



# FOKUS

## M Ě S Í Č N Í K

Karlovarský kraj | SRPEN 2017

„BER ŽIVOT LEHČEJI!“ (str. 3)



Výlet do Mariánek (str. 7)




Téma: Místa, která máme rádi“  
(str. 22)



Tvorba klientů: Komiks  
„Rago“ (str. 24)



 **TÉMA NA SRPEN:** „Co pro vás znamená a co vám přináší FOKUS.“ Více na straně 20.

**POZOR!** V rámci debaty k Tématu měsíce budeme v úterý 22. srpna v Sociálně-terapeutické dílně (STD Karlovy Vary) hledat nový název FOKUS Měsíčníku. Vymyslíme něco? ◀

|   |             |
|---|-------------|
| Rozhovor s Radomírem Voznicou _____                             | ▶ 3         |
| <b>STD Karlovy Vary: Výlet do Mariánských Lázní _____</b>       | <b>▶ 7</b>  |
| Výlet v červenci _____  | ▶ 9         |
| Procházka na Jelenní skok _____                                 | ▶ 10        |
| Procházka na Goethovu rozhlednu _____                           | ▶ 11        |
| Co budeme vařit v srpnu _____                                   | ▶ 12        |
| Program na srpen _____  | ▶ 13        |
| <b>TT Karlovy Vary: Srpnový výlet na raftech _____</b>          | <b>▶ 15</b> |
| Setkání svépomocné skupiny _____                                | ▶ 16        |
| <b>TT Sokolov: Setkávání s farářem _____</b>                    | <b>▶ 17</b> |
| Kulturní PEL-MEL _____  | ▶ 18        |
| <b>Nová služba: SEZNAMKA _____</b>                              | <b>▶ 19</b> |
| <b>Tvorba klientů _____</b>                                     | <b>▶ 20</b> |
| Téma: Naše oblíbená místa _____                                 | ▶ 21        |
| <b>Tiráž _____</b>  | <b>▶ 28</b> |
| <b>Nová služba: Měsíčník e-mailem. Rozluštění hádanek _____</b> | <b>▶ 29</b> |



Chcete dostávat náš Měsíčník automaticky elektronickou poštou? Jednoduše napište mail na: [voznica@fokus-mb.cz](mailto:voznica@fokus-mb.cz). Do předmětu uveďte: **Měsíčník zasílání elektronicky.**



## BER ŽIVOT LEHČEJI!

(rozhovor s Radomírem Voznicou)



*Radomír Voznica působí na pozici peer konzultanta – pracovníka s vlastní zkušeností s duševním onemocněním. Je známý vtipálek, a snad každý ví o jeho zájmu o film, literaturu, či hudbu.*

### ► Jak jsi se vlastně stal pracovníkem Fokusu?

Jsem chodícím a pracujícím důkazem, že sociální rehabilitace a FOKUS opravdu funguje.

Klientem jsem se stal v roce 2012. Byl jsem pasivní. V lednu 2014 jsem dostal novou case managerku v Sokolově. Postupně jsem se vrátil k přátelům, koníčkům, rodině. V březnu 2015 to skončilo neskutečným „happy endem“. Nabídli mi práci peer konzultanta. V magické datum 5.5. 2015 jsem se stal členem týmu. Z klienta najednou sociálním pracovníkem.

Na Fokus nedám dopustit. Zachránil mi život a vrátil mně do něj a do práce.

Děkuji všem, kteří se na tom podíleli a díky všem, s kterými dnes mohu spolupracovat a pomáhat lidem.

### ► Co tebe osobně na práci ve Fokusu nejvíc baví?

Za prvé to, že jde o pomoc lidem. Za druhé, že nemoc se najednou stala předností, kterou využívám v práci. A za třetí je okamžitá odezva klientů. Jsem jejich partnerem. Mohu sdílet mé zážitky, zkušenosti. Díky mé práci jsem přijal svou nemoc. Fokus mě vzdělává. Jezdím na zajímavé kurzy, školení a na konference. Prostě mne to chytlo. Opak mých předchozích zaměstnání. Jednou to dokonce skončilo hypománií! FOKUS opět zafungoval a zachytil v raném stádiu. Díky. Jak řekla moje paní doktorka – tohle není práce, to je terapie.

### ► Práce jako terapie, zajímavé. A naopak, v čem je pro tebe práce ve Fokusu obtížná?

Pro mě to jsou porady, tam je to někdy složité. Asi si to dělám sám. Mnohdy se bojím otevřeně komunikovat. Bude to pozůstatek z dětství a z rodiny. Dominantní matka. Velké téma!

### ► Máš třeba problém mluvit před více lidmi?

Ne, jako moderátor s tímhle potíže určitě nemám. Někdy je pro mě složitější, když vysvětluju v týmu, co se dělo na schůzkách, jak se cítím a co prožívám. Mnohdy se mi to nedaří vyjádřit. Snažím se to brát s nadhledem a humorem. Jako moje heslo na tričku od strejdy ze zájezdu dechovky Amati do Ameriky: „Ber život lehčeji.“ Občas беру věci moc vážně. To je moje slabá stránka.

### ► Co bys ty osobně zlepšil do budoucna na svojí práci?

Těžká otázka. Je toho ještě moc. Každý den je něco nového, co řešíme a hledáme řešení. Chci zlepšit otevřenou komunikaci s týmem úplně o všem. Klientům pak neslibovat něco, co pak nedokážu splnit. Občas s úsměvem věci odmítat. Být profesionálem ve všem.

### ► Za dva roky, co pracuješ o Fokusu, sis o tom taky asi zjistil dost informací a získal vlastní zkušenosti.

Pokud se s klienty bavíš na rovinu, oni se najednou rozmluví sami. Může se totiž stát, že my jsme jediní na světě, kteří s nimi o tom mluví. Samozřejmě se stydí, jsou to těžká témata. Když získáš jejich důvěru, a oni vidí, že tě to opravdu zajímá, že to nezneužiješ, otevřou se a začnou mluvit. Někdy to trvá delší dobu.

Chtěl bych studovat psychologii a používat ji při své práci. A hlavně být pokorný. Nemachrovat. Nebýt osamoceným spasitelem. Být plně v týmu.

► **To souvisí s tím, jak je brána tvoje pozice peer konzultanta.**

Jako peer jsem v týmu sám. Moje práce je zcela jiná než mých kolegů. Schůzky jsou delší a mají jiný obsah. S klienty pracuji na jejich RECOVERY – Uzdravování. Posiluji jejich silné stránky a cíle. Rád bych zlepšil komunikaci s týmem. Přinášet ostatním informace od klientů, abychom společně pochopili jejich chování, mnohdy nepochopitelné a pak jim mohli společně hledat pomoc a podporu.

► **Jsi známý svými rozsáhlými kulturními zájmy. Jaká je tvoje nejoblíbenější kniha, film, hudební skupina?**

To je těžké, protože je toho hodně. Můj oblíbený spisovatel je Ota Pavel, Kurt Vonnegut, Ivan Kraus, Bohumil Hrabal, Vladimír Páral a Robert Fulghum. A... Snad jsem na nikoho nezapomněl. A Hašek Jarda.

► **Takže vlastně samí humoristi...**

Možná až na toho Otu Pavla. Ten byl maniodepresivní... Z filmů pak nejspíš Volný pád, Hoří má panenko, rané filmy Woody Allena, bratři Marxové, geniální Karel Čaplin. A ještě něco od Menzela. Určitě Hrabalovy věci, pro mě to jsou Ostře sledované vlaky. Z kapel Hradišťan, Vlasta Redl, Michal Prokop, Vláďa Mišík, Marika Gombitová, Puhdys, Pink Floyd, YES a Genesis. A muzikály od Andrew Lloyd Webbera (Jesus Christ Superstar, Cats, Fantom opery,...). A taky Open Air koncerty v mém milovaném amfíku v Lokti, kde jsem na první Rusalce zvonil ve fraku pauzu. Takže se uvidíme v pátek 18.8. na koncertu J.A.R. a Monkey Bussiness. To bude tanec!



► **Kde se v tobě vzala ta tendence hodně se zabývat kulturou? Jsou za tím nějaké kořeny v dětství?**

Moje maminka pracovala třináct let jako sekretářka v Hornickém domě. Chodil jsem zadarmo do divadla, na koncerty, na Politickou píseň. Měl jsem spoustu

podepsaných plakátů, třeba od Václava Neckáře a Deana Reeda. Ve Vídni v roce 1987 jsem byl poprvé na muzikálu Cats. To mne ohromilo! Na Ježíška jsem se nejvíc těšil na knížky. Hodně jsem četl. Miluju celý život knihovny. První pokusy o autorské divadlo a humoristické texty byly už na školách v přírodě na základce, pak na učňáku v Kovosvitu Sezimovo Ústí a následně na škole v Liberci, kde jsem založil studentské divadlo DRN, psal a režíroval vlastní texty.

### ► A další tvoje koníčky, záliby?

Na prvním místě kultura, na druhém sporty – rád jezdím na kole, chodím se synovcem hrát tenis, jezdím na in-line bruslích. V mládí jsem hrál basketbal. Vejšku na to mám – a to jak školu, tak i těch svých 187 centimetrů. Můj táta velmi miloval houby a les, a jezdil až do října na houby do Oloví. Nyní tam chodím i já. Uklidňuje mě. Říká se, že když má člověk nějakou otázku, v lese dostane odpověď.

A ještě ženy. Napíšeme jenom: ženy. A nebudeme to dál rozvádět. Je to obrovské téma.

### ► Co bys na závěr poradil nastupujícím peer konzultantům do jejich budoucí práce?

Budte sami sebou. Budte empatičtí. Budte pokorní. Naslouchejte klientům a sobě. Dělejte věci jednoduše. Používejte srdce a selský rozum. Ničeho se nebojte. Nic neberte osobně. Všechno ostatní přijde samo. Držím Vám palce a těším se na vzájemnou podporu a spolupráci. Mimochodem hledáme do našich týmů nové Peer konzultanty! Máte šanci i Vy! ◀

**Michal Černý**



*Potká paní na ulici plačícího chlapečka.*

*„Pročpak pláčeš, chlapečku?“, ptá se soucitná dáma.*

*„Já jsem se, búúúúú, já jsem se ztratil!“, bulí chlapeček.*

*„To nic,“ chlácholí ho soucitná dáma. „A jakoupak máš adresu?“*

*Chlapeček na to: „Franta zavináč volný tečka cézet!“*

## Sociálně-terapeutická dílna (STD) Karlovy Vary

---

### VÝLET PRO KLIENTY STD V SRPNU

**Kdy:** čtvrtek, 17. srpna 2017

**Kam:** do Mariánských Lázní

**Kde se sejdem:** v STD v 9:00, vyrazíme autem Fokusu, ve kterém je 5 volných míst.

#### Navštívíme:

Čtvrtý největší park miniatur v Evropě, který je nejnavštěvovanější atrakcí v Karlovarském kraji. V Parku Boheminiu můžete obdivovat modely českých památek. Uvidíte více než sedm desítek dokonalých zmenšenin. Před sebou, jako na dlani, budete mít Karlštejn, zámek Červená Lhota, Minaret v Lednici, Babiččino údolí a další.



**Vstupné:** 150,- Kč, senioři od 65 let 100,- Kč, ZTP a ZTP/P 100,- Kč

Zpívající fontánu, která patří mezi dominanty Mariánských Lázní. Každou lichou hodinu si zde můžeme poslechnout nezapomenutelné melodie. Celá fontána je řízena počítačem, což umožňuje vytvářet zajímavé stříkové kombinace.

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



Zájemci se mohou hlásit do 15.8.2017 osobně nebo na mobil: 778 528 294 Dagmar Škarpové. ◀

**V DOBĚ VÝLETU JE STD-VOLNOČAS UZAVŘENA.**

### **Odkaz:**

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



### **Hádanky**

(Správné odpovědi najdete na poslední straně Měsíčníku)

▶(1) *Kdo mé jméno vysloví, v tu chvíli mě zničí.*

▶(2) *Čtyři rohy, žádné nohy.*

*Stojí věrně vedle strouhy.*

*Čeká, hlídá u cesty,*

*bez kabátu, bez vesty.*

▶(3) *Města mám, domy žádné,*

*lesy mám, stromy žádné,*

*vody mám, ryby žádné.*



## VÝLET STD V ČERVENCI

Tak už jsme tam byli. Kde? V Muzeu čarodějnic v Kadani. Naleznete ho v centru města, v krásných gotických a renesančních sklepech proslulého domu U slunce. Dozvíte se, že představa čarodějnice, coby ošklivé, zlé stařeny, nemusí být vždy zcela správná. Přesvědčí vás o tom čarodějná průvodkyně, která vás zasvětila do tajů bylin nebo úsměvně podhalí roušku vašeho osudu. Dozvíte se o počátcích magie, v planetáriu uvidíte noční oblohu s hvězdami a souhvězdími. Posadíte se do lavic čarodějné školy, objevíte alchymistickou dílnu. Můžete se bát nebo smát.

A víte, že Kadaň vznikla už v roce 1183 a byla povýšena na svobodné královské město? Roku 1362 ale město i s hradem podlehl požáru. Ovšem za vlády krále a císaře Karla IV. znovu rozkvetlo a Karel IV. je znovu povýšil na město královské. Příjezd krále Karla IV. do města dodnes kadaňští oslavují poslední sobotu v měsíci srpnu jako císařský den a určitě stojí za to v tento den Kadaň navštívit.

A proto jsme si historické centrum také prohlédli. Viděli jsme Bílou gotickou radniční věž, na jejíž vrchol vystoupal Jirka V. Na náměstí se tyčí barokní sloup Nejsvětější trojice. Bez bázně jsme prošli Katovou uličkou, která měří 66,1cm a je nejužší ulicí v ČR. Procházeli jsme se v příjemném prostředí pod hradbami, prohlédli si krásné sochy. Už víme, co to byl pranýř. Neopomenuli jsme ani nábřeží Maxipsa Fíka. Promenádovali jsme se podél řeky Ohře, kde se nachází replika Orloje. V Kadani jsou další a další památky, které stojí za to vidět. Tak třeba někdy příště...

A abych nezapomněla, v teplém počasí jsme si v cukrárně pochutnali na skvělé zmrzlině nebo dortíku. ◀



► Vstup do Muzea čarodějnic v Kadani

Dáša, STD

## Procházka STD na Jelení skok

A ještě jedna procházka lázeňskými lesy. Naším cílem byl Jelení skok, symbol Karlových Varů. Co to je? Na skalce, ve výšce 450 metrů, je umístěna bronzová socha kamzíka z roku 1986. Původní socha z roku 1851 byla zničena. A co jsme cestou za kamzíkem viděli?

Sochu opravdového jelena u hotelu Richmond. Japonskou zahradu. Prošli jsme podél říčky Teplá kolem Poštovního dvora, který byl v historii Karlových Varů místem častých sešlostí lázeňské smetánky. Vystoupali k Vyhlídce Karla IV, postavenou v roce 1877 a neváhali vyjít po 79 schodech až nahoru. Nemínili jsme ani Vyhlídku Petra Velikého a



Kristína. Ze všech vyhlídek byl krásný pohled na Karlovy Vary. Pěkně jsme se prošli a jako vždy měli bezva počasí na výlet, i když celý týden pršelo. A kam půjdeme v srpnu? Uvidíte, když půjdete s námi. A pokud máte sami tip na výlet a chcete nás sami někam zavést, rádi s vámi půjdeme.



Dáša, STD

► *Bankéř je na dovolené na Riviéře. Osloví ho dvě dámy a žádají, aby přispěl na dobročinnost. On vyplní šek na sto dolarů a podá jim ho. Jedna z nich se na šek podívá a povídá: račte vašnosti odpustit, ale zapomněl jste ho podepsat. Bankéř se nenechá vyvést z míry a odpoví: „V případech dobročinnosti rád zůstávám v anonymitě.“*

► *Mladému novináři se narodil první syn. Kolegové mu poslali telegram: „Blahopřejeme! Konečně dílo, které má hlavu i patu!“*

## Procházka STD na Goethovu rozhlednu

Po několika deštivých dnech opět vysvitlo sluníčko, jako kdyby vědělo, že máme naplánovanou procházku. Naším cílem byla Goethova rozhledna, novogotická stavba z let 1888-1899.

Vyrazili jsme pěšky z STD k nemocnici na autobus, svezli jsme se na Hůrky a pak už jsme šli jenom po svých. Cesta byla příjemná a nezapomněli jsme ani na odpočinek na lesních lavičkách a pařezech. Navštívili jsme nejen Goethovu rozhlednu, ale i vyhlídku Tři kříže a Ottovu výšinu.

Procházka se nám líbila, odhadli jsme, že jsme ušli cca 5 km. Děkuji Jirkovi V., který procházku řídil a těším se na další za památkami Karlových Varů a jejich okolí.

Dáša, STD



► Goethova rozhledna



► *Babička vypráví své vnučce o svém mládí: „Věř mi, děvenko, v životě ženy bývá jen jedna velká láska.“ „A kdo to byl u tebe, babi?“ „Námořníci, děvenko, námořníci.“*

► *Baví se dva kamarádi: „Co děláš o víkendu?“ „Práva v Plzni.“*

## CO BUDEME VAŘIT V SRPNU?

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

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

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>ST 02.08.</b> | Sedlácká bída se zelím   |
| <b>PO 07.08.</b> | Cuketová polévka, Želatinová buchta Ladky a Míši               |
| <b>ST 09.08.</b> | Pečené kuře s libečkem, rýže                                   |
| <b>PO 14.08.</b> | Brokolicová polévka a Úžasný tvarohový řez                     |
| <b>ST 16.08.</b> | Lečo s klobásou, brambor                                       |
| <b>PO 21.08.</b> | Polévka z čerstvých fazolek, Mokrý kokosová buchta             |
| <b>ST 23.08.</b> | Cuketové řízečky s bramborovou kaší a oblohou                  |
| <b>PO 28.08.</b> | Blesková polévka s vaječnou jíškou, Míšiny jablečné lívance    |
| <b>ST 30.08.</b> | Paprikový lusk v rajske omáče, knedlík                         |
| <b>PO 04.09.</b> | Starodávná polévka z hub, Kefírová buchta s ovocem a drobenkou |
| <b>ST 06.09.</b> | Bramborovo-zelné placky s kysanou smetanou                     |



## PROGRAM SRPEN

| 31.7.– 6. 8.   | 7:30 – 9:00             | 9:00 – 12:00                 | 12:00 – 13:00 | 13:00 -14:30                                  | 14:30 – 15:30           |
|----------------|-------------------------|------------------------------|---------------|---|-------------------------|
| <b>Pondělí</b> | Nestrukturovaný program | Vaření                       | Pauza na oběd | Hudební/filmový klub (Youtube, Karaoke, film) | Nestrukturovaný program |
| <b>Úterý</b>   | Nestrukturovaný program | Trénink kogn. funkcí         | Pauza na oběd | Kreativní činnosti                            | Nestrukturovaný program |
| <b>Středa</b>  | Nestrukturovaný program | Vaření                       | Pauza na oběd | Společenské hry                               | Nestrukturovaný program |
| <b>Čtvrtek</b> | Nestrukturovaný program | Program dle vlastního výběru | Pauza na oběd | Program dle vlastního výběru                  | Nestrukturovaný program |
| <b>Pátek</b>   | Nestrukturovaný program | Úklid prostor STD a pečení   | Pauza na oběd | Společenské hry                               | Nestrukturovaný program |

| 7.8. – 13.8.   | 7:30 – 9:00             | 9:00 – 12:00                      | 12:00 – 13:00 | 13:00 -14:30                                  | 14:30 – 15:30           |
|----------------|-------------------------|-----------------------------------|---------------|---|-------------------------|
| <b>Pondělí</b> | Nestrukturovaný program | Vaření od 10:30 / Porada STD a TT | Pauza na oběd | Hudební/filmový klub (Youtube, Karaoke, film) | Nestrukturovaný program |
| <b>Úterý</b>   | Nestrukturovaný program | Trénink kogn. funkcí              | Pauza na oběd | Prohlídka zahrady Fokusu                      | Nestrukturovaný program |
| <b>Středa</b>  | Nestrukturovaný program | Vaření                            | Pauza na oběd | Společenské hry                               | Nestrukturovaný program |
| <b>Čtvrtek</b> | Nestrukturovaný program | Péče o zahradu Fokusu             | Pauza na oběd | Péče o zahradu Fokusu                         | Nestrukturovaný program |
| <b>Pátek</b>   | Nestrukturovaný program | Úklid prostor STD a pečení        | Pauza na oběd | Příprava na trhy                              | Nestrukturovaný program |

| 14.8.– 20.8.   | 7:30 – 9:00             | 9:00 – 12:00               | 12:00 – 13:00 | 13:00 -14:30                                  | 14:30 – 15:30           |
|----------------|-------------------------|----------------------------|---------------|---|-------------------------|
| <b>Pondělí</b> | Nestrukturovaný program | Vaření                     | Pauza na oběd | Hudební/filmový klub (Youtube, Karaoke, film) | Nestrukturovaný program |
| <b>Úterý</b>   | Nestrukturovaný program | Trénink kogn. funkcí       | Pauza na oběd | Péče o zahradu Fokusu                         |                         |
| <b>Středa</b>  | Nestrukturovaný program | Vaření                     | Pauza na oběd | Společenské hry                               | Nestrukturovaný program |
| <b>Čtvrtek</b> | Nestrukturovaný program | Celodenní výlet STD        |               |   |                         |
| <b>Pátek</b>   | Nestrukturovaný program | Úklid prostor STD a pečení | Pauza na oběd | Společenské hry                               | Nestrukturovaný program |

| 21.8.–<br>27. 8. | 7:30 – 9:00             | 9:00 – 12:00               | 12:00 –<br>13:00   | 13:00 -14:30                       | 14:30 –<br>15:30        |
|------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------|------------------------------------|-------------------------|
| <b>Pondělí</b>   | Nestrukturovaný program | Vaření                     | Pauza na oběd      | Nákup prostředků a potravin do STD | Nestrukturovaný program |
| <b>Úterý</b>     | Nestrukturovaný program | Trénink kogn.funkcí        | Pauza na oběd      | Pečení domácích sušenek            | Nestrukturovaný program |
| <b>Středa</b>    | Nestrukturovaný program | Vaření                     | Pauza na oběd      | Společenské hry                    | Nestrukturovaný program |
| <b>Čtvrtek</b>   | Nestrukturovaný program | Péče o zahradu Fokusu      | Pauza na oběd      | Buřtyáda se Štěpánkou              | Nestrukturovaný program |
| <b>Pátek</b>     | Nestrukturovaný program | Úklid prostor STD a pečení | Procházka od 11:00 |                                    | Nestrukturovaný program |

| 28.8.– 3.<br>9. | 7:30 – 9:00             | 9:00 –<br>12:00            | 12:00 –<br>13:00 | 13:00 -14:30                                  | 14:30 –<br>15:30        |
|-----------------|-------------------------|----------------------------|------------------|---|-------------------------|
| <b>Pondělí</b>  | Nestrukturovaný program | Vaření                     | Pauza na oběd    | Hudební/filmový klub (Youtube, Karaoke, film) | Nestrukturovaný program |
| <b>Úterý</b>    | Nestrukturovaný program | Trénink kogn. funkcí       | Pauza na oběd    | Kreativní činnosti                            | Nestrukturovaný program |
| <b>Středa</b>   | Nestrukturovaný program | Vaření                     | Pauza na oběd    | Společenské hry                               | Nestrukturovaný program |
| <b>Čtvrtek</b>  | Nestrukturovaný program | Péče o zahradu Fokusu      | Pauza na oběd    | Program dle vlastního výběru                  | Nestrukturovaný program |
| <b>Pátek</b>    | Nestrukturovaný program | Úklid prostor STD a pečení | Pauza na oběd    | Společenské hry                               | Nestrukturovaný program |

| 4.9.– 10.<br>9. | 7:30 – 9:00             | 9:00 –<br>12:00                   | 12:00 –<br>13:00 | 13:00 -14:30                                  | 14:30 –<br>15:30        |
|-----------------|-------------------------|-----------------------------------|------------------|---|-------------------------|
| <b>Pondělí</b>  | Nestrukturovaný program | Vaření od 10:30 / Porada STD a TT | Pauza na oběd    | Hudební/filmový klub (Youtube, Karaoke, film) | Nestrukturovaný program |
| <b>Úterý</b>    | Nestrukturovaný program | Trénink kogn. funkcí              | Pauza na oběd    | Pečení domácích sušenek                       | Nestrukturovaný program |
| <b>Středa</b>   | Nestrukturovaný program | Vaření                            | Pauza na oběd    | Společenské hry                               | Nestrukturovaný program |
| <b>Čtvrtek</b>  | Nestrukturovaný program | Péče o zahradu Fokusu             | Pauza na oběd    | Program dle vlastního výběru                  | Nestrukturovaný program |
| <b>Pátek</b>    | Nestrukturovaný program | Úklid prostor STD a pečení        | Pauza na oběd    | Společenské hry                               | Nestrukturovaný program |

## Terénní Tým (TT) Karlovy Vary

---

### VÝLET S FOKUSEM

Milí klienti Fokusu, pojdte s námi strávit příjemnou letní sobotu – 26. srpna:

#### **sjížděním řeky Ohře na raftech!**

Poplavíme se z Lokte, kam se dopravíme autobusem, přesedneme do raftů a budeme pokračovat do Karlových Varů přes Svatošské skály. Ve Varech rafty předáme v loděnici a vydáme se směrem k našim domovům.

Rafty, vesty a pádla budou hrazeny z pokladny Fokusu, za což děkujeme!  
Raftáči si budou hradit pouze cestu autobusem do Lokte a zpět z Karlových Varů.



#### **POZOR! Zbývají už jenom čtyři volná místa!**

Odjezd je přímo do Lokte z autobusového nádraží, a to z Chebu v 8:15, ze Sokolova v 9:10, karlovarští odjíždí z autobusového nádraží v 9:00 hodin. Přesuneme se společně do loděnice, kde budeme mít připraveny rafty a vybavení.

Odjezd z vlakového nádraží z Karlových Varů je plánován kolem čtvrté hodiny, uvidíme, dle rychlosti plavby. Buďto v 15:16, nebo 16:41.

S sebou si přibalte peníze na cestu, pití a svačinu, boty, které můžete namočit a dobrou náladu!

Kvůli rezervaci raftů je nutné nahlásit již nyní počet účastníků. Maximální počet míst je 8, kormidelníci a průvodci jsou zajištěni, proto neváhejte a hlase se!

Všichni jste srdečně zváni! Zájemci, hlase se, prosím, přes svého klíčového pracovníka co nejdříve, abychom mohli závazně objednat rafty.

Těšíme se na Vás! ◀

**Andrea Hůlová a Dáša Jandová**

## Svépomocná skupina rodičů

Svépomocná skupina se sešla v pondělí 19. června na koupališti Rolava v Karlových Varech. Sedělo se a debatovalo pod pergolou. Společně jsme oslavili narozeniny maminky našeho nového peer konzultanta, který od 1.7. již pracuje v karlovarském týmu. Pochutnali jsme si na donesených dobrotách.



**Příští setkání se koná v úterý 22. srpna v 16 hodin v Nové Roli na koupališti u restaurace.**

Budeme grilovat na zahradě u rodičů ze svépomocné skupiny.

Přejeme Vám všem slunné léto a pohodovou dovolenou. ◀

Míla Bednářová, peer konzultantka pro rodinné příslušníky, mobil: 775 562 054



► Areál koupaliště Rolava



► (4) *Bydlím po lesích, nejsem myslivec,  
mezi skalami, nejsem jezevec,  
žádné řeči nerozumím, přeci každou dobře umím,  
vždy mám slovo poslední.*

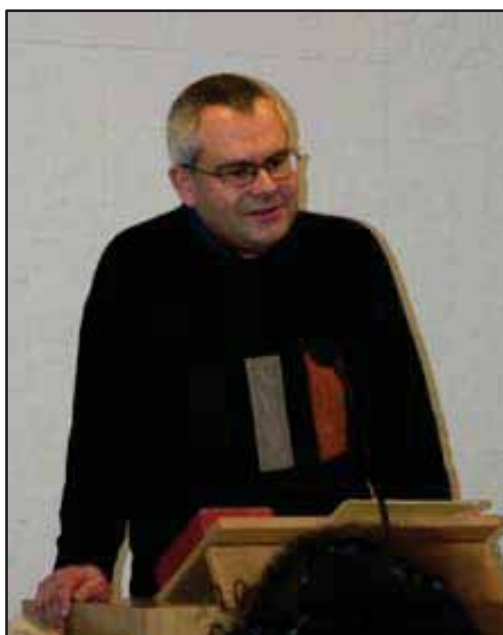


## Setkávání s farářem

### UPOZORNĚNÍ:

Setkání s panem farářem Petrem Bauchnerem v červenci a srpnu v Sokolově se konat **nebude**.

Děkujeme za pochopení a těšíme se na další setkání od září.



► Farář Petr Bauchner



► (5) *Od vsi ke vsi běží nitka,  
lidi k sobě váže,  
smotat nitku do klubíčka  
nikdo nedokáže.*

► (6) *Kdo mění jméno každý den?*

► (7) *Čeho je na trhu nejvíc?*

# Kulturní PEL-MEL

---



## Kulturní PEL-MEL z našeho kraje

(připravil Kultúra - RadoMír Voznica, PK)

### Sokolov:

Každý čtvrtek 17,00 Kulturní léto - Staré náměstí, [www.mdxokolov.cz](http://www.mdxokolov.cz), zdarma

Čtvrtek 31. 8. od 14,00 - Staré náměstí, EKOMPILACE (Wohnout), zdarma

### Loket:

Víkend 15,00 Kulturní léto - Malá scéna na náměstí, [www.loket.cz](http://www.loket.cz), zdarma

12. - 13. 8. 10 – 18 hodin - Hrad Loket – Slavnosti půkrabího Půty,  
[www.hradloket.cz](http://www.hradloket.cz)

Pátek 26. 8. 20,00- Amfiteátr - Koncert Žbirka, Knechtová, [www.vlny-musicag.cz](http://www.vlny-musicag.cz)

### Královské Poříčí:

Pátek 18. 8. 19,00 - Statek Bernard - Žalman a spol., [www.statek-bernard.cz](http://www.statek-bernard.cz)

### Chodov:

Sobota 12. 8. - Vavřínecká pouť, [www.mestochodov.cz](http://www.mestochodov.cz), zdarma

### Karlovy Vary:

Sobota 19. 8. 19,00 Rolava – Petr nebo Pavel, [www.kvcity/areal-rolava](http://www.kvcity/areal-rolava), zdarma

Sobota 26. 8. 14,00 - Průvod mažorettek, [www.karlovyvary.cz](http://www.karlovyvary.cz), zdarma

Sobota 2. 9. večer VARYZáří - Festival světla, [www.varyzari.karlovyvary.cz](http://www.varyzari.karlovyvary.cz),  
zdarma

### Cheb:

25. - 26. 8. - Valdštejnské slavnosti, [www.cheb.cz](http://www.cheb.cz), zdarma

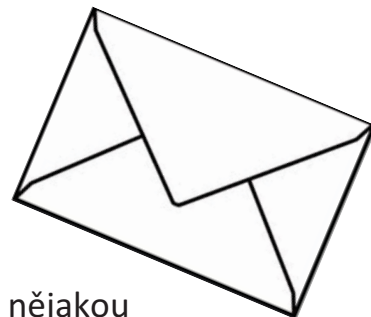
Středa 30. 8. 19,00 Krajinka – OLYMPIC, [www.cheb.cz](http://www.cheb.cz), předprodej 290 Kč

### Aš:

Sobota 19. 8. - vrch Háj, Česko-bavorské slavnosti piva, [www.muas.cz](http://www.muas.cz), zdarma  
15,00 – Petra Černocká, 19,00 – BUTY, 21,00 - SLZA

## Nová služba: Seznamka

---



Také přemýšlíte, že byste rádi vyrazili do kina, do bazénu, na nějakou kulturní akci, nebo si šli rádi zasportovat, a samotným se Vám jít nechce?

Možná, že takhle přemýšlíme všichni a jen o sobě nevíme.

Proto Vám zde nabízíme možnost inzerce.

Znění inzerátu můžete zaslat mailem na adresu redakce:

**fokus.redakce@seznam.cz** (do předmětu prosím napište „INZERÁT“), nebo SMS na tel. číslo **775 562 060**, nebo přímo terapeutům v STD. Nezapomeňte zde uvést svůj kontakt. Ten nebude zveřejněn v inzerátu, ale budou Vám na něj zaslány odpovědi na Váš inzerát. ◀

### Na redakční e-mailovou adresu přišla první nabídka:

*Jsem Evča a ráda hraji poker, chodím na koncerty, mám ráda procházky, kino, hokejové zápasy a také bazén.*

*Samotnou mě to ale moc nebaví, proto hledám někoho s podobnými zájmy, s kým bychom tyto činnosti mohli prožívat společně. Nebráním se ale ani ničemu dalšímu, co zajímá třeba tebe. Jsem pro každou srandu 😊*

Chcete-li Evě napsat a nabídnout setkání, pošlete nám mail na redakční adresu [fokus.redakce@seznam.cz](mailto:fokus.redakce@seznam.cz), napište sem svou e-mailovou adresu nebo telefon, Eva se vám podle svého rozhodnutí eventuálně ozve.

# Tvorba klientů

---



**Vážení čtenáři našeho Měsíčníku,**  
připravujeme pro vás nadále 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 srpen: „**Co pro nás znamená a co nám přináší Fokus.**“

My, členové redakční rady se sejdeme v **úterý 22. srpna 2017 v 10:00** v prostorách terapeutické dílny v Karlových Varech. Přijďte si povídat?

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

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



**POZOR! V rámci debaty na Téma měsíce budeme v úterý 22. srpna v Sociálně-terapeutické dílně (STD Karlovy Vary) hledat nový název FOKUS Měsíčníku. Vymyslíme něco? ◀**



▶ (8) *Kořeny má skryté v zemi,  
vypíná se nad jedlemi,  
stoupá pořád výš a výš,  
ale růst ji nevidíš.*

# Tvorba klientů



## Téma Měsíčníku: Místa, která máme rádi

V úterý 25. července jsme se sešli společně s klienty v STD Karlovy Vary a povídali jsme si o místech, které máme rádi a proč. Dozvěděli jsme se vzájemně zajímavé informace a inspirovali jsme se. Co máme tedy rádi a proč?

► Starý plechový, zimní stadion v Karlových Varech, kde Energie získala v roce 2009 mistrovský titul v ledním hokeji. Prožili jsme tam mnoho radostí a pozitivních emocí.



► Chata v Nejdku, kam jezdili jako děti. Měli bunkry, posílali si dopisy a psaníčka.

► Dnes miluje ve svém domě svojí postel. Ráda také sedí na zápraží, na schodech.

► Zahrádka, kterou koupila maminka před 52 lety, aby si mohli pěstovat zeleninu. Dnes je to relaxace. V chatce se dá i bydlet.

► Lesy za Olovím u tunelu. Jsou plné hřibů. Chodil jsem tam mnoho let s tatínkem. Nádherné ticho. Zurčení potůčku. Absolutní uvolnění a odpočinek.

► Toužim - chov domácích zvířat.

► Rybníky u Ostrova. Jako mladý trampování, chytání ryb, oheň, kytara.

► Vřídlo v Karlových Varech. Chodili na procházky s rodiči.

► Můj dům. Sezení na schodech. Nikdo nevidí přes živý plot. Otevřením rozhledny Cibulka se zvýšil turistický ruch a ruch kolem domu. Hned za domem zahrádka a les.

► Roviny. Náhorní plošiny. Jsou i v Krušných horách. Túra údolím Rolavy na Přebuz. Je to kaňon, kde není signál a je tam absolutní klid.

## „Místa, která máme rádi“ také na drop-inu v Sokolově

Na stejné téma jsme si v červenci povídali i v rámci drop-inu v Sokolově.

Zajímavé bylo, že téměř všichni zmiňovali větší města – například Bratislavu, nebo České Budějovice, které jsou položené hezky v rovině, jihočeská krajina kolem je mírná, a celkově působí přívětivě. Z Černé věže v Budějovicích se naskýtá krásný výhled na okolí. Menší města či vesnice byly zmiňovány spíše méně – například západočeský Manětín, nebo středočeské Dobříchovice, které leží zhruba uprostřed na cestě mezi Prahou a Berounem. Rozkládají se uprostřed údolí, kterým protéká Berounka, a zajímavostí je, že v tomto rozpáleném údolí bývají v těchto letních dnech měřeny nejvyšší teploty v České republice. Jedná se o „milionářskou obec“ určenou pro rekreaci známých osobností z Prahy, takže zde bydlí kupříkladu novinář Josef Klíma, zpěvák Ivan Mládek, a v donedávna i spisovatel Ludvík Vaculík. ◀



**Michal Černý, Radomír Voznica**





## CITÁTY ANIČKY MENDELOVÉ

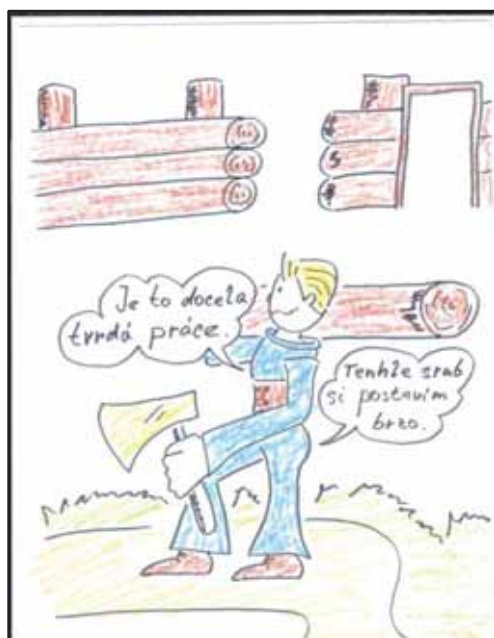
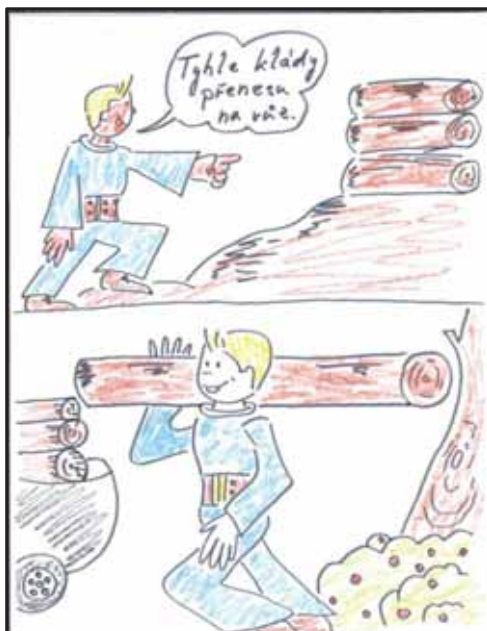
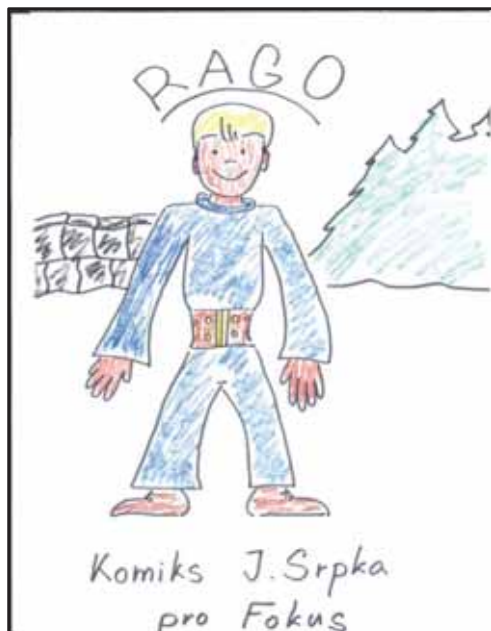
- ▶ Největší přátelé jsou jako stín, jsou jen, když nad vámi svítí slunce.
- ▶ Není větší škody než ztracený čas.
- ▶ Lepší ztratit minutu v životě jak život v minutě.
- ▶ Smutné je, že hlupáci jsou tak sebejistí, zatímco moudří jsou vždy plni pochybností.



## RAGO!

Píšu o chlapíkovi, na kterého někdo zařval: „Rago!“

Nikdo neví, co to česky znamená, ale to jméno už mu zůstalo.



RAGO je silák, který ve Varech pracuje v lese. Osekává kmeny sekerou, narovnává kameny zdí u cest, šplhá po skalách a kontroluje jejich bezpečnost, nakládá klády dřeva na vozíky a hlavně pomáhá ve městě s těžkými pracemi.



Například vykopává zeminu ve výkopech a silnicích. Dělá práce, na které stačí silák jako on.

Náš silák sní o tom, že si postaví střechu nad hlavou. Dlouho přemýšlí a... pak si řekne: „Co kdyby můj dům byl ze dřeva?“

Rago umí přenášet klády a proto se rozhodl pro srub.

Nejdřív podle plánu začal kopat základy. Šlo mu to od ruky. Kopal tak dlouho, až narazil na skálu. „To je bezva,“ řekl si. „Teď budu mít dům postavený na skále.“

Rago posadil základ a nyní nosí osekane klády, které skládá do potřebného tvaru. Střechu udělá též dřevěnou.

Náš silák už má srub a teď uvažuje, co dál. Je mu smutno a tak přemýšlí, s kým se při té samotě dát dohromady. Co takhle najít si kamarádka? Jeho kamarádi ho často nechápali. Mysleli, že je blázen. Proto se rozhodl, že osloví dívku, kterou vídal chodit pro vodu. Budou si rozumět?

Dívka se jmenuje hezky. Její jméno je Zora. Rago dlouho přemýšlel, kde a jak jí požádat o pozornost. Zora chodí na kolonádu. Tak se sešli u pramene.

Nedlouho na to se Rago ocitl v úzkých. Jako obvykle urovnával kameny u cesty, aby dobře držely svah. Náhle uslyšel hvízdnutí a kolem něho se utvořil kruh chlapíků z města. Dobře je znal. Byla to parta „Bumerang“.

„Teď nám dáš svojí šrajtofli, nebo mobil!“

Rago zůstal klidný a řekl: „Nemám ani peníze ani elektroniku. Jsem v práci.“

„Tak tě vysvlečeme a ty půjdeš domů jen tak,“ smála se parta.

Rago ale sledoval pozorně pohyby party a v okamžiku, kdy se vytvořila v kruhu mezera, vyskočil do výšky udělal salto a byl mimo útočící hochy. Utekl do skal, kde se Bumerangu ztratil. ◀

**Josef Srpek, Karlovy Vary**



## Básně

Jsem krajina, mám letokruhy,  
vrásnění a nížiny, v horách hnízda,  
v mořích vody, pouště nekončících cest,  
úbočí a sedla.

Pojď se do mne projít,  
pojd' se nechat svést...

Ptáci.

Vyplašená slova stromů,  
vzlétli... a hejna ve věty se řadí!

Řeka je báseň vody,  
básní oblohy jsou oblaka,  
život je básní lidí,  
čas je báseň člověka.



On páčil klestí  
a mne ze sta bolestí,  
napadlo ticho.  
Ticho,  
co padá a pálí jako v kleštích.  
On páčil klestí,  
já páším ticho.

D.H.

17. listopad 1989

### **Babička**

Byla jsi jasnozřivý sen,  
moudrá jako svět sám.  
Když rozčesalas vrkoče svých vlasů,  
padaly kolem střípky štěstí.

Bylas tak krásná až ošklivá ses zdála,  
protože uvěřit té kráse, byl zcela jasný  
den.

Snad rozuměla lidem víc, než se zdálo.  
Snad rozuměla lidem všem!  
Snad nad vším vznášela se jen.

Proto jen říci, ty naše česká mámo,  
byl to snad neskutečný sen?  
Proto se cítím vnučkou její,  
snad střípek odnesla si jen.

Buď díky, naše kouzlo mládí,  
buď díky naše česká zem.

Ty nepohřbená zůstala jsi v srdcích.  
To přehnal se jen neskutečný sen.  
Díky Tobě, česká mámo,  
že zůstala jsi v srdcích všem.

**V.G.**



# Tiráž

---

## FOKUS Měsíčník (srpen 2017)

### Redakční rada

Radomír Voznica, Štěpánka Šimková, Michal Černý

### Zdroje fotografií a ilustrací

[www.freeimages.com](http://www.freeimages.com)

Uzávěrka příštího čísla: **pondělí 21. srpna 2017**

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

[fokus.redakce@seznam.cz](mailto:fokus.redakce@seznam.cz)

### Webové stránky FOKUS Mladá Boleslav

<http://www.fokus-mb.cz/>

### Webové stránky FOKUS Měsíčníku

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

### Závěrečné foto:



► *Dobřichovice, městečko mezi Berounem a Prahou, je oblíbené místo jednoho z členů redakční rady. Údolím protéká Berounka, kde se nad jezem dá koupat. Na snímku vidíme jez a zámek řádu křížovníků.*



► *Fotografie oblíbeného místa členky redakční rady – jedná se o městské hradby v Tachově. V tomto městě žila přes 30 let.*

## Nová služba: Měsíčník e-mailem

---



Chcete dostávat náš Měsíčník automaticky elektronickou poštou?

Jednoduše napište mail na: **voznica@fokus-mb.cz**

Do předmětu uveďte: **Měsíčník zasílání elektronicky**

Zařadíme Vás do adresáře a hned po vydání Měsíčníku Vám bude zaslán elektronicky.

Tato služba je určena všem a je zdarma. Pokud Vám nebude nevyhovovat, můžete se odhlásit. ◀

© Fokus 2017

### Rozluštění hádanek:

Str. 8: (1) TICHŮ, (2) PATNÍK, (3) MAPA

Str. 16: (4) OZVĚNA

Str. 17: (5) CESTA, (6) KALENDÁŘ, (7) ŘEČÍ

Str. 20: (8) HORA