

# Měsíční zpravodaj

**Fokus Mladá Boleslav, středisko Karlovy Vary**

**Sdružení pro péči o duševně nemocné**



V letošním roce začal podzim 23. září ve 4:29 hod. a skončí 22. prosince v 0:02 hod.

**Září 2014**

## **Práce na Měsíčníku**

Diana Kostková, dosavadní šéfredaktorka Měsíčníku, přestoupila v září do terénního týmu v Karlových Varech. Od nynější doby mám tedy na starost kompletaci Měsíčníku já a budu velmi ráda za Vaše příspěvky, návrhy, náměty, chválu i stížnosti, které mi můžete zasílat na adresu...

[sladkova@fokus-mb.cz](mailto:sladkova@fokus-mb.cz)

**Uzávěrka listopadového čísla je: 27. října 2014**

Těším se na spolupráci Petra Sládková

## **Občerstvení v dílně**

Jen pro informaci, abyste věděli, jak se věci vlastně mají...

Na kávu, čaj, cukr a mléko, které si v dílně můžete bezplatně uvařit, je vyčleněno měsíčně 500 Kč. Pokud se zásoby vyčerpají dříve, další jejich doplnění bude až počátkem dalšího měsíce.

## **Řešení kvízu ze strany 14**

Řešení je na straně

Slovesa: 1H (mačkat), 2J (vynášet), 3C (otevřít), 4I (uříznout),  
5D (škrtit), 6B (sejmout), 7E (vycházet), 8A (rozbit),  
9F (vypnout), 10G (podat)

Přídavná jména: 1H (krytý), 2C (bludný), 3B (červená),  
4F (nástupní), 5J (falešné), 6A (indický), 7D (zlatá)

## Úvodní slovo

### Přivítání

V sociálně terapeutické dílně došlo v září k obměně části týmu terapeutů. Milan Kubík z Fokusu odešel, Diana Kostková přešla do terénního týmu Karlovy Vary.

Vítám mezi námi nové kolegyně Elišku a Petru. S jejich příchodem se v STD odehraje spousta pozitivních změn.



😊 **Eliška Petříková, DiS.**

Absolventka VOŠ v Chebu, oboru Sociální práce a sociální pedagogika. Jejími zájmy jsou četba a procházky v přírodě.



😊 **Petra Sládková, DiS.**

Vystudovala obor sociální pedagogika na VOŠ v Praze. Naposledy pracovala v domově pro seniory. Jejími zájmy jsou kynologie a chovatelství, ochrana přírody a sport 😊

## Měsíčník

Šéfredaktorkou měsíčníku je Petra Sládková. Proto neváhejte dále posílat své náměty, kvízy a články na její e-mailovou adresu. (Tato adresa i nové kontakty jsou uvedené v měsíčníku.) Určitě by bylo dobré, kdybyste, pokud máte zájem měsíčník odebírat v elektronické podobě, napsali Petře e-mail pod heslem: **Mám zájem odebírat měsíčník.**

Měsíčník po menší odmlce bude opět vycházet v pravidelných intervalech vždy začátkem nového měsíce.

## Změna v programu

V programu STD si můžete všimnout velkých změn i nových programových bloků. Od strukturovaného výrobního programu na nějakou dobu upustíme a zkusíme STD nastavit pro Vás více nízkoprahově.

**Vaření** - do programu se opět vrátí vaření!

**Zprávy** - tento program probíhá dopoledne. Budeme se zde věnovat formou posezení a diskuze denním zprávám. Můžeme se tak společně bavit o dění ve světě i u nás.

**Cvičení** - nejedná se o aerobik, ale o protahovací cvičení, které se odehrává na židlích.

**Vycházky a ochrana přírody** - vycházky v programu zůstávají, tak jak jste byli zvyklí, ale budou vždy obohacené o nějakou aktivitu, která bude souviset s ochranou přírody.

A čeká vás ještě mnoho dalšího... například **Projektové dny**

Každý druhý čtvrtek v měsíci nás čekají projektové dny. Dny kdy se budeme věnovat určitému tématu... Těšit se můžete například na přednášku o čajích a čajový obřad, Vánoce a Vánoční tradice.

Doufám, že Vás nový program zaujal a dorazíte do STD. Budu se na Vás s celým týmem STD těšit.

Veronika Kurincová, DiS.

vedoucí STD

## PROGRAM STD

29.9.-3.10.	9:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00		13:00 - 14:00	14:00 - 15:30	15:30 - 16:00
<b>Pondělí</b>	posezení u kávy	zprávy + cvičení	závěsné dekorace		trénink kognit. funkcí	výtvarné techniky	práce na PC
<b>Úterý</b>	posezení u kávy	čtení	závěsné dekorace		společenské hry		práce na PC
<b>Středa</b>	supervize STD + TT	zprávy + cvičení	závěsné dekorace		vaření - úvodní schůzka		práce na PC
<b>Čtvrtek</b>	posezení u kávy	ochrana přírody	závěsné dekorace		vycházka	vycházka	vycházka
<b>Pátek</b>	posezení u kávy	čtení	závěsné dekorace		pečení moučniku	údržba prostor	práce na PC

6.-10.10.	9:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00		13:00 - 14:00	14:00 - 15:30	15:30 - 16:00
<b>Pondělí</b>	perada STD + TT	zprávy + cvičení	výroba věnců		trénink kognit. funkcí	výtvarné techniky	práce na PC
<b>Úterý</b>	posezení u kávy	čtení	výroba věnců		společné zpívání		práce na PC
<b>Středa</b>	posezení u kávy	vaření	vaření		dokument		práce na PC
<b>Čtvrtek</b>	posezení u kávy	zprávy + cvičení	výroba věnců		vycházka	vycházka	vycházka
<b>Pátek</b>	posezení u kávy	čtení	výroba věnců		pečení moučniku	údržba prostor	práce na PC

13.-17.10.	9:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00		13:00 - 14:00	14:00 - 15:30	15:30 - 16:00
<b>Pondělí</b>	posezení u kávy	zprávy + cvičení	lité dekorace		trénink kognit. funkcí	výtvarné techniky	práce na PC
<b>Úterý</b>	posezení u kávy	čtení	lité dekorace		společenské hry		práce na PC
<b>Středa</b>	posezení u kávy	vaření	vaření		neřízená aktivita		práce na PC
<b>Čtvrtek</b>	posezení u kávy	zprávy + cvičení	lité dekorace		vycházka	vycházka	vycházka
<b>Pátek</b>	posezení u kávy	čtení	lité dekorace		pečení moučniku	údržba prostor	práce na PC

20.-24.10.	9:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00		13:00 - 14:00	14:00 - 15:30	15:30 - 16:00
<b>Pondělí</b>	posezení u kávy	zprávy + cvičení	závěsné dekorace		trénink kognit. funkcí	výtvarné techniky	práce na PC
<b>Úterý</b>	posezení u kávy	čtení	závěsné dekorace		rytmická cvičení		práce na PC
<b>Středa</b>	posezení u kávy	vaření	vaření		osobnosti		práce na PC
<b>Čtvrtek</b>	posezení u kávy	zprávy + cvičení	závěsné dekorace		vycházka	vycházka	vycházka
<b>Pátek</b>	posezení u kávy	čtení	závěsné dekorace		pečení moučniku	údržba prostor	práce na PC

27.-31.10.	9:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00		13:00 - 14:00	14:00 - 15:30	15:30 - 16:00
<b>Pondělí</b>	posezení u kávy	zprávy + cvičení	plstění		trénink kognit. funkcí	výtvarné techniky	práce na PC
<b>Úterý</b>	<b>Státní svátek - STD má zavřeno</b>						
<b>Středa</b>	posezení u kávy	vaření	vaření		příprava měsíčníku		práce na PC
<b>Čtvrtek</b>	posezení u kávy	příprava měsíčníku			vycházka	vycházka	vycházka
<b>Pátek</b>	posezení u kávy	čtení	plstění		pečení moučniku	údržba prostor	práce na PC

Změna programu vyhrazena!

Právě se nacházíme v období, kterému se říká Babí léto. Co to vlastně to Babí léto je?

## Babí léto

Babí léto je obdobím déletrvajícího slunného a poměrně teplého počasí na konci září a na počátku října, kdy maximální denní teploty vystupují nad 21 °C. Babí léto je doprovázeno velkou amplitudou mezi denními a nočními teplotami. Přestože se teploty v období babího léta mohou šplhat i přes 23 °C, ranní teploty často padají pod 10 °C, občas i pod bod mrazu. Babí léto je doprovázeno také častými ranními (radiačními) mlhami. Tolik z definice "meteorologického slovníku".

Babí léto (označované také jako pozdní léto) je podnebným jevem objevujícím se na evropském, asijském i americkém kontinentu. Pro toto období (pro střední Evropu) je typická rozsáhlá a téměř nehybná **anticyklóna** (oblast vysokého tlaku vzduchu) nad Balkánem případně nad střední Evropou.



Podél této mohutné anticyklóny (**synoptické příčiny této singularity**) proudí teplé vzdušné hmoty ze Středomozemí do centrálních a severních částí Evropy. Sestupné vzduchové hmoty anticyklóny neumožňují vznik oblačnosti, proto se v takovýchto obdobích dá očekávat **slunečné a téměř bezvětrné počasí**.

Zdroj: <http://www.treking.cz/priroda/babi-leto.htm>

Zpracoval: Honza M.



## Jelení říje

U jelenů probíhá říje jednou ročně a to zpravidla od poloviny září do konce října. Toto ovlivňuje řada faktorů, od vyspělosti zvěře, potravy až po počasí. V tomto období si silní jeleni vytváření harémy říjných laní a hlasitým troubením dávají najevo svým sokům svoji sílu a připravenost k souboji. Samozřejmě se tím snaží zaujmout i říjné laně.

Silní jeleni odhánějí slabé, pořadají souboje, oslňují laně a to vše se silnými zvukovými projevy. Před soubojem se jeleni nejdříve hlasitě vyzývají a po té odcházejí stranou vedle sebe a náhle následuje prudký souboj. Zaklesnou do sebe paroží a snaží se jeden druhého přetlačit. Poražený uskakuje a opouští místo. Výjimečně dochází i k poranění. Pro jeleny je říje velice vyčerpávající.

Sama každoročně jezdím poslouchat do vysokých kopců jelení troubení při říji. Je to opravdu krásný zážitek. I když jsem je ještě nikdy při říji nespatriła, pouze slyšela, stojí to za to. ☺

Zpracovala: Eliška P.



## Světový den duševního zdraví

Světový den duševního zdraví (The World Mental Health day) připadá každoročně na 10. října. Tradice vyhlášení těchto Světových dnů duševního zdraví vždy 10. října každého roku se zrodila v roce 1992 jako jedna z aktivit Světové federace pro duševní zdraví (World Federation for Mental Health - WFMH). Hlavním záměrem pořadatelů byla podpora úsilí o dosažení nejvyšší možné úrovně duševního zdraví ve všech jeho souvislostech. Ústřední vizí, kterou WFMH představila, byla představa světa, v němž duševní zdraví je základní prioritou zdravotníků, ale také všech občanů, politiků, komunit, institucí a států.

Duševní zdraví je integrální součástí celkového zdraví člověka, jak uvádí tisková zpráva. Je to pojem, jehož obsah vyjadřuje stav osobní pohody (well-being), v němž může člověk naplnit a uplatnit své individuální schopnosti, dokáže přiměřeně zvládat každodenní životní zátěž a stres, může produktivně a úspěšně pracovat a rozvíjet vzájemně obohacující vztahy s druhými lidmi. V pojmu duševní zdraví se tedy nevyjadřuje jen nepřítomnost duševní choroby nebo poruchy.

Zdroj: <http://www.zelenahvezda.cz/pacientska-sekce/p-zdravy-styl/svetovy-den-dusevniho-zdravi>

Zpracovala: Petra S.

## **28. říjen - Den vzniku samostatného Československého státu**

28. října 1918, byl v Praze "Muži 28. října" - Antonínem Švehlou, Aloisem Rašínem, Václavem Klobáčkem, Jiřím Stříbrným, Vavrem Šrobárem aj. - vyhlášen samostatný Československý stát. Martinskou deklarací se k němu 30. října přihlásila i slovenská reprezentace. Předcházela tomu dlouhodobá národní i politická emancipace v rámci Rakousko - Uherské monarchie, a vývoj a výsledky 1.světové války. Vyvrcholením, pak byly úspěchy exilové i domácí reprezentace. Zde je třeba si vzpomenout především Tomáše Garrigue Masaryka, Edvarda Beneše a Karla Kramáře. Názory na budoucí politické uspořádání se však vyvíjely a idea samostatného státu převážila až během války. Vláda Rakousko-Uherska musela nakonec 27. října 1918 odeslat nótu vládě Spojených států, v níž oznamovala přijetí mírových podmínek. 14. listopadu Prozatímní národní shromáždění vyhlásilo ČSR, aklamací zvolilo prezidentem Tomáše Garrigue Masaryka a předsedou vlády - na základě voleb z roku 1911, Karla Kramáře. Reparační komise na pařížské mírové konferenci v roce 1919 uznala 28. říjen 1918 za den vzniku Československého státu. Společný stát Čechů a Slováků, trval s přestávkou válečných let (1939 - 1945 protektorát Čechy a Morava a Slovenská republika) do roku 1992. 1. ledna 1993 vznikly po rozpadu České a Slovenské Federativní Republiky, dva samostatné státy - Česká Republika a Slovenská Republika. Česká republika, slaví 28. říjen, jako státní svátek i po rozpadu Československa.

Den vzniku samostatného Československého státu, patří k nejvýznamnějším státním svátkům s dlouhou tradicí. Jeho oslavám věnuje prezident republiky velkou pozornost. Památku prvního Československého prezidenta Tomáše Garrigue Masaryka připomíná položením věnce u jeho sochy na Hradčanském náměstí a sv. Václava, patrona českého národa a ochránce české země, polo-

žením kytice u jeho sochy na Václavském náměstí. Každoročně se prezident republiky účastní vojenské přísahy vojáků Hradní stráže, jmenuje generály a přijímá na Pražském hradě členy diplomatického sboru. Vyrcholením oslav tohoto státního svátku je ceremoniál předávání státních vyznamenání ve Vladislavském sále Pražského hradu za účasti nejvyšších ústavních činitelů, diplomatického sboru a dalších významných osobností. Prezident republiky při této příležitosti vždy pronese projev. Celý ceremoniál bývá v přímém přenosu přenášen Českou televizí.

**28. říjen je spolu s 1. lednem řádovým dnem podle zákona 157/1994 Sb. o státních vyznamenáních České republiky. Tento den, uděluje prezident republiky ve Vladislavském sále Pražského hradu, státní vyznamenání.**

Zdroj: <http://ireferaty.cz/346/6014/28-rijen-1918>

Zpracoval: Honza M.

# Křížovka

PONDĚK VIL, UŠKEL TODOR, UŠKEL	FAUL V HOKAJI	1. SR. TALANŤY	PREZIDENT ČESKÉ REPUBLIKY	SYMBOL TRÁVA	ROČNÍ KOKOSKY VITKATY	LEDVINY POVLAK (rozhraní)	ORGANIZ ZABRAŇ OČHOVU GRABŇI	DOLNÍ BOHOSLAV POLSKÉ PARLA MENTU	JERONÍM	HYŽAL	KOŽEŠNÁ KOLJEN KŮRKA	ROČNÍ OLIVNÍ VITELI VALENTY	3. SR. TALANŤY	TĚLNÍ TERAŽNA
BRANJKA VEDIČKA KROCHEN V ZNAČICE			DRÁVY PIKAR PROČOVY SOPKI								PENĚŽNÍ VKLAD NRAČU			
POLSKY DRÁVOK NĚJŠEN			3. SR. TALANŤY NĚJŠEN ROZDĚLENÍ								ZABLAČKA POCHOVKA OSOBNÍ ZÁJMENÍ			
ŠERBA				ZAKRSTI SINČEK TVĚRŇI								ZK. SELENŮ POŠINKY A VYTRÁZ TVĚRŇI		
PROSTĚ STAVENÍ DROUŽENÍ Z KLAD				VE (slovo...) PLESKAVÝ ZVUK		LAHOVNĚ NAPĚJKA ASTREK BEŽTVO					AM. ČÍSLO (1 BŮ)	URČENÍ SPĚVŇI		
DOBĚ			DŘÍVE SĚNĚ VYLUČOVAC. ZÁPADU				TOMÁŠ UDOP RÁDNOŇI			ČESKÝ SBRANĚN NAVALTY TYP LÁVY				STOUPŇE NEC SEKANEŇI
ČITĚ SLOVCE VYKROUŽI			BRŮČEK KLUDŇI (slovo...)						ČERNICKÝ SROKACŇI DODATEČ. VYTRÁZ					
BYVALÝ BRANĚNSKÝ FOKALISTA (Roman)						PRO- LOŽKA USEBY BLEKŇI			VJERŇSKÝ KABAT NĚŠ BTV KOLJENŇI					
LEŇKŇI ZEMŇY KABÁTEK (šprta)	ROVNAL PETRETY PLOŠNĚ MOTŇI				ŠPŇKA JMĚNŮ NĚC PAROUSE					TRNOVNÍK UŠTYK MOTROUŠ KAPALŇI				
ŘEČ					AUTOR EPOTIK BACH KAFKŇI						PRÁDEK NA NĚC VY. KROUŽI TĚRŇI			OSOBNÍ ZÁJMENÍ KROCHEN DOČLENÍ
BEVERSKÝ BOS ROUŠE				DOSTANĚ SE DOVĚTRŇI ZK. BUS. LETANĚ										
4. SR. TALANŤY								ITĚLN. HUB KALADRAFŇI (rozhraní MUCŇI)						
FRAN- COUZSKÁ ŘEKA			PRĚMĚTY STRANŮ BEZ DOMNĚŇI					POKRYTKA VLÁVY						

# Osmisměrka

Y	P	D	A	L	E	K	O	H	L	E	D	N	Anakonda	Kousance
K	E	L	A	M	A	N	K	O	L	E	N	O	Anakonda	Kovárna
V	E	H	A	L	P	J	S	E	K	Ě	L	T	Ananasy	Křížek
A	C	O	L	T	K	O	N	E	C	K	Y	R	Bakelit	Kvílení
L	N	R	A	A	B	O	P	E	E	A	Y	T	Dalekohled	Lahev
P	A	A	D	Ě	N	A	D	Á	L	O	R	I	Doklad	Lano
A	S	A	N	A	K	O	N	D	Á	I	A	L	Hora	Lokna
R	U	L	O	A	A	N	Ā	Ř	V	A	V	E	Kabátek	Maroko
N	O	G	K	A	S	L	Ā	K	A	D	Y	K	Kamarád	Náraz
Ā	K	K	A	N	K	Y	O	I	K	Ā	V	A	Kamizola	Necky
K	Ř	Ā	N	R	O	T	O	Z	I	R	O	B	Kanárek	Nikaragua
L	Ā	N	Ā	A	V	O	A	I	A	L	Ā	L	Kapka	Parník
Ā	Ž	L	O	V	O	K	O	R	A	M	R	T	Karlovy Vary	Pilník
R	E	I	O	O	S	T	Ā	A	A	A	E		Karotka	Písek
A	K	P	A	K	E	R	Ā	N	A	K	K	K	Kaslík	Platba
													Kavalec	Plavky
													Klára	Racek
													Koleno	Rizoto
													Kolík	Roláda
													Konec	Vavřín

„Berou, Berou?“ ptá se kotemjdoucí muže chytajícího ryby. Muž říká:  
 „Už šest hodin tady sedím a nic.“ „Vy jste rybář?“ ptá se kotemjdoucí.  
 „Ne, já bych na to .....“ viz tajenka. Jan Havlíček osmisměrky@seznam.cz

# Sudoku

3	4	1	
	2		
		2	
	1	4	3

		3		1	
5	6		3	2	
	5	4	2		3
2		6	4	5	
	1	2		4	5
	4		1		

5	3		7				
6			1	9	5		
	9	8				6	
8			6				3
4			8		3		1
7			2				6
	6				2	8	
			4	1	9		5
			8			7	9

## Kvíz

Přiřadte k sobě dvojice slov se společným slovesem:

např. upír = lux (vysávat)

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1) citrón       | A) atom          |
| 2) koš          | B) balíček karet |
| 3) láhev        | C) dveře         |
| 4) ostuda       | D) krajta        |
| 5) Othello      | E) noviny        |
| 6) otisky prstů | F) prsa          |
| 7) slunce       | G) ruka          |
| 8) stan         | H) tlačítko      |
| 9) televizor    | I) větev         |
| 10) žádost      | J) zatačka       |

Přiřadte k sobě dvojice slov se společným přídavným jménem:

např. bota = chřipka (španělská)

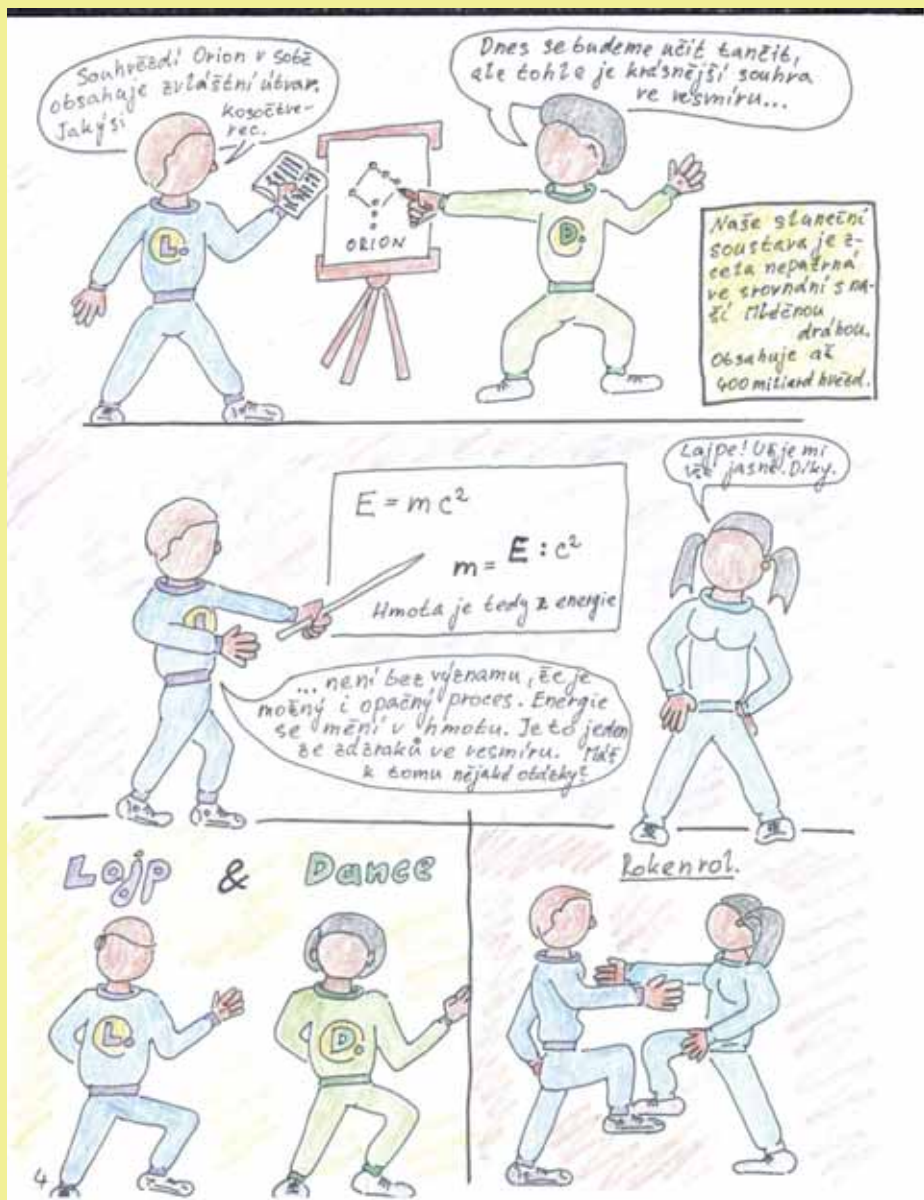
- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1) bazén    | A) čaj      |
| 2) Holanďan | B) knihovna |
| 3) karta    | C) kořen    |
| 4) ostrůvek | D) medaile  |
| 5) peníze   | E) pistole  |
| 6) slon     | F) plat     |
| 7) svatba   | G) počítač  |
| 8) trouba   | H) šek      |
| 9) vata     | I) třtina   |
| 10) vlak    | J) vousy    |

Řešení najdete na straně 2

Zpracoval: Honza M.

## Příběh Lajpa 2.







## POZVÁNKA

### **Od října bude v naší dílně probíhat opět vaření!!**

Všechny zájemce o tuto činnost zveme na **informační schůzku**, která se bude konat v prostorách STD dne **1. října (středa)** od **13:00 hodin**.

Během informační schůzky pro vás bude připraven **moučník zdarma**. Nad kávou a moučníkem společně probereme, co budeme vařit nebo péct, který den by pro vás byl nejideálnější, abyste se v co největším počtu scházeli a jak celé vaření bude probíhat.

Těšíme se na vás!

Tým STD



## VAŘENÍ V DÍLNĚ

Ráda bych vám všem předala několik důležitých informací týkajících se pravidelného vaření v STD, na kterých jsme se domluvili s klienty na úvodní schůzce v STD 1. října...

### ***Kdy bude společné vaření probíhat?***

Každou středu dopoledne od 10 hodin.

### ***Co se bude v říjnu vařit?***

8.10. – Špagety

15.10. – Švestkové knedlíky

22.10. – Drůbeží vývar se strouháním

29.10. – Kuře na paprice s rýží

### ***Kdo se může zúčastnit?***

Každý z klientů, který se mi osobně, telefonicky či e-mailem nahlásí nejpozději v pondělí před plánovaným vařením. Platí jednoduché pravidlo, že kdo se bude podílet na vaření, ten bude také jíst 😊

### ***Jakým způsobem se mi hlásit?***

Petře Sládkové, tel. 778 528 294, e-mail: [sladkova@fokus-mb.cz](mailto:sladkova@fokus-mb.cz)

### ***Kolik vás to bude stát?***

Cena jídla se bude pohybovat kolem 40 korun za porci, na ceně se vždy domluvíme předem.

**Petra**

## Promítání dokumentu v STD



### **Téma: Yellowstone**

(Yellowstonký národní park)

Je to nejstarší národní park na světě. Nakoukneme společně do tajů přírody Yellowstonského parku. Uvidíme a dozvíme se spoustu zajímavých faktů.

**Kdy? Středa 8. 10. 2014 od 13:00 hodin!**

## PROJEKTOVÉ DNY

Každý druhý čtvrtek v měsíci se budou konat v prostorách STD v Karlových Varech Projektové dny. V tyto dny se budeme věnovat určitému tématu... Těšit se můžete na přednášky, promítání i praktické ukázky. Nejbližší projektové dny budou zaměřeny na tato témata:

13. listopadu 2014 – Den se zvířaty

11. prosince 2014 – Vánoce a Vánoční tradice

8. ledna 2015 - O čajích a čajový obřad

Na projektové dny srdečně zveme také klienty spolupracující s terénními týmy v Sokolově a Chebu, kteří to k nám mají daleko. Doprava klientů do STD ze vzdálenějších míst bude probíhat po domluvě s terénními týmy.

## POZVÁNKA NA 1. PROJEKTOVÝ DEN

### **Téma: Den se zvířaty (využití zooterapie)**



Datum: čtvrtek 13. listopadu 2014

Místo konání: prostory STD v Karlových Varech

Čas: od 13 hodin

Co potřebujete s sebou? Jen dobrou náladu 😊

ANNA KK VÁS ZVE NA WORKHOP

# FILCOVÁNÍ

**výroba broží a ozdob**



**Pro všechny dobrovolníky, pracovníky  
i klienty neziskovek**

**15. ŘÍJNA 2014 OD 9:00 DO 13:00 HODIN**

**KRAJSKÝ ÚŘÁD KARLOVASKÉHO KRAJE  
ZASEDACÍ MÍSTNOST 218 A**

**V případě zájmu se registrujte na [www.furi.cz/P4Q2](http://www.furi.cz/P4Q2)**

**VSTUP ZDARMA**



**Podzim**

**Marie Zieglerová**

... zas vítr ladí struny podzimu  
tu jemně pohladí  
a pak zas jako by rval duši  
sám se sebou si neví rady  
už vyhnal všechno ptactvo ze zahrady  
ve které teď bezradně jen bloumá  
a zkouší svléknout také vzrostlé duby  
co chrání svoje seschlé listí  
pro úkryt drobným sýkorkám  
ostatně – konečně má  
co chtěl  
zůstal tady sám ...

**PODZIM JE KRÁL**

autor neznámý

Podzim je král  
barevnejch dní,  
mlhou si opředl  
svý tajemství.  
Po babím létu  
vzkaz posílá  
kytkám i světu:  
"Přišel jsem k Vám".  
S halenou barevnou  
maluje listí,  
cestičky do školy  
dětem zas čistí.  
Holkám zas kreslí  
zlatavý stíny,  
do ticha oblékne  
lesní pěšiny.

Ptáci už na drátě  
s námi se loučí,  
něco teď začíná  
a jiné končí.  
Na flétnu stříbrnou  
podzim si píská,  
stíny se protáhnou,  
zima je blízká.  
Jen holky voňavý  
jaro maj' v duši,  
léto jim prospělo,  
podzim jim sluší,  
a listí šustí  
pod nohama...  
Podzim je král  
barevnejch dní,  
mlhou si opředl  
svý tajemství.



Povídka ze života

**Tomáš**

Autorka: 7Veronika7

„A tohle bolí?“ stiskne mi Tomáš zápěstí o trošku jinak než před pěti vteřinami.

Vytrysknou mi slzy.

Kutálejí se po tváři, protože je nemám čím setřít, levou rukou přidržuju velkou pracovní kabelu, pravou prohmatává Tomáš.

Bolí to, jako čert. Bolí mě úplně všechno. Od chvíle, kdy jsem vlezla do ordinace a spatřila za stolem zrovna tebe, v tom přiblblém bílém plášti, s ještě přiblbljším úsměvem. Když smůla, tak pořádná, že jo, ono nestačí slítnout na náledí, ono ještě člověk na chirurgii musí potkat toho jediného doktora, kterého už nikdy v životě potkat nechtěl.

Tomáš teď zápěstím trošku pootočí. „Takhle tím můžeš pohnout?“

Hm, můžu. Ale když to za mě uděláš ty, je to příjemnější. Jako když jsi mi po návratu z dlouhé túry uvařil čaj na zahřátí. Pamatuješ?

„Máš to trochu oteklé, ale zatím nijak dramaticky,“ pronáší chlácholivě. Celý on, každou situaci vidět z té lepší stránky. Nedali ti kolej? Nevadí, najdem si spolu byt. Všecky jsou moc drahé? Poohlídneš se po brigádách. Nestíháš studovat a pracovat a prát mi ponožky? Nevadí, klidně si přikoupím ještě několik párů a pračku můžeš naplnit až příští týden.

Změnil se, když se na něj člověk dívá takhle z blízka, všimne si, že kolem očí se mu rýsují vějířky vrásek.

A na prsteníčku se leskne snubák. Stejně jako na tom mém.

Dva velmi podobné zlaté kroužky, dvě velmi podobné životní cesty – škoda jen, že každá vede jiným směrem.

Jak se teď asi má? Je spokojený? Co se mu teď honí hlavou? Nikdy jsem v něm nedokázala číst. Když vstávám, podlamují se mi kolena. Tolik bych mu toho najednou chtěla říct.

Obrací se k ležstrům na stole. Vyplňuje kolonky. Vždycky měl pěkné písmo, drobné a pečlivé.

Hotovo. Zvedne pohled ke mně. Teď, teď to řekne, to, co mezi náma celou dobu visí ve vzduchu. Proč tenkrát odjel a nezavolal. Proč se nikdy nevrátil. Proč...

Natáhne ruku s kusem papíru, čekám, že mě jejím hřbetem pohladí tak, jak to tenkrát dělával, Tomy, Tomy můj nejdražší.

Hoří mi tváře, ruka se blíží.

„S tímhle si dojdi na rentgen.“

Zdroj: <http://www.piste-povidky.cz/autorske-dilo/143576>

## Fotokoutek

Chcete-li nám poslat fotografii (s popisem), která vás zaujala a chcete, aby ji viděli i ostatní, je tu pro Vás fotokoutek... Není rozhodující, zda jste autorem fotografie vy, váš známý nebo jste ji našli při brouzdání na internetu.



Podzimní inspirace (od Štěpánky Šimkové)



Od mláděte slepý samec vydry pojmenovaný Pind'our - v Záchrané stanici živočichů v Tachově (od Petry Sládkové)



Ranní protahování (od Elišky Petříkové)

## Užitečné internetové odkazy

Internetové stránky našeho sdružení jsou: [www.fokus-mb.cz](http://www.fokus-mb.cz)



Další odkazy:

[www.rpkk.cz](http://www.rpkk.cz)



[www.cmhd.cz](http://www.cmhd.cz)



[www.stopstigmapsychiatrie.cz](http://www.stopstigmapsychiatrie.cz)



# Jízdní řád

6	Městská doprava Karlovy Vary			Zastávky
	Dopravní Dopravní podnik Karlovy Vary, a.s., Společnost I. MHD Karlovy Vary, sd. 30344303, IČO 26364610, e-mail <a href="mailto:dpk@dpk.cz">dpk@dpk.cz</a> , www stránky <a href="http://www.dpk.cz">www.dpk.cz</a>			Doubská U Zámečnicka -Na Otáčině Panská KV Acma Stadion ZM Dvoř. CD Zapsaná Tělnice Vítězná Dražboměř Biskupská Vyrchotín Stará Kyselbelská
	Pracovní den mimo 1.7., 31.8. a 27.12. - 31.12.	Pracovní den 1.7., 31.8. a 27.12. - 31.12.	Sobota, neděle a svátek svátek	
0	0	0	0	
1	1	1	1	
2	2	2	2	
3	3	3	3	
4	4	4	4	
5 20 40	5 20 40	5	5	
6 00 20 38 53	6 00 20 38 56	6 39	6 39	
7 08 23 30M 47	7 04 34 49	7 09 36	7 09 36	
8 00 13 23 53	8 00 21 57	8 09 58	8 09 58	
9 13 33 53	9 27 57	9 29 55	9 29 55	
10 13 33 53	10 27 57	10 26 55	10 26 55	
11 13 33 53	11 27 57	11 25 55	11 25 55	
12 13 33 53	12 27 57	12 24 55	12 24 55	
13 13 33 53	13 27 57	13 23 55	13 23 55	
14 09 24 30 54	14 13 33 53	14 25 55	14 25 55	
15 09 24 30 54	15 13 33 53	15 25 55	15 25 55	
16 09 24 30 54	16 13 33 53	16 23 57	16 23 57	
17 13 33 53	17 13 33 53	17 43	17 43	
18 25 55	18 25 55	18 17 45	18 17 45	
19 19 45	19 19 45	19 15 43	19 15 43	
20 13 47	20 13 47	20 13 47	20 13 47	
21 26	21 26	21 26	21 26	
22 05	22 05	22 05	22 05	
23 45A	23 45A	23 45A	23 45A	

*Na lince platí tarif vyhlášený dopravním úřadem, vztahující se na vozidlo.* Platí od 1.1.2014

Linka je využívána mimořádně často - v případě neplnění M - za jízdné (platí 2x jízdné) a v případě jízdy (platí 2x jízdné) Dvoř. CD a Zapsaná. A - jízdné platí (2x jízdné) KV Acma  
 pracovní dny 24.12. - 17.45, první úterý 25.12. - 12.00, poslední úterý 31.12. - 23.15, první úterý 1.1. - 12.00

6	Městská doprava Karlovy Vary			Zastávky
	Dopravní Dopravní podnik Karlovy Vary, a.s., Společnost I. MHD Karlovy Vary, sd. 30344303, IČO 26364610, e-mail <a href="mailto:dpk@dpk.cz">dpk@dpk.cz</a> , www stránky <a href="http://www.dpk.cz">www.dpk.cz</a>			Stará Kyselbelská Vyrchotín Biskupská Panská Tělnice Zapsaná Dvoř. CD Stadion ZM KV Acma Panská -Na Otáčině U Zámečnicka Doubská Doubská
	Pracovní den mimo 1.7., 31.8. a 27.12. - 31.12.	Pracovní den 1.7., 31.8. a 27.12. - 31.12.	Sobota, neděle a svátek svátek	
0	0	0	0	
1	1	1	1	
2	2	2	2	
3	3	3	3	
4 55	4 55	4	4	
5 14 31 48	5 14 31 48	5	5	
6 03 18 33 48	6 08 28 48	6 44	6 44	
7 03 18 33 48	7 06 24 43	7 10 44	7 10 44	
8 08 28 48	8 06 32	8 30	8 30	
9 08 28 48	9 02 32	9 04 30	9 04 30	
10 08 28 48	10 02 32	10 00 30	10 00 30	
11 08 28 48	11 02 32	11 00 30	11 00 30	
12 08 28 48	12 02 32	12 00 30	12 00 30	
13 08 27 44 59	13 01 28 48	13 00 30	13 00 30	
14 14 29 44 59	14 08 28 48	14 00 30	14 00 30	
15 14 29 44 59	15 08 28 48	15 00 30 58	15 00 30 58	
16 14 29 48	16 08 28 48	16 32	16 32	
17 08 34	17 08 34	17 18 52	17 18 52	
18 00 28 54	18 00 28 54	18 18 48	18 18 48	
19 20 48	19 20 48	19 18 48	19 18 48	
20 22 56	20 22 56	20 22 56	20 22 56	
21 30	21 30	21 30	21 30	
22 10	22 10	22 10	22 10	
23	23	23	23	

*Na lince platí tarif vyhlášený dopravním úřadem, vztahující se na vozidlo.* Platí od 1.1.2014

Linka je využívána mimořádně často - v případě neplnění M - za jízdné (platí 2x jízdné) a v případě jízdy (platí 2x jízdné) Dvoř. CD a Zapsaná. A - jízdné platí (2x jízdné) KV Acma  
 pracovní dny 24.12. - 17.45, první úterý 25.12. - 12.00, poslední úterý 31.12. - 18.45, první úterý 1.1. - 12.00

# Kontakty do Fokusu

V průběhu měsíce září došlo ve Fokusu k personálním změnám, a to jak v terénních týmech, tak i v sociálně-terapeutické dílně. Nové telefonické kontakty naleznete v seznamu dle středisek.

**Jaroslav Hobdov' – oblastní ředitel, tel. 608 961 361**

## FOKUS Karlovy Vary

### Sociálně-terapeutická dílna

Stará Kysibelská 602/45, 360 01 Karlovy Vary (Penzion Hestia – vchod je ze zadní levé strany penzionu, po schodech dolů)

Veronika Kurincová, DiS. – vedoucí služby	777 365 237
Štěpánka Šimková	775 562 060
Eliška Petříková, DiS.	778 528 293
Petra Sládková, DiS.	778 528 294

### Cetrum sociální rehabilitace

Západní 41, 360 01 Karlovy Vary - Tuhnice

Zuzana Habrichová, DiS. – vedoucí služby	775 582 276
------------------------------------------	-------------

Ing. Michaela Štollová	775 562 061
Bc. Michaela Pirasová	775 562 056
Bc. Tereza Heineková, DiS.	775 562 059
Andrea Černá	777 481 105
Diana Kostková, DiS.	775 562 064
Karolína Polívková	778 528 291
Dagmar Škarpová	778 528 290

## **FOKUS Sokolov**

### **Centrum sociální rehabilitace**

Svatopluka Čecha 1001, 356 01 Sokolov

Mgr. Nikola Skalická – vedoucí služby	775 562 065
Lada Balická	778 407 851
Michaela Langhojerová, DiS.	778 407 852
Jiřina Procházková, DiS.	778 407 853
Bc. Michaela Loudřová, DiS.	775 562 055
Bc. Jana Forejtková	778 528 292

## **FOKUS Cheb**

### **Centrum sociální rehabilitace**

Nám. Krále Jiřiho z Poděbrad 478/33, 350 02 Cheb

Markéta Beneřová, DiS. – vedoucí služby	778 407 858
Blanka Hornířová	778 407 856
Martina Eisenhammerová, DiS.	778 407 857
Marek Lučín	778 407 859
Eliška M. Chlapřová	778 562 054
Betřice Slavířová, DiS.	778 528 295

Pokud máte chuť, vymalujte si na závěr mandalu pro lepší náladu...



Náměty, návrhy, připomínky, chválu i stížnosti a hlavně příspěvky posílejte

na: [sladkova@fokus-mb.cz](mailto:sladkova@fokus-mb.cz)

Podíleli se: Tým Fokusu a klienti Fokusu ☺