



FOKUS

M Ě S Í Č N Í K

Karlovarský kraj | KVĚTEN 2017

„Do Fokusu ze zvědavosti“ -
rozhovor s Jiřinou
Procházkovou (str. 3)



Výlet do ZOOPARKU Chomutov
(str. 10)



Sokolov: výlet k jezeru
Michal (str. 6)



Úterý 30.5. 10:00 kino Alfa Sokolov -
Rodinný přítel (str. 20)

Zahradnictví
Rodinný přítel, Dezertér a Nápadník



TÉMA ČERVEN: Můj osobní Talent, aneb v čem vynikám právě Já? Více na straně 22.

UPOZORNĚNÍ! Drop-in v úterý 16.5. se z organizačních důvodů nekoná. Děkujeme za pochopení. ◀

Rozhovor s Jiřinou Procházkovou _____	▶ 3
TT Sokolov: Výlet na Jezero Michal _____	▶ 6
STD Karlovy Vary: Celodenní procházka v dubnu _____	▶ 7
Velikonoce v STD _____	▶ 8
Čarodějnice v STD _____	▶ 9
Výlet do Zooparku Chomutov _____	▶ 10
Co budeme vařit v květnu _____	▶ 11
Program na květen _____	▶ 12
TT Karlovy Vary: Velikonoce _____	▶ 14
Výlet do Jáchymova _____	▶ 16
TT Sokolov: Velikonoční drop-in _____	▶ 18
Setkávání s farářem _____	▶ 19
Film: Zahradnictví – Rodinný přítel _____	▶ 20
Kulturní PEL-MEL _____	▶ 21
Tvorba klientů _____	▶ 23
Tiráž _____	▶ 27



© Fokus 2017



DO FOKUSU ZE ZVÍDAVOSTI

Rozhovor s Jiřinou Procházkovou

V našem měsíčníku budeme pravidelně uveřejňovat rozhovory se zaměstnanci Fokusu. Jako první uvádíme interview s Jiřinou Procházkovou, case managerkou ze sokolovského týmu, které nikdo neřekne jinak než „Jířa“. Je zajímavé se dozvědět, jak se do Fokusu dostala, a co jí nejvíce baví – či právě naopak – co jí někdy rozčiluje a vadí.



► Sokolovská case managerka Jiřina Procházková.
Pochází z Královského Poříčí.

► **Můžete popsat svůj příběh, jak jste se dostala k práci pro Fokus?**

Upřímně, do Fokusu jsem nastupovala s tím, že jsem o téhle organizaci nevěděla vlastně vůbec nic. Absolutně jsem netušila, do čeho jdu. Dozvěděla jsem se, že tu má vzniknout vůbec první služba pro lidi s duševním onemocněním. Sama jsem si prošla spousta praxemi u různých cílových skupin, ale přímo k práci s lidmi s duševním onemocněním jsem se nedostala – proto mě lákalo vyzkoušet něco nového. Dalo by se říct, že jsem do Fokusu nastoupila čistě ze zvědavosti.

Původně jsem měla v plánu pobýt zde jen nějakou chvíli a potom se zaměřit na práci s dětmi, která mě vždy bavila a lákala nejvíc. Z původně plánovaného přechodného zaměstnání na chvílku vznikla neskutečně zajímavá práce, která mě baví, má smysl a jako bonus je to činnost ve skvělém kolektivu lidí. Takže se mi chvilková záležitost protáhla na téměř čtyři roky. Už se mě tu zkrátka nezbaví. :D



► *Jiřina Procházková pochází z generace, která už – možná naštěstí – nemá přímou zkušenost se socialismem.*

► **V jakých organizacích či neziskovkách jste předtím působila? A jaké zkušenosti jste si odtud odnesla?**

Na tuhle otázku je pro mě celkem jednoduché odpovědět, protože Fokus je mým prvním zaměstnáním. Předtím jsem studovala VOŠ – sociální práci, a při této škole prošla různými praxemi ať už v rámci školy nebo dobrovolničení. Pracovala jsem se seniory, lidmi bez přístřeší, drogově závislými, sociálně vyloučenými, v domově se zvláštním režimem, v domovech pro lidi s různými typy postižení – mentálního, tělesného – s dětmi s různými druhy autismu, Downovým syndromem... Absolvovala jsem stáž v Berlíně u dětí s různými typy postižení. Také jsem prošla praxemi na úřadech, v poradnách, a tak dále. Nejzáživnější pro mě byly vždy praxe v terénních službách. Vždycky mě to táhlo k pomáhajícím profesím a nedovedu si pro sebe ani představit práci bez každodenního kontaktu s lidmi. Baví mě poznávat nové a nové příběhy. Práce s lidmi mi dala hrozně moc. Konkrétně každá organizace a každé zařízení, kterým jsem prošla, v podstatě každý lidský příběh ve mně něco

zanechal a ovlivnil nejen můj pracovní růst, ale také mou osobnost jako takovou.

► S jakými největšími potížemi se setkáváte při svých aktivitách ve Fokusu? Neunavuje vás například papírování, kterého je zřejmě poměrně dost?

Jedinou mou potíží je právě velké množství administrativy, což není zrovna má oblíbená činnost. Ale zkrátka i to k tomu patří. Před papírováním asi neuteču nikde...

► Jaké máte koníčky? Co vás baví, co děláte ve svém volném čase?

Ráda chodím na procházky, protože musím dělat čest svému příjmení... (úsměv). Jezdím na výlety a poznávám nová místa, ideálně v přírodě. Jezdím na kole, bruslích. Miluju zvířata a sama mám dva psy – tedy jestli se tak vůbec dá jorkšírům říkat... Ráda si jdu také s kamarády, kolegy posedět například do kaváren, cukráren, restaurací. O víkendech, když nám všechny tyto podniky zavřou a není zbylí, jsem nucena se jít také obětovat do hospody, či si jít do nějakého klubu zatančit. Ráda sleduji zajímavé filmy a poslouchám hudbu, s čímž souvisí, že chodím ráda do kina a jezdím na koncerty nebo hudební festivaly.

► Jakým způsobem relaxujete po návratu domů ze zaměstnání? Máte spíš ráda společnost, anebo jste po celodenní práci s lidmi radši sama?

Jsem spíš společenský typ a trávím čas raději mezi lidmi než sama. Občas mám chvíle, kdy potřebuji být jen sama se sebou a chci mít svůj klid, takových chvil ale moc není. Relaxuju právě díky koníčkům – procházky, poslech hudby a tak různě...

► Děkuji za rozhovor.

Michal Černý

Jezero Michal: Výlet se sokolovským terénním týmem

Vážení klienti, srdečně Vás zveme na výlet. Pojdte si s námi zpříjemnit sobotní květnové dopoledne procházkou, která nás zavede až ke **koupališti Michal**, kde bude možnost se po vydatné procházce občerstvit, případně rozdělat oheň a opéct buřty. Na cílové zastávce Vám také povykládáme něco z historie nedalekého Vítkova.



KDY: sobota 27. 5. 2017. **KDE:** sejdem se **okolo 9:00 hodiny** před budovou vlakového nádraží v Sokolově (naproti parkovišti).

KAM: koupaliště Michal (se zastávkami na Areálu zdraví v Sokolově a případně dalších odpočívadlech, která budou na cyklostezce, po níž se vydáme).

CO S SEBOU A NA SEBE: pohodlné a funkční oblečení a obuv, svačinu (sendviče nebo buřty, pití, případně něco sladkého na energii).

Spoje:

Z KV: vlakem v 8:43 (ten přijede v 9:03)

Z Chebu: autobusem v 8:15 (ten přijede v 9:01) nebo vlakem v 8:27 (ten přijede v 8:51)

Do KV: vlakem v 11:27, v 11:51, ve 12:52

Do Chebu: autobusem v 11:25 nebo vlakem ve 13:04

Svoji účast potvrďte prosím svému klíčovému pracovníkovi nebo nám do pondělí 22. 5.

KONTAKTY: Lucie Hetzerová tel.: 775 562 056

Jiřina Procházková tel.: 778 407 853

Sociálně-terapeutická dílna (STD) Karlovy Vary

Celodenní procházka STD v měsíci dubnu

Máme za sebou naši první jarní procházku. Z STD ke Grandhotelu Pupp, lanovou dráhou na Dianu, nahoru na rozhlednu, do minizoo a dále lesem na sv. Linhart.



Z počátku týdne nám počasí připomínalo spíše zimu, ale v den „D“ se přeci jenom umoudřilo a mohli jsme vyrazit. Kus cesty jsme se vezli autobusem, lanovkou, ale ten větší jsme museli ujít sami. Cesta z Diany na sv. Linhart byla delší, ale příjemná, procházela oborou, kde jsme se mohli seznámit s kančí rodinkou, viděli jsme srny, jelena, daňky. I sluníčko se na nás usmálo. A i když některé účastníky bolely nohy, statečně dorazili až do cíle a druhý den přišli do STD.

A protože jaro je už opravdu tady, začneme chodit na procházky častěji, abychom si ho užili.

Dáša, STD



Velikonoce v STD

Za svátky jara se už můžeme pouze ohlédnout. Děkujeme všem, kterým se na jejich přípravě v STD podíleli. Vladce K., která nám upekla mazance a beránka. Jirkovi V. a Karlovi K. za vrbové proutí na pomlázky. Panu Jandovi, který nám také připravil vrbové proutky tak, že jsme je mohli dobře plést. Díky jeho trpělivosti jsem se skutečně naučila plést pomlázku a mohla jsem pletení pomlázek ukázat i našim klientům.



A kdo zvítězil v pomlázkové soutěži? Vítězi se stali všichni, kdo pomlázku upletli. Odměnou byli čokoládoví zajíci. Pro radost jsme si vyrobili zajíce a ovečky z bambulí. Pochutnali jsme si na mazanci, velikonočním beránkovi.

Nechybělo ani „pohlazení terapeutek“ pomlážkami, aby nám „neuschly“ a velikonoční kraslice.

Dáša, STD



Čarodějnice skončila na hranici

Pálení čarodějnic se odehrává v noci z 30. dubna na 1. května. Jedná se o velmi starý a dodnes živý lidový zvyk a zvláštní svátek. Dne 30.4. se lidé scházejí u zapálených ohňů a slaví příchod jara.

Klienti STD si tento svátek „vyzkoušeli na nečisto“ už v pátek 28. 4. 2017 od 13:00.

Společně jsme si udělali ohýnek, opekli buřty, popovídali jsme si, zasmáli jsme se. V naší společnosti se určitě líbilo i malé čarodějnice, kterou nám vytvořila Štěpánka Šimková. A proto, že zvyky se musí dodržovat a žádné další „čarodějnice“ už přítomny nebyly, skončila sama na hranici.

Nezapomeňte – příští rok, a to skutečně 30. dubna, do toho jdeme znovu. ◀



Dáša, STD



Citáty a vtípek

- ▶ „Kdo si nevezl ženu, toho jako by byla jen půle.“ TALMUD
- ▶ „Máš-li svoji ženu rád, tak od ní občas odejdi.“ Malajské přísloví
- ▶ Lékař se ptá pacienta: „Tak co dělá Vaše srdíčko?“ „Děkuji za optání, pane doktore. Právě vaří oběd,“ odvětlí spokojeně pacient.



VÝLET pro klienty STD

Milí klienti STD, pojedte s námi 31.5.2017 na výlet.

KAM: do Zooparku v Chomutově

Kde se sejdem: v STD v 9:00, poté vyrazíme autem Fokusu



Vstupné: 75,-Kč, senioři, ZTP 45,- Kč

Nezapomeňte si s sebou vzít dobrou náladu, chutnou svačinu a pojedte se s námi podívat tam, kde jste ještě nebyli nebo kam se rádi vrátíte.

Zájemci se mohou hlásit do 29.5.2017 osobně nebo na mobil 778 528 294 Dagmar Škarpové. ◀

V DOBĚ VÝLETU JE STD - VOLNOČAS UZAVŘENA.

CO BUDEME VAŘIT V KVĚTNU?

V pondělí je **cena jídla 25,- Kč**. Vaří se polévka a něco sladkého.

Ve středu je **cena jídla 40,- Kč** a vaříme hlavní chod.

ST 3.5.	Těstovinový salát s kuřecím masem
ÚT 9.5.	Rýžový nákyp s ovocem
ST 10.5.	Fazolová pochoutka
PO 15.5.	Gulášová polévka a strouhaný koláč
ST 17.5.	Špagety
PO 22.5.	Polévka Kulajda a koláč „Naruby“
ST 24.5.	Vepřové maso v mrkvi, brambor
PO 29.5.	Zelňačka, tvarohové řezy
ST 31.5.	NEVAŘÍME – CELODENNÍ VÝLET
PO 5.6.	Cuketová polévka, slaný koláč
ST 7.6.	Smažený sýr, hranolky (na přání)
DOBROU CHUŤ ☺	



PROGRAM KVĚTEN

1.5. – 5.5.	7:30 – 9:00	9:00 – 12:00	12:00 – 13:00	13:00 -14:30	14:30 – 15:30
Pondělí	STÁTNÍ SVÁTEK	ZAVŘENO			
Úterý	Nestrukturovaný program	Trénink kog. funkcí	Pauza na oběd	Kreativní činnosti	Nestrukturovaný program
Středa	Nestrukturovaný program	Vaření	Pauza na oběd	Společenské hry	Nestrukturovaný program
Čtvrtek	Nestrukturovaný program	Program dle vlastního výběru	Pauza na oběd	Program dle vlastního výběru	Nestrukturovaný program
Pátek	Nestrukturovaný program	Úklid prostor STD a pečení	Procházka od 11:30 v rámci zahájení 660. výročí lázeňské sezóny v K. Varech		Nestrukturovaný program

8.5.– 12.5.	7:30 – 9:00	9:00 – 12:00	12:00 – 13:00	13:00 -14:30	14:30 – 15:30
Pondělí	STÁTNÍ SVÁTEK	ZAVŘENO			
Úterý	Nestrukturovaný program	Vaření	Pauza na oběd	Trénink kognitivních funkcí	Nestrukturovaný program
Středa	Nestrukturovaný program	Vaření	Pauza na oběd	Společenské hry	Nestrukturovaný program
Čtvrtek	Nestrukturovaný program	Program dle vlastního výběru	Pauza na oběd	Program dle vlastního výběru	Nestrukturovaný program
Pátek	Nestrukturovaný program	Úklid prostor STD a pečení	Pauza na oběd	Hudební/filmový klub (Youtube, Karaoke, film)	Nestrukturovaný program

15.5. – 19. 5.	7:30 – 9:00	9:00 – 12:00	12:00 – 13:00	13:00 -14:30	14:30 – 15:30
Pondělí	Nestrukturovaný program	Vaření od 10:30 (porada TT a STD)	Pauza na oběd	Hudební/filmový klub (Youtube, Karaoke, film)	
Úterý	Nestrukturovaný program	Trénink kog. funkcí	Pauza na oběd	Kreativní činnosti	Nestrukturovaný program
Středa	Nestrukturovaný program	Vaření	Pauza na oběd	Společenské hry (bez terapeutů)	Nestrukturovaný program
Čtvrtek	Nestrukturovaný program	Celodenní procházka			Nestrukturovaný program
Pátek	Nestrukturovaný program	Úklid prostor STD a pečení	Pauza na oběd	Společenské hry Příprava na trhy	Nestrukturovaný program

22.5.– 26. 5.	7:30 – 9:00	9:00 – 12:00	12:00 – 13:00	13:00 -14:30	14:30 – 15:30
Pondělí	Nestrukturovaný program	Vaření	Pauza na oběd	Nákup prostředků a potravin do STD	Nestrukturovaný program
Úterý	Nestrukturovaný program	Trénink kogn. funkcí	Pauza na oběd	Kreativní činnosti	Nestrukturovaný program
Středa	Nestrukturovaný program	Vaření	Pauza na oběd	Společenské hry	Nestrukturovaný program
Čtvrtek	Nestrukturovaný program	„Jak se zachovat při nebezpečných situacích“ Povídání, promítání	Pauza na oběd	Program dle vlastního výběru	Nestrukturovaný program
Pátek	Nestrukturovaný program	Úklid prostor STD a pečení	Procházka od 11:30		Nestrukturovaný program

29.5.– 2. 6.	7:30 – 9:00	9:00 – 12:00	12:00 – 13:00	13:00 -14:30	14:30 – 15:30
Pondělí	Nestrukturovaný program	Vaření	Pauza na oběd	Hudební/filmový klub (Youtube, Karaoke, film)	Nestrukturovaný program
Úterý	Nestrukturovaný program	Trénink kogn. funkcí	Pauza na oběd	Kreativní činnosti	Nestrukturovaný program
Středa	Nestrukturovaný program	Celodenní výlet Zoopark Chomutov			
Čtvrtek	Nestrukturovaný program	Program dle vlastního výběru	Pauza na oběd	Program dle vlastního výběru	Nestrukturovaný program
Pátek	Nestrukturovaný program	Úklid prostor STD a pečení	Pauza na oběd	Společenské hry	Nestrukturovaný program

Velikonoce. Už zase?

Stalo se to na Velký pátek. Ráno jsem se ostatních členů naší rodiny ptala tak ledabyle, jak jen mi to šlo: „Vadí tady někomu, že nemáme velikonoční výzdobu?“ Ptala jsem se proto, že jsem chtěla dělat jakoby nic, jako že Velikonoce jsou normální běžný den zpestřený pondělním dopolednem, kdy kluci půjdou na hodovačku ke známým a příbuzným, kde se zároveň i najedí a já možná ušetřím oběd na večeři, nebo na další den.



Manžel odpověděl, že nevadí. To mě potěšilo a čekala jsem, co na to synové. Starší byl zrovna mimo provoz, protože koukal vyjeveně do tabletu, zřejmě proto, že zjistil, že mu k přístroji již dávno prsty přirostly. Mladší chvíli mlčel a potom řekl: „Mami, mně to teda nevadí, ale babičce to vadí!“ Zasmála jsem se a řekla, že to mě nezajímá, že ona s námi nežije a hned mi jelo hlavou, jaký ubrus vytáhnu, kam půjdu na větvičky a čím ozdobím vajíčka. Ach jo. Tak zase nic, zase bude kolem velikonoce tóčo.

Nakonec to bylo lepší, než minulé roky, kdy jsem do poslední chvíle dělala „jakoby nic“ a potom jsem pekla, smažila, vařila, barvila vajíčka a všechny ty věci okolo hluboko do noci prostě proto, „aby děti měly Velikonoce...“

Chápu význam Velikonoc, líbí se mi tradice, ale chci si to prožít po svém, chci si povídat s dětmi o tom, jak to všechno bylo, co si o tom myslí oni, co všechno ta symbolika znamená, nebo prostě jen užívat volna a tak, ale ten blázelec kolem mě nebaví. Nakonec se vždycky nechám strhnout.

Tak jsem šla na větvičky. Taky jsem trochu poklidila a odstranila zbytky zapomenuté vánoční výzdoby. Letos jsem opět barvila vajíčka přírodním způsobem a to ve vodě s cibulovými slupkami. Také jsem nově zkoušela povařit vajíčka s červenou řepou, ale to se mi nepovedlo. Tak jsem vyfotila jen ta povedená. Natrhala jsem venku lístečky, přiložila na vajíčko, to obalila silonkou a napevno utáhla gumičkou. Povařila dohromady cca 20 minut, ale možná že i déle. Výsledek a postup práce si můžete prohlédnout na fotkách. Třeba to bude tip pro vás, kteří to ještě nezkusili na příští Velikonoce. ◀

Diana



Emanuel Frynta - Slepice

Člověk sice

snese více,

nežli by se zdálo,

přece ale

na slepice

je to všechno málo.

Doopravdy, pro člověka

je to smutné velice,

že nesnese

to, co snese

malá hloupá slepice.

Jáchymov – údolí, které dalo jméno americkému dolaru

V našem kraji najdeme jenom málo míst, kde by bylo soustředěno tolik zajímavostí, jako v Jáchymově. Na jedné straně nádherné radonové lázně – nejstarší na světě – na druhé straně v kontrastu k tomu hrůza úmorné dřiny vězňů z padesátých let.



► Jáchymovské údolí

Na sobotu 29.dubna byl naplánovaný výlet do jednoho z nejzajímavějších městeček Karlovarského kraje – do Jáchymova. Sraz jsme si dali v horní části města poblíž kostelu svatého Jáchyma, kam jsme přijeli s Karolínou Polívkovou, a setkali se zde s Dianou Kostkovou z karlovarského terénního týmu. Pak jsme se vydali nahoru do jáchymovských kopců a strání, s čímž měli někteří z nás kvůli slabší fyzické kondici tak trochu problémy.



► Navštívili jsme i Šlikovu věž



► Foto všech výletníků

Úvodní část prohlídky byla zaměřená na uranové doly, připomněli jsme si jména šachet, která jsou známá z knihy Karla Pecky „Motáky nezvěstnému“ – např. Nikolaj, Bratrství, Svornost, Elko... Ve skupině s námi byl vystudovaný historik Honza Láníček, takže jsme měli z první ruky spoustu zajímavostí – věděli jste například, že Jáchymovský tolar dal později jméno nejvýznamnější měně světa, americkému dolaru? Nebo že Jáchymov byl v 16.století se svými 18 tisíci obyvateli druhým největším městem českého království, hned po Praze? Že jáchymovskou uranovou rudu používala slavná vědkyně Marie-Curie Sklodovská pro výzkum radiace?

Úmrtní listy politických vězňů

Po fyzicky náročných výstupech do kopců jsme sešli níže a navštívili místní muzeum se spoustou zajímavých expozic. Kromě výstavy mincí či různých ražebních či důlních nástrojů mě osobně nejvíc zaujala část výstavy o politických vězních z padesátých let – určitě zajímavé, na druhou stranu někdy dost šokující a smutné...



► *Na procházce vládlo nepředvídatelné aprílové počasí*

Jáchymov mě natolik zaujal, že jsem se rozhodl město navštívit v dohledné době znovu. Chtěl bych si ještě jednou více prohlédnout zejména lázeňskou část s palácem Radium, na kterou se – především kvůli únavě jedné části naší skupiny – už příliš nedostalo. Absolvovali jsme tak zajímavý výlet se spoustou historických detailů o jáchymovském údolí, kterými nás zásobovala především Diana a Honza. ◀

Michal Černý

Sváteční Drop-in 11. dubna: Veselé Velikonoce a barvení vajíček

V úterý 11. dubna jsme v rámci Drop-inu slavili letošní Velikonoce v sokolovské zasedačce. Začali jsme povídáním o tradicích a zvycích, o našich zážitcích z dětství a mládí. Pak došlo na barvení vajíček. Nejprve jsme je v octové vodě uvařili natvrdo. První skupinka použila na barvení fixy a už malovala. Druhá skupinka počkala na rozehrátí včelího vosku a začala nanášet první vrstvu ornamentů. Postupně jsme takto ozdobená vajíčka prohnali čtyřmi barvami. Příjemně jsme se pobavili, zasmáli a odreagovali se.

Na závěr byla přítomná děvčata „pomlazena“ přítomnými chlapci, které obdarovaly „čerstvými“ kraslicemi. Domů tak odcházeli všichni něčím obdarováni a obohaceni.

I Vám přejeme srdečně slunné jaro a plno sluníčka a energie, kterou všichni po dlouhé zimě tak potřebujeme. ◀



► *Velikonoční, tvůrčí atmosféra ve vyzdobené sokolovské zasedačce*



► *Tak to jsou naše letošní vlastnoručně vyzdobené velikonoční kraslice*



UPOZORNĚNÍ! Drop-in v úterý 16.5. se z organizačních důvodů nekoná. Děkujeme za pochopení.

Setkávání s farářem

Vážení a milí,

tímto bychom Vás chtěli informovat o zahájení pravidelných setkávání s farářem římskokatolické farnosti sv. Jakuba Staršího **Petrem Bauchnerem** v Sokolově.

Jedná se o posezení u kávy a volném povídání se zaměřením na náboženskou tematiku. ◀



► Katolický farář Petr Bauchner



POZOR na TERMÍN!

Setkání proběhne ve **čtvrtek 11. května od 13,30 hodin v zasedačce TT Sokolov.**

Svojí účast potvrďte, prosím, do **úterý 9. 5.** svému klíčovému pracovníkovi. Předem děkujeme za Váš zájem a účast!

Pojďte s námi do kina!

Zahradnictví

Rodinný přítel, Dezertér a Nápadník

Na květen jsme vybrali film:

Zahradnictví: Rodinný přítel

Filmová trilogie ZAHRADNICTVÍ se skládá ze tří samostatných filmů odehrávajících se na pozadí nejdramatičtějších období minulého století a časově předchází oblíbenému snímku Pelíšky. Vypráví o třech rodinách: rodině leteckého radiotelegrafisty, rodině majitele kadeřnického salonu a rodině majitele zahradnictví. Obsáhne 20 let života postav, které musely v těchto pohnutých časech prožít nejlepší léta svých životů.

Hrají: Aňa Geislerová, Ondřej Sokol, Jiří Macháček, Martin Finger, Klára Melíšková, Gabriela Míčová

Režie: Jan Hřebejk.

Termín : úterý 30. května, 10 hodin, kino Alfa v Sokolově

Vstupné : 60 Kč, ZTP 30 Kč

Promítá se každé úterý od 10 hodin, za 60 Kč. Jedná se o představení pro seniory. My dodáváme: nejen pro ně.

Program najdete na adrese: www.mdksokolov.cz



Kulturní PEL-MEL

Kulturní PelMel z našeho kraje (připravil KulTůra - RadoMír Voznica, PK)

Sokolov:

Úterý 16. 5. 18 h: knihovna - čítárna, www.mksokolov.cz

Cyklus regionální autoři : Milan Hloušek - Letní dny bez konce, vstup zdarma

Čtvrtek 25. 5. 18h: MDK divadlo, www.mdkokolov.cz

Beseda s MUDr. Hnízdilem - Jak vyrobit pacienta, vstupné 250 Kč

Pátek 2. 6. 18 – 22 h: Muzeum Sokolov, Muzejní noc – zdarma, www.omks.cz

Loket:

Pátek 19. 5. 18 – 23 h: 1. Muzejní noc Loket - zdarma, www.loket.cz

Sobota 3. 6. 19 h: Amfiteátr, www.vlny-musicag.cz

Hradišťan a Vlasta Redl s kapelou, vstupné 450 Kč (předprodej)

Královské Poříčí:

Sobota 20. 5. Statek Bernard 11 – 18h, www.statek-bernard.cz

Řemesla dětem - vstup zdarma

Karlovy Vary:

Sobota 13. 5. 10 – 17h, Areál Rolava, www.mmkv.cz

Mezinárodní den rodin. Vystoupí Ondřej Ruml, moderuje Aleš Háma. Vstup zdarma.

Sobota 27. 5. 11 – 16h, Meandr Ohře

Pohádkový les s Městskou knihovnou KV, vstup zdarma

Sobota 27. 5. 17,30 – 22h, Muzejní noc Karlovy Vary - zdarma, www.kvmuz.cz

Cheb:

Pátek 26. 5. 20h: Areál Krajinka, www.kcsvoboda.cz

Koncert STROMBOLI (Pavlíček, Basiková, Čok...), vstupné : 380 Kč

Sobota 27. 5. 18 – 22h, Muzejní noc Cheb – zdarma, www.muzeumcheb.cz

Kraslice:

Neděle 14. 5. 18h: Dům kultury, www.kraslice.cz

Kraslické hudební jaro – Václav Noid Bárta, 150 Kč

Sobota 20. 5. 17h: Dům kultury

150 let výroby klarinetu v rytmu swingu, předprodej : 99 Kč, na místě 120 Kč

Máj měsíc lásky. Něco málo citátů o ní



► *Jinak voní seno koním a jinak zamilovaným.*

LEC

► *Láska je jako karavanní tábor. Nenajdeš tam nic, co jsi s sebou nepřinesl.*

Perské přísloví

► *Na bolest je flastříček, na Nanyнку Pepíček.*

Lidová píseň

► *Mluvíte-li se ženou, naslouchejte především tomu, co vám říká očima.*

Březina

► *Řeřavý uhel se od druhého hřeje.*

České přísloví

► *Láska, to je štěstí, které si dáváme navzájem.*

Sandová

► *Co do světa celého, kde není milého.*

Ruské přísloví

Tvorba klientů



Vážení čtenáři našeho Měsíčníku,

od červnového čísla pro Vás připravujeme novou rubriku.

V každém čísle se zaměříme na nějaké zajímavé téma a budeme rádi, když si s námi vždy jedno úterý v měsíci přijdete na dané téma povídat a pomůžete nám ho zpracovat.

Téma na červen: **Můj osobní talent, aneb v čem vynikám právě já?**

My, členové redakční rady se sejdeme 23.5.2017 v 10:30 v prostorách terapeutické dílny v Karlových Varech. Přijdete si povídat?

Pokud se chcete zapojit i „na dálku“, svoje příspěvky k tématu prosím zasílejte na e-mail: fokus.redakce@seznam.cz

Na dané téma si budeme povídat i v rámci Drop-inů v Sokolově každé úterý. ◀

Osobní pohled na vesmír: Kosmos je úchvatná podívaná

Vesmír je úchvatná podívaná pro pozemského pozorovatele. Lidé do vesmíru poslali stovky družic. Některé měli za úkol pozorovat hvězdy. Tato podívaná zaujala mnoho vědců. Ti rozpracovali celé systémy pozorování. Ve vesmíru jsou miliardy hvězd, proto se nelze divit, že se v tom tak trochu ztrácíme. Teorie o zániku vesmíru je poněkud mylná. Někteří argumentují, že hvězdy se hroučí, nebo vybuchují. Ale řekněme si poctivě, kolik takových hvězd je? Není jich tolik. Jen souhvězdí jak je známe se za celá staletí relativně nezměnila. To je skutečnost. Vesmír je stabilní, i když se rozpíná.



Kosmické lety v nás vyvolají představu čehosi zvláštního. Družice s křídélky natočenými ke slunci připomínají broučky létající na louce. Vše je přesně načasováno, vše je přesně spočteno. Dráhy raket a družic jsou přesně vyměřeny a to dlouho před tím, než se dostaly na oběžnou dráhu. Ve Vesmíru je prostě řád, který nelze přehlédnout. Náhoda v něm nemá místo. Vše se řídí přesnými kosmickými pravidly. ◀

Josef Srpek

Lajfík a muzika

Lajfík má rád muziku. Nejvíce se mu líbí duo Pet Shop Boys . Má všechny jejich elpíčka. Poslouchá je od rána do večera. Líbí se mu hlas Niela Tenanta a doprovod Chrise Lowa. Poslouchá je pro relaxaci.

Jean Michel Jarre je skladatel syntezátorové muziky, který se Lajfíkovi také líbí.

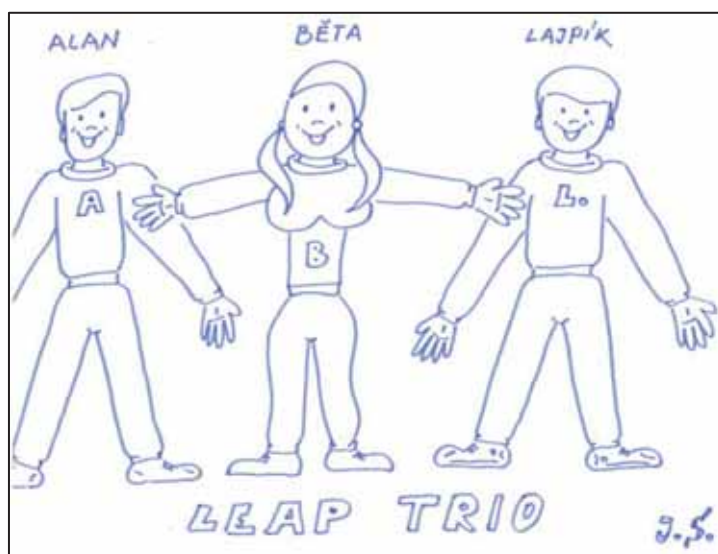
Nejraději však Lajfík tancuje LAJP a Rock and Roll. Tancuje ho společně se sourozenci Alanem a Bětou. Nejraději tančí v parku před obecníkem, kde předvádějí krokové variace a taneční figury.

Lajfík má mimořádné taneční nadání a dobře ho využívá. Trénuje doma každý den na malém parketu ve svém pokojíku. Zkouší také Break Dance včetně akrobatických prvků. Balet mu nedělá problémy. Na taneční školu však nepomýšlí. Chce mít tanec jen jako koníčka. S Alanem a Bětou jsou velcí kamarádi a tanec jim dělá dobře.

S Lajpem obráželi taneční soutěže a vyhrávali jednu za druhou. Lajp se stal hlavní náplní jejich volného času. Dělalí sice ještě jiné věci, ale ty zde nezmíním.

Za Lajfíkem přišla také z pohádkové země také víla Amálka. Byl štěstím bez sebe a při nejbližší příležitosti si s ní zatancoval valčík.

Josef Srpek



Zamilovaná cesta osudu

Pokládáš nohu za nohou,
jdeš šťastným dnem a krásnou tmou.
Život začíná a končí,
když láska do života vkročí.

Poví-li „miluji tě“,
vlna štěstí zavalí tě,
zrnka štěstí rozplynou se,
písek přes čas přesype se.

Pokládáš nohu za nohou,
jdeš smutným dnem a černou tmou.
Ocitám se opět sama,
ruku v ruce se vzpomínkama.

Alena V.



Tiráž

FOKUS Měsíčník (květen 2017)

Redakční rada

Radomír Voznica, Štěpánka Šimková, Michal Černý

Zdroje fotografií a ilustrací

www.freeimages.com

Uzávěrka příštího čísla: **25. května 2017**

Příspěvky do FOKUS Měsíčníku prosím posílejte na e-mailovou adresu:

fokus.redakce@seznam.cz

Webové stránky FOKUS Měsíčníku

<http://www.fokus-mb.cz/index.php/component/zpravodajKV/?Itemid=127>

© Fokus 2017



- ▶ Na tomto místě Vám budeme zobrazovat setkávání a práci Redakční rady na Měsíčníku. Na obrázku vidíte tvorbu a zalamování čarodějnického čísla Štěpánkou a Radomírem. Michal je za objektivem fotoaparátu.