adolf Hitler?**
 - a) svézt se v Moskvě metrem
 - b) jet na výlet do Havířova
 - c) zahrát si ve filmu "Přednosta stanice"
 - d) zúčastnit se otevření Národního divadla v Praze
- 6. Co nemohl udělat Jan Hus?**
 - a) použít mlátičku na vodní pohon
 - b) projít se po kamenném mostě v Písku
 - c) hrát si s logaritmickým pravítkem
 - d) stát se domácím včelařem
- 7. Co nemohl použít Kryštof Kolumbus?**
 - a) hodiny na pero
 - b) splachovací záchod
 - c) zrcadlový dalekohled
 - d) kompas
- 8. Co nemohl použít Karel IV.?**
 - a) francouzský klíč
 - b) větrný mlýn
 - c) brýle
 - d) tužku
- 9. Kdo nemohl navštívit Karla Havlíčka Borovského?**
 - a) Vladimír Iljič Lenin
 - b) Josef Kajetán Tyl
 - c) Marie Curie-Sklodovská
 - d) Jan Neruda
- 10. Potkat se nemohli:**
 - a) Karel Gott a Karel Hašler
 - b) Jan Žižka a Jiří z Poděbrad
 - c) Karel Hynek Mácha a Jakub Arbes
 - d) Louis de Funés a Lev Nikolajevič Tolstoj

Řešení na jiné straně našeho měsíčníku – hleďte....! 😊

Honza se opravdu nerad nudí, a tak nabízí i jiné cvičení pro naše mozkové závitý, a to přesmyčky, ve kterých máte najít názvy našich měst.

NAJDI 20 ČESKÝCH MĚST

- | | |
|--------------|-------------|
| 1 AUDIBEPRC | 11 PITELEC |
| 2 LÝSNA | 12 TCHUMOVO |
| 3 OTVACH | 13 ULYON |
| 4 ŠMYTLILO | 14 NOUVRT |
| 5 LÍNĚMK | 15 NURBEO |
| 6 KUMBRNY | 16 OKANDL |
| 7 KRTISONECA | 17 NACORYKY |
| 8 VEŠEBON | 18 KURUBRM |
| 9 KOKRAVÍN | 19 VASITYV |
| 10 TOTRVUN | 20 PRVEMIK |

Řešení je na jiné straně v tomto měsíčníku ☺. To je také takové malé cvičení pro vás...

Máme pro vás ještě třešinku na dortu. Hvězdou měsíce je Nikola. (Na fotce s ředitelem.)
Otázka pro vás: Čím si vysloužila uznání a obdiv takový, že získala toto pomyslné ocenění? (Nápověda: Z fotky lze ledaccos vyčíst...)



Řešení také na jiné straně v našem zpravodaji ☺

Autorská dvojice Bára a Honza složili společně básničku. V prvních dvou slokách se vyjádřil Honza, básničku doplnila Bára.

Nikdy nezapomenu

***Nikdy nezapomenu na Tvůj slib odměny,
Kterou jsem si tajně přál
A tak stále hledám příčinu Tvé proměny,
Že už to nedošlo dál.***

***Kdybys dovedla víc než mě jen navnadit
Pak všechno bylo by snadnější
Objekt mé touhy nejde nikým nahradit
Pro mě zůstáváš nejkrásnější.***

***Ten pocit prázdné touhy je úděsný,
Když člověk ví, že se nic nezmění.
Proto naděje musí toužit dál,
Potom Tě milovat, nebál bych se snad.***

H a n k a nám do zpravodajské e-mailové schránky poslala svůj příspěvek.

Jak jsem zvládla svou nemoc

Zvládla jsem svou nemoc díky své pevné vůli a trpělivosti. Obě vlastnosti nabývaly na síle, tak jako já jsem rostla a zvedala se ze Země a začala jsem chodit s hlavou vztyčenou. Hrdě. Nejprve jsem si říkala, co jsem zvládala. Toto mi poradila moje doktorka. Takto nějak jsem začala. Říkala jsem si: Udělala jsem školu, umím číst a psát, zpívat a postupně jsem nabalovala dovednosti i zkušenosti. Čím dřív jsem se z něčeho zvedla, tím dříve jsem pochopila, že jsem to zvládla. Ale má nemoc mě také někdy i překvapila. Měla jsem neúspěchy v práci, což se projevilo na zhoršení mého zdravotního stavu. A pak přišly elektrické šoky, které mi vzaly část paměti, alespoň to tak cítím. Na druhou stranu mi tyto životní peripetie včetně čtyř hospitalizací v léčebně daly i mnoho pozitivního. Oproti jiným, více nemocným, mohu žít docela obстойný život. Dost mi také pomohlo, že jsem se snažila učit a bystřit svojí pozornost a soustředěnost. O volné chvíli jsem si zpívala a učila texty, učení textů je to nejlepší, protože moje pozornost a vnímání byly hodně dole. A tak jsem každý den zkoušela učit se a číst knihy. A bojovala jsem dále. Po elektrických šocích jsem se hodně zaměřila na psychologii. Psala jsem si

výpisky. Učila se každý den. Četla jsem znova a znova a pak opakovala. Opakováním otázek na maturitu jsem pak maturitu udělala díky mé pilnosti. Dělalala jsem i to co mám ráda. Hrála jsem na harmoniku tahací, zpívala, učila jsem se anglicky. Když jsem šla městem, říkala jsem si nejprve, co vidím. To mi hodně utužovalo paměť. S mou pamětí to bylo jako na horské dráze. Nemohla jsem se chvílemi soustředit ani na lidi nebo TV. A proto jsem dostala PID, ať se zotavím. Práci jsem též měla. Domácí práci z Brna a ta mi nejmíce pomáhala. Však také, každého koho jsem potkala, tak mi říkal: „Ty vypadáš, že ti nic není“. A to mě hodně nadnášelo a vedlo tou správnou cestou. Teď tento poslední rok mi pomohli rady jednoho terapeuta a to doslova. Byl zlatý. A ten terapeut mi radil:

1. „Nikomu o nikom nic neříkejte“.
2. „Věřte si“.
3. „Učte se neverbální komunikaci“.

Člověk se především nesmí litovat, říkám já. I když mu něco nejde, chce to zkoušet znova. Opakování je matka moudrosti. I když si myslíte, že se o Vás někdo baví, nebo chronicky myslíte na to, že se bude bavit. Logicky si odvodíte proč to tak není. Stačí si říct, že z 90 % se o Vás nebaví. Mě pomáhalo to přejít a říct si, nech toho, nejsi středobod Země. Stejně lidem pusu nezaplejte nebo mým hlasům v hlavě? I s tím se dá ale žít. Také mi hodně pomáhá ruční práce, pletení, různé domácí činnosti, atd.. Chodila jsem hodně ven a sportovala. Jezdila na kole a běhala a chodila do lesa nejen na houby ale i jen tak. Tam jsem vždy relaxovala.

Takže chce to mít pevné nervy, myslet na sebe i na druhé, ale hlavně na sebe a věřit si. Uklízet nebo dělat domácí práci. Večer třeba relaxovat u vážné hudby. Např. Enya, Mozart a Beethoven. Pusťte si tuto hudbu, uvidíte, že se uvolníte. Na nic nemyslet a před spaním si můžete ještě lehce zacvičit a hlavně vyvětrat. Když jste nervózní, můžete dýchat do břicha. A to při jakékoliv situaci, ono to stejně moc nejde vidět, takže se nemusíte bát, že budou vidět pár kilo navíc. A tohle dýchání Vám odstraní stres. Určitě Vám pomůže. Já jsem také dělala to, že jsem si nahřála pytlík s rýží v mikrovlnce a přikládala na břicho. Tam je ta slabá zóna. A především jíst zdravě. Nepřejídat se a být v pohodě. Organizovat a plánovat si den a dělat si plány jak finanční, tak soukromý.

Je dobré vědět, jak a co si naordinovat v každou situaci a ve vhodnou chvíli. V zásadě je to jedno, jen musíte něco dělat, když si myslíte, že Vám pukne hlava z přemýšlení. A když se cítíte dobře, dělejte to, co Vás baví. A ono se to podaří. Uzdravíte se. Já jsem taky zdravá zatím jen v uvozovkách.

Novoroční voloviny

Lavina představ vzhůru

Do spánku bez okolků

Přivalí se a ve Fis Duru

Z kazety na mém nočním stolku

Po milosrdných sestřích

Ptám se a přebírám strach

Z doteků nebo z nedoteků

Ve vzduchoprázdno opuštění

Lehounkou závratí se změni

Pastička z bezmocného vzteku

Všechno už jednou bylo –

Obzory netopyří

Co když se Peklo dopálilo

A z centra koule na vzduch míří

V tupláku gambrinusu

Dáme si klidně pusu

I jinam pod chmelový kožich

Než by si přáli strážci vkusu

Pak utřeme si do ubrusu

S lepkavou pěnou stopy po lžích...

A sbohem panoptikum

Vtěsnané do těžítka

Zaplatit nedočkávkým DIKům

V čepici HS potkat skřítku

Má sánky samochodky

V krosničce láhev vodky

A zachraňuje zpod laviny

Dušičky co se čerta bojí

Jak papežence podobojí

Autorka: Marcela

JÍDELNÍČEK

St.	2. 1.	Špenátová polévka
Čt.	3. 1.	Kuřecí polévka
Pá.	4. 1.	Bramborová polévka
Po.	7. 1.	Zeleninová
Út.	8. 1.	Zapečené těstoviny s brokolicí, smetanou a sýrem
St.	9. 1.	Gulášová polévka
Čt.	10. 1.	Pórková polévka
Pá.	11. 1.	Rajská polévka
Po.	14. 1.	Žampionová smetanová polévka
Út.	15. 1.	Zapečené zelí (zelí, rýže, maso)
St.	16. 1.	Cibulačka
Čt.	17. 1.	Hrášková polévka smetanová
Pá.	18. 1.	Palačinky plněné špenátem
Po.	21. 1.	Hovězí vývar
Út.	22. 1.	Zapečené těstoviny s tvarohem
St.	23. 1.	Zelná polévka
Čt.	24. 1.	Mrkvová polévka
Pá.	25. 1.	Zapečené těstoviny
Po.	28. 1.	Kulajda
Út.	29. 1.	Pečená kuřecí stehna, brambory
St.	30. 1.	Brokolicová polévka
Čt.	31. 1.	Čočková polévka

Změna jídelníčku vyhrazena.

10,- Kč polévka, 30,- Kč hlavní jídlo, ve čtvrtek po úklidu moučník.

Jelikož jsme tréninková kuchyně, je požadováno podílení se klientů na přípravě oběda. Pokud se klient nemůže zúčastnit vaření (jedná se o dílčí pomocné práce), ale chtěl by obědovat, musí se do 10.00 hod. nahlásit, abychom s ním k obědu počítali.

TÝDENNÍ PROGRAM V STD

VOLNOČASOVÝ PROSTOR - Diana, Milan

	dopolední program	odpolední program
PONDĚLÍ	9.00 - 12.00 hodin	12.00 - 16.00 hodin
Kuchyň	VOLNÝ PROGRAM bez terapeuta 9.00 - 10.00 hodin	CVIČENÍ PAMĚTI
Klub		
PC	Internet, e-mailly	Internet, e-mailly
ÚTERÝ	9.00 - 12.00 hodin	12.00 - 16.00 hodin
Kuchyň	čtení denního tisku a jeho rozbor, povídání u kávy, nákup potravin, příprava a vaření oběda, oběd	VÝTVARNÉ TECHNIKY
Klub		
PC	Internet, e-mailly	FILMOVÝ KLUB
STŘEDA	9.00 - 12.00 hodin	12.00 - 16.00 hodin
Kuchyň	čtení denního tisku a jeho rozbor, povídání u kávy, nákup potravin, příprava a vaření oběda, oběd	HRY
Klub		
PC	Internet, e-mailly	ZÁKLADY PC + FOTO
ČTVRTEK	9.00 - 12.00 hodin	12.00 - 16.00 hodin
Kuchyň	čtení denního tisku a jeho rozbor, povídání u kávy, nákup potravin, příprava a vaření oběda, oběd	ÚKLID SPOLEČNÝCH PROSTOR 13 - 14,00 hodin
Klub		
PC	Internet, e-mailly	Internet, e-mailly
PÁTEK	9.00 - 12.00 hodin	12.00 - 16.00 hodin
Kuchyň	čtení denního tisku a jeho rozbor, povídání u kávy, nákup potravin, příprava a vaření oběda, oběd	VÝTVARNÉ TECHNIKY
Klub		
PC	Internet, e-mailly	Hudební klub YouTube

Pracovní doba terapeutů je od 8,00 do 16,00 hodin. - po celou dobu je dílna otevřena, v době od 8,00 hodin do 9,00 hodin funguje bez terapeuta, ale můžete přijít posedět u kávy.

PRACOVNÍ ČÁST - Dáša, Pavlína

	Pondělí - pátek 9.00 - 13.00 hodin	Středa 13.00 - 16.00 hodin
Dílna č.1	ŠÍČÍ DÍLNA - PRACOVNÍ BLOK	ZÁKLADY ŠITÍ
Dílna č.2		

platný od října 2012

změna programu vyhrazena

TEST: MOHLI - NEMOHLI (řešení)

- Co nemohla Božena Němcová? (1820-1862)
 - zúčastnit se bitvy u Hradce Králové (1866)**
 - setkat se s Marií Terezií (1717-1780)
- Kdo nemohl asistovat katu Mydlářovi při popravě 27 českých pánů? (1621)
 - Mikuláš Kopernik (1473-1543)**
 - Wiliam Shakespeare (1564-1616)
- Kdo si nemohl vystřelit z Aurory? (1917)
 - František Josef I. (1830-1916)**
 - František z Assisi (1182-1226)
- Co nemohl udělat Jaroslav Hašek? (1883-1923)
 - vidět první zvukový film Vlasty Buriana "C. a k. polní maršálek" (1930)**
 - koupit dudlík Waldemaru Matuškovi (1932)
- Co nemohl udělat Adolf Hitler? (1889-1945)
 - jet na výlet do Havířova (1955)**
 - zúčastnit se otevření Národního divadla v Praze (1881)**
- Co nemohl udělat Jan Hus? (1371-1415)
 - použít mlátičku na vodní pohon (1732)**
 - hrát si s logaritmickým pravítkem (1627)
- Co nemohl použít Kryštof Kolumbus? (1451-1506)
 - splachovací záchod (1660)**
 - zrcadlový dalekohled (1639)**
- Co nemohl použít Karel IV.? (1316-1378)
 - francouzský klíč (1837)**
 - tužku (1565)**
- Kdo nemohl navštívit Karla Havlíčka Borovského? (1821-1856)
 - Vladimír Iljič Lenin (1870-1924)**
 - Marie Curie-Sklodovská (1867-1934)**
- Potkat se nemohli:
 - Karel Hynek Mácha (1810-1836) a Jakub Arbes (1840-1914)**
 - Louis de Funés (1914-1983) a Lev Nikolajevič Tolstoj (1828-1910)**

Řešení přesmyček našich měst:

1. PARDUBICE, 2. SLANÝ, 3. TACHOV, 4. LITOMYŠL, 5. MĚLNÍK, 6. NYMBURK, 7. STRAKONICE, 8. BENEŠOV, 9. RAKOVNÍK, 10. TRUTNOV, 11. TEPLICE, 12. CHOMUTOV, 13. LOUNY, 14. TURNOV, 15. BEROUN, 16. Kladno, 17. ROKYCANY, 18. RUMBURK, 19. SVITAVY, 20. VIMPERK

Záhada fotografie: Nikola objevila šuplíček na myši, ve kterém byla schovaná fleška na bezdrátové připojení k počítači. Radost byla veliká, poněvadž ušetřila běhání po obchodech a peníze sružení...

Internetové stránky našeho sdružení jsou: www.fokus-mb.cz



Další odkazy:

www.rpkk.cz



www.cmhcd.cz



www.stopstigmapsychiatrie.cz



Náměty, návrhy, připomínky, chválu i stížnosti, a hlavně příspěvky pošlejte na: redakce.fokus@seznam.cz

Kde nás najdete:

Naše Sociálně terapeutická dílna je na ulici Stará Kysibelská 602/45, v Karlových Varech, a nachází se v penzionu Hestia, vchod je ze zadní levé strany penzionu, po schodech dolů.

Kontakty:

Oblastní ředitel:

Jaroslav Hodboď 608961361

Terénní tým:

Zuzana Habrichová, DiS. 775582276

Mgr. Nikola Skalická 775562065

Bc. Michaela Pirasová 775562056

Hana Andrllová, DiS. 775562059

Dílna:

Milan Kubík, DiS. 775562054

Dagmar Zomerská 775562055

Diana Kostková 775562064

Pavčina Gécová 775562060

Zpracovali: Diana Kostková, Václav Bedlivý

Korekce: Marcela Dieneltová