



# FOKUS

## M Ě S Í Č N Í K

Karlovarský kraj | ZÁŘÍ 2017

---

VÝLET NA STATEK BERNARD  
(str. 6)



Film: Po strništi bos (str.18)



Pacientská konference  
„Reforma psychiatrie – O nás  
s námi“, 4. 10. 2017 (str.14)

„NECHAT VĚCI PLYNOUT“  
(rozhovor, str.3)

**NUDZ**  
NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



VYHLAŠUJEME TÉMA NA ZÁŘÍ: „Naše vzpomínky na školu.“ Více na straně 21.

---

Rozhovor se Štěpánkou Šimkovou	3
Výlet na statek Bernard	6
<b>STD Karlovy Vary:</b> Plavba lodí Cecílie	7
Procházka na Svatošské skály	8
Co budeme vařit v září	9
Program na září	10
<b>TT Karlovy Vary:</b> Výlet na raftech	12
Setkání svépomocné skupiny	13
Konference „Reforma psychiatrie“	14
<b>TT Sokolov:</b> Setkávání s farářem	16
Rozpis drop-in	17
Film	18
Kulturní PEL-MEL	19
<b>Nová služba: SEZNAMKA</b>	20
<b>Tvorba klientů</b>	21
Téma: Co nám přináší FOKUS	22
<b>Tiráž</b>	27
<b>Nová služba: Měsíčník e-mailem</b>	28



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.**



## NECHAT VĚCI PLYNOU

(rozhovor se Štěpánkou Šimkovou)

*Štěpánka Šimková pracovala v sociálně terapeutické dílně (STD) v Karlových Varech celé čtyři roky. V následujícím rozhovoru prozrazuje, na jakém místě bude působit v budoucnu, a jak bude na Fokus vzpomínat. S naší organizací se od začátku září loučí.*



► Štěpánka Šimková

► **Začneme takovou obligátní otázkou. Popíšete svůj příběh, jak jste se dostala do Fokusu?**

Úplnou náhodou. Před devíti lety jsme se přestěhovali do Karlovarského kraje, a já hledala práci. V obci, kde jsme bydleli, jsem nikoho neznala, a proto jsem se začala angažovat, abych se dostala do povědomí lidí. Do místní školky jsem začala šít textilní doplňky. Díky tomu jsem se dostala na kurs patchworku.

Vedoucí dílny, která v STD v té době působila, měla za úkol najít na šicí dílnu někoho, kdo umí šít patchwork. Napadlo jí se zeptat, a kolegyně o mně věděly.

► **Vy máte vzdělání v tomhle směru? Mluvila jste o brašnářství...**

Ano, jsem vyučená v oboru brašnář-sedlář. Ale už od dětství jsem hodně kreativní, celý život mě provází šicí stroj, také díky mojí mamince. Co se týká sociální práce, tam jsem vzdělání neměla žádné, ale mým snem bylo pracovat s lidmi – vždycky jsem k nim měla pozitivní přístup a chtěla jsem jim nějak přirozeně pomáhat. Vzhledem k tomu, že jsem narozená ve znamení Ryb, u kterých hraje velkou roli intuice, jedním hodně intuitivně. Možná proto mi šla práce přirozeně sama od sebe. Spoustu potřebných informací jsem ale získala díky vzdělávacím kurzům.

► **Co jste dělala dobře, za co byste se pochválila? A naopak, za co ne?**

Co jsem dělala, nebo nedělala dobře, to by asi posoudili ti ostatní kolem mě, líp než já. Za sebe můžu jen říct, že všechno jsem dělala s nejlepším přesvědčením a nasazením svých sil, možností a zkušeností.

► **Prozradíte, na jakou pozici nastupujete?**

Budu pokračovat v práci s lidmi, tentokrát s dětmi. Nastupuju do školy pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami. Budu se věnovat dětem, které potřebují podporu při vzdělávání tak, aby pro ně učení se nebylo strašákem. Samozřejmě mě čeká spousta dalšího vzdělávání, které v práci budu potřebovat. Na všechno už se ale moc těším.

► **Našla byste nějaký konkrétní pozitivní zážitek z Fokusu?**

Se Všemi Fokusáky prožívám jejich úspěchy. Fandím všem.

► **K tomu negativnímu jste říkala, že vám vadilo celou dobu fungovat takříkajíc ve sklepě.**

Jako každý živý tvor potřebuji k životu sluneční svit a spoustu čerstvého vzduchu, to mi v prostorách dílny docela chybělo. Přesto jsem zde pracovala



čtyři roky, ale čím dál víc mám potřebu být venku a vstřebávat do sebe sluneční světlo. Držím palce, aby se podařilo pro dílnu najít vhodnější prostory.

### ► Jaké máte koníčky? Co třeba hudba, filmy, knihy?

Mým koníčkem byla vždycky ruční práce. Potom pohyb, vždycky jsem se chodila pravidelně hýbat, někde si zacvičit v kolektivu, konkrétně třeba aerobic. Baví mě také pomáhat s organizací akcí pro obec. Ráda čtu, moje nejoblíbenější knížka je Největší z Pierotů od Františka Kožíška. Pokud je mi smutno na duši, přečtu si právě tuhle knížku. Ráda si v autě pustím nahlas písničky a zpívám – taky nahlas a nejlíp anglicky, tenhle jazyk teda vůbec neumím, nesmí mě nikdo slyšet... (smích). Z oblíbených časopisů jsou to vždycky ty kreativní, jako Ona ví, Dekor a podobně. No a velkou láskou jsou samozřejmě psi. Předpokládám, že moje fotka bude právě s Abbynkou a Buginkou. Vždycky jsem měla doma psa, mám ho a mít budu. Nikdo jiný vás doma neuvítá tak upřímně a s takovou radostí, jako je pes. Je to můj osobní psychoterapeut. Doporučuju všem, kteří se cítí sami.

### ► Co byste vzkázala své nástupkyni?

To, že dobrý šéf nedělá všechny chyby sám, ale dává šanci i ostatním. :-)

Myslím si, že nemusíme zasahovat do všeho dění kolem sebe. Možná do toho jenom trošku vstoupit. I děti nám rostou samy, a my je jenom občas pootočíme, aby našly správnou cestu, ale nemusíme jim tu cestu lajnovat.

► Jak říká brácha, který dělá programátora: „To jsem měl zase jednou dobrej nápad, že jsem něco neudělal.“ Děkuji za rozhovor.

Michal Černý



*Před školou stojí pupkáč.  
„Pane, taky čekáte dítě?“  
„Depá, to je vod píva!“*

*V noci povídá blázen bláznovi: „Já rozsvítím baterku a ty se po tom kuželu vyšplháš nahoru!“  
„Já vím! A ty zhasneš!“*

# Výlet na Statek a na Hrad se sokolovským týmem

Sejdeme se v **sobotu 7. října po 9 hodině** před hlavní budovou vlakového nádraží v Sokolově.

Vydáme se po bývalé silnici kolem Ohře do Královského Poříčí na Statek Bernard. [www.statek-bernard.cz](http://www.statek-bernard.cz) Prohlédneme si řemeslné dílny, výstavu fotek a zvířátka. Pak budeme pokračovat po cyklostezce do Lokte. Prohlédneme si město, a pokud nám to síly dovolí, vystoupáme k hradu. [www.loket.cz](http://www.loket.cz)

Možnost návštěvy Vinobraní zde nebo v přírodním amfiteátru.

S sebou si vezměte pohodlné boty, svačinu, peníze na případné vstupy a občerstvení, průkazku ZTP či ZTP/P a dobrou náladu.



Zájemci, nahlase se prosím své CM (případně nám) do **středy 4. října 2017**.

Těší se na Vás **Lucka Hetzerová**, mobil: 775 562 056,

a **Míša Langhojerová**, mobil: 778 407 852

## Vlaková spojení:

Cheb: 8:27 Sokolov: 8:51

Karlovy Vary, horní nádraží: 8:41, Chodov: 8:53 Sokolov: 9:03

## Zpět:

Loket: 13:50 Chodov: 14:04 Karlovy Vary: 14:16

Loket: 14:37 Chodov: 14:49 Sokolov: 15:03, Cheb 15:30

## Sociálně-terapeutická dílna (STD) Karlovy Vary

---

### Fokusácká plavba lodí Cecílie po Vltavě 2017

**Pro koho:** pro nás všechny – Fokusáky i s rodinami

**Kdy:** středa 20. 9. 2017 – nástup 15:30, odjezd 16:00 – návrat 17:30

Do 18 hod. musíme loď opustit kvůli další akci, „naše“ loď je oblíbená 😊

**Kde:** tradičně kotviště lodě Cecílie,  
Dvořákovo nábřeží, Staré Město,  
z Čechova mostu vpravo, směrem od  
Právnické fakulty

**Občerstvení:** raut zdarma + možnost  
zakoupení nápojů

**Program:** jaké si to uděláme, takové  
to bude 😊 - hudebníci srdečně zváni



**V případě zájmu o účast prosím kontaktujte:**

Alexandru Šedovou - 778 528 293, nebo Dagmar Škarповou - 778 528 294



► „Pane Kohn, prodám jim ženu. Co daj?“

„Nic.“

„Platí!“

► „Pane vrchní, ten talířek je vlhký!“

„To je polévka.“

## PROCHÁZKA STD SVATOŠSKÉ SKÁLY

**Svatošské skály** jsou Národní přírodní památka vyhlášená v roce 1933. Území této památky je součástí Evropsky významné lokality Kaňon Ohře zahrnuté do soustavy Natura 2000. Nachází se přibližně dva kilometry jižně od Doubí, městské části Karlových Varů, na levém břehu Ohře, na severním okraji chráněné krajinné oblasti Slavkovský les. Pozoruhodné skalní útvary byly vytvořeny postupným zvětráváním a odnosem žulových bloků, činností řeky i erozivním působením mrazu. Skály jsou pojmenovány podle Jana Svatoše, se kterým je spojeno několik lidových pověstí. Až padesátimetrové žulové bloky skal připomínající svatební procesí tak mají svá jména: *Nevěsta, Ženich, Páter, Muzikantj, Tchýně, Tchán, Svědkové a Zámek*. Místo inspirovalo mnoho významných osobností, mimo jiné i zakladatele psychoanalýzy S. Freuda, spisovatele J.W.Goetha, básníka V. Mrštíka. V širokém okolí je krásná kopcovitá krajina, která se stává cílem turistů, cyklistů, vodáků a samozřejmě lezců.



I my jsme si zvolili „Svatošky“ jako cíl naší procházky. Část cesty jsme jeli autobusem, ale ten nejhezčí úsek jsme prošli pěkně pěšky. Provázelo nás slunné počasí, dobrá nálada a přidal se k nám i náš peer Tomáš. Cestou jsme si mohli pohladit koně, kteří se vydali na projížďku, a některým klientům kontakt s nimi udělal radost. V restauraci Jana Svatoše jsme si odpočinuli a občerstvili, každý tím, na co měl chuť - štrůdl se šlehačkou, zmrzlinový pohár, polévka apod. Měli jsme krásný výhled na skály i na řeku, po které jezdily loďky různých typů a barev s odvážnými vodáky. Udělali jsme si na památku několik fotek a ti odvážnější přešli přes „houpací most“ nad řekou Ohří. Zvládli jsme pěšky i cestu zpět a do centra Karlových Varů se opět vrátili autobusem.

V nohách máme dalších, poctivě ušlapaných, 7 kilometrů. ◀

Dáša, STD



## CO BUDEME VAŘIT V ZÁŘÍ?

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>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
<b>PO 11.09.</b>	Kuřecí vývar, Palačinky
<b>ST 13.09.</b>	Výborné italské špagety trošku jinak
<b>PO 18.09.</b>	Čočková polévka, Ovocný pohár se šlehačkou
<b>ST 20.09.</b>	Pečená ryba, brambor
<b>PO 25.09.</b>	Babiččina bramboračka, Hrníčkové řezy s jablky
<b>ST 27.09.</b>	Pravá rajská s hovězím masem, knedlík
<b>PO 02.10.</b>	Květáková polévka, Vrstvený koláč se skořicí
<b>ST 04.10.</b>	Miniřízečky v těstíčku, bramborová kaše, obloha



## PROGRAM ZÁŘÍ

1.9.	7:30 – 9:00	9:00 – 12:00	12:00 – 13:00	13:00 -14:30	14:30 – 15:30
<b>Pátek</b>	Nestrukturovaný program	Úklid prostor STD a pečení	Pauza na oběd	Společenské hry	Nestrukturovaný program

4.9.– 10.9.	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	Pečení domácích sušenek	Nestrukturovaný program
<b>Středa</b>	Nestrukturovaný program	Vaření	Pauza na oběd	Společenské hry /bez terapeutů/	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

11.9.– 17.9.	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

18.9. – 24.9.	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	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

25.9.– 1.10.	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	Nákup prostředků a potravin do STD	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>		STÁTNÍ SVÁTEK			
<b>Pátek</b>	Nestrukturovaný program	Úklid prostor STD a pečení	Pauza na oběd	Společenské hry	Nestrukturovaný program

2.10.– 8.10.	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.funcí	Pauza na oběd	Péče o zahradu Fokusu	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	Pečení domácích sušenek	Nestrukturovaný program
<b>Pátek</b>	Nestrukturovaný program	Úklid prostor STD a pečení	Procházka od 11:00		Nestrukturovaný program

## Terénní Tým (TT) Karlovy Vary

---

### Jak jsme sjížděli řeku

V sobotu ráno jsme vyrazili na plánovaný výlet na raftech z Lokte do Karlových Varů. Účastníky neodradil ani celonoční slejvák, ani bouřka, která ustála až době našeho plánovaného srazu. Poté, co jsme v Lokti nafasovali rafty, pádla a další příslušenství, jsme vyrazili po proudu řeky Ohře. Počasí se umoudřilo nejmoudřeji, jak mohlo, a my jsme se mohli začít kochat krásou přírody kolem nás, která je z řeky opravdu úžasná. A tak jsme se kochali, pádlovali, soulodili a zdravili kolemploucí vřelým vodáckým pozdravem tak, jak to má na vodě být. Plánovaná občerstvovací zastávka proběhla v zahradní restauraci na Svatošských skalách, kde jsme doplnili palivo a odpočinuli si před další plavbou.

Do cíle jsme někteří z nás dopluli již vcelku unavení, ale s pocitem příjemně prožitého dobrodružství, které nám řeka Ohře poskytla. Díky ní, díky statečným účastníkům Evě, Jirkovi, Radkovi a Ádovi, díky sluníčku, díky kormidelníkům Frantovi a Jirkovi, díky kolegyni Dáše a zas někdy ahoouooj!!! ◀

Ája 😊



## Svépomocná skupina rodinných příslušníků

V úterý 22. srpna odpoledne proběhlo pravidelné setkání rodinných příslušníků. Tentokrát v Nové Roli na koupališti. Vyzvedla si nás paní Komjatiová a odvedla si nás na jejich zahradu, kde již její manžel připravoval grilování. Výtečně jsme se pobavili a pochutnali si.

Přišlo 13 účastníků, kteří byli nadšeni a velice spokojeni. Stále jsme si měli co říci a čemu se smát, takže jsme v tom shonu a ruchu nepořídili ani jednu fotku. Tak příště, abyste z toho také něco měli!

Zářijové setkání jsme naplánovali na **úterý 26. září od 16 hodin** v Sociálně-terapeutické dílně v Karlových Varech. Tak doražte tentokrát i Vy! ◀

**Kontakt:** Míla Bednářová, PK pro rodinné příslušníky, mobil: **775 562 054**



▶ Znak Nové Role

(Stanislaw Jerzy LEC, Tisíc a jedna fraška)

▶ *Bud'me struční. Svět je přelidněn slovy.*

### **TRAUMA**

*Téměř každý orgán*

*má trauma z Fata Morgán.*



# Pozvánka na konferenci „Reforma psychiatrie – O nás s námi“

**Čas konání:** 4.10. od 10.00 do 16.00

**Místo:** Národní ústav duševního zdraví, Klecany

Jedná se o konferenci, určenou převážně pro uživatele psychiatrické péče. Bude se zabývat otázkami týkajícími se reformy psychiatrické péče v ČR a zapojení pacientů a patientských spolků do reformy.

Bližší informace naleznete na: [www.reformapsychiatrickepece.cz](http://www.reformapsychiatrickepece.cz)

**Pozor, kapacita je pouze 16 míst. Je třeba se nahlásit co nejdříve, abychom Vás mohli zaregistrovat. Nejpozději do 22.9. u Adély Cervanové z TT Cheb, tel. číslo: 775 562 059.**

Přihlášené účastníky budeme předem informovat o čase a místě odjezdu. ◀



**Termín konání:** 4. 10. 2017

**Místo konání:** NUDZ, velká posluchárna

**Čas:** 10.00 - 16.00

**Bloky:**

**1. Reforma psychiatrie 10.00 - 11.30**

- a. Úvod – Markéta Vítková, Zbyněk Roboch, Petr Winkler
- b. Kde jsme v reformě, role uživatelů v reformě - MUDr. Martin Hollý, ředitel PNB
- c. Možnosti financování patientských organizací a jejich projektů – JUDr. Lenka Tesca Arnoštová, Ph.D., Ministerstvo zdravotnictví ČR

- d. Zapojení uživatelů péče do výzkumu a jeho přínosy pro Reformu psychiatrické péče – PhDr. Petr Winkler, Národní ústav duševního zdraví
- e. Jak by mělo vypadat fungující CDZ – Pavel Novák, Fokus Praha

### **Přestávka 11:30 – 12:15**

## **2. Pacientské a rodičovské organizace a jejich činnost - zapojení se do reformy 12.15 - 13.45**

- a. Dialogos, z.s.- představy o roli uživatelů péče v reformě, ale i v poskytované péči – Dana Chrtková, Národní ústav duševního zdraví
- b. Kolumbus – rozšířené ambulance – Barbora Lacinová
- c. Self-help – Radek Prouza
- d. Sympatheia – Jana Poljaková
- e. Rodiče – příběh z pohledu rodiče – Jaroslav Pulda
- f. Destigmatizační kampaň a její úloha v Reformě psychiatrické péče, účast lidí se zkušeností v kampani – Miroslava Janoušková

## **3. Destigmatizační kampaň, peer konzultanti, zotavení 14:00 – 15:30**

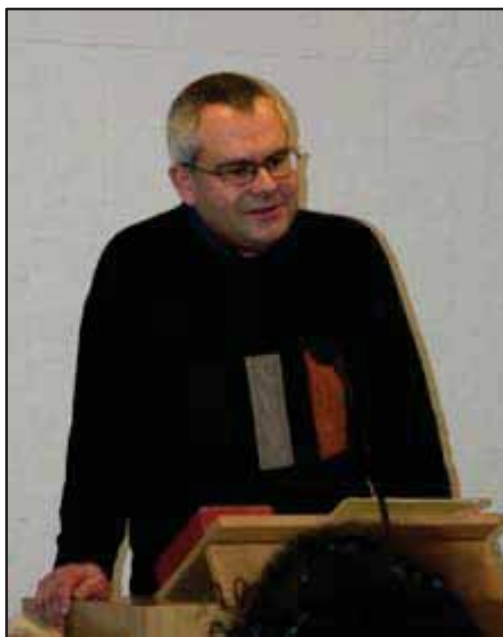
- a. Studio 27 – Břetislav Košťál
- b. Problémy a úskalí dětské psychiatrie – MUDr. Stegerová
- c. Role a postavení peer konzultantů v multidisciplinárních týmech – Agáta Zajíčková
- d. Zapojení peerů z pohledu poskytovatele, jejich úloha v zotavování jednotlivých klientů, příprava klientů na běžný život - BAOBAB
- e. Open Dialog a zdravý životní styl – Ctibor Lacina

## 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 21. 9.** v zasedačce TT Sokolov **ve 14 hodin.**



- ▶ Sedíte sami doma?
- ▶ Nudíte se?
- ▶ Chcete se něco dozvědět a potkat se s ostatními?
- ▶ Rádi se bavíte a smějete?

Přijďte na kafčo a popovídání do zasedačky:



## **DROP IN Sokolov - každé úterý**

### **v zasedačce, 9 – 12 hodin**

#### **Rozpis Droplů a jejich témat:**

**Úterý 12. září** – Radomír Voznica – Škola volá, návštěva výstavy Klášter

**Úterý 19. září** – Míša Langhojerová – Zdravý životní styl

**Úterý 26. září** – Simona Horváthová – Kognitivní funkce

**Úterý 3. října** – Lucka Hetzerová – Pojd'te si s námi zahrát petanque

**Úterý 10. října** – Amálie Relichová – Bazárek věcí

**Pojďte s námi do kina Alfa v Sokolově!**

**V úterý 26. září od 10 hodin na nový český film:**

## Po strništi bos

Vstupné: 60 Kč.



*Přišel blázen do mlékárny a povídá: „Metr mlíka.“  
Prodavač namočil prst do mléka a namaloval na pultě metrovou  
čáru.  
„Dobrý?“  
„Dobrý. Zabalit.“*

# Kulturní PEL-MEL

---



## Kulturní PelMel z našeho kraje

### Sokolov:

**Sobota 9. 9.** – Den Horníků, [www.mdk Sokolov.cz](http://www.mdk Sokolov.cz), zdarma.

Vystoupí Bára Poláková, Janek Ledecký.

**Pondělí 18. 9. knihovna 18,00** – beseda R. Havlík, [www.mksokolov.cz](http://www.mksokolov.cz)

Povídání s rodákem nejen o filmu Pohádky pro Emu, zdarma

**Pátek 22. 9. Staré náměstí 14,00** – Evropský den bez aut, zdarma.

**Pátek 22. – Neděle 24. 9.** Divadlo MDK – Sokolovská čurda - Přehlídka amatérského divadla.

### Loket:

**Neděle 10. 9. Amfík 14,30** – Folklórní festival, [www.loket.cz](http://www.loket.cz), zdarma

### Chodov:

**Úterý 5. 9. Kino 10,00** – Miluju Tě modře (ČR, 2017), 50 Kč

**Úterý 9. 9. kino 10,00** – Bába z ledu (ČR, 2017), 50 Kč

### Královské Poříčí:

**Pátek 15. 9.** Statek Bernard 17,00 – vernisáž fotografií, zdarma

**Čtvrtek 28. 9.** Statek Bernard 11 – 13, [www.statek-bernard.cz](http://www.statek-bernard.cz)

Zakončení motorkářské sezóny, zdarma

### Karlovy Vary:

**6. – 7. 10.** Mezinárodní festival TOURFILM, [www.tour-film.cz](http://www.tour-film.cz)

Hotel Thermal, filmy s cestovatelskou tematikou, vstup zdarma.

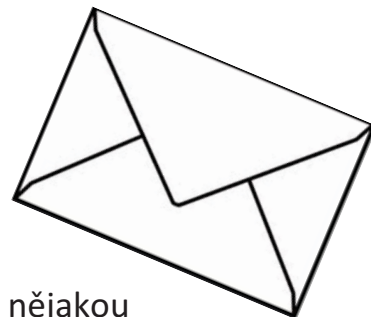
### Cheb:

**Středa 13. 9.** Svoboda 19,00 – koncert TAP-TAP Praha, [www.kcsvoboda.cz](http://www.kcsvoboda.cz)

Vstupné: 50 Kč

## 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 září: **„Naše vzpomínky na školu.“**

My, členové redakční rady se sejdeme v **úterý 26. září 2017 v 10:00** 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](mailto:fokus.redakce@seznam.cz)

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

► *Dva rybáři sedí na protilehlých březích.*

*Jeden zvolá:*

*„Sled!“*

*Ten druhý sletí. Opráší se a zvolá: „Úhoř!“*

*A ten druhý uhoří.*





## Téma: Co pro mě znamená a co mi přináší FOKUS?

*Tématem tohoto vydání Měsíčníku byl samotný vztah k naší organizaci, konkrétně téma znělo: „Co pro mě znamená a co mi přináší FOKUS.“ Sešli jsme se na krátkém povídání v sociálně-terapeutické dílně (STD) v Karlových Varech.*

Klienti většinou zmiňovali podobné věci – snad na prvním místě bylo téměř ve všech případech, že Fokus pro ně znamená hlavně dostat se do skvělého kolektivu lidí, navázat nové vztahy a přátelství. Lidé s psychickým onemocněním bývají často izolovaní, takže v tomto směru jim Fokus výrazně pomáhá. Jeden klient zmiňoval, že má dobré vztahy s vedoucí dílny Štěpánkou, jiná klientka zase zmiňovala, že s ostatními ráda hraje poker, u kterého zažije spoustu zábavy.



Často jim Fokus pomohl tím, že je psychicky pozvedl a podpořil. Někteří zmiňovali i praktické věci, tedy že Fokus pro ně znamená práci v šicí dílně, a tudíž smysluplnou náplň života, oproti bezcílnému povalování se doma, kde by se nudili.

Někteří chodí do Sociálně-terapeutické dílny proto, aby se naučili vařit, jiným tato organizace pomohla s hledáním chráněného bydlení. Další se těší třeba na trénink kognitivních funkcí, který jim pomáhá zlepšovat paměť.

## Zazněly i nesouladné tóny

Došlo samozřejmě i na to, co se ve Fokusu nelíbí. Jestli kromě toho, co nám tato organizace dává, nám zároveň i něco bere. V jednom případě se objevil názor, že navázání spolupráce s Fokusem znamená také určitý vpád do soukromí.

Kritika směřovala k nerespektování některých pravidel, například to, že se údajně přesně nedodržují časy na oběd. Vedoucí dílny Štěpánka pak vysvětlovala, že bychom v tomto měli být tolerantní, protože každý má jiné návyky a taky jiný typ a závažnost nemoci – někdo je na tom lépe, někdo hůře. „Jsou tady lidé, kteří jsou dezorientovaní a nedokážou si vybavit třeba ani to, jaký je právě den,“ zmínila Štěpánka.

Proto existují pravidla, která se musí nastavit individuálně. Stanoví se nějaké pravidlo, a tolerance je pak pro každého nastavená jednotlivě, v rozmezí nahoru a dolů, plus a mínus. Vedoucí dílny nikomu nenadržují a snaží se ke každému přistupovat stejně, na druhou stranu však musí respektovat jejich osobnost a závažnost jejich onemocnění. ◀



Michal Černý

## J. Žáček: Jistý kdosi odněkud neboli Aprílové limeriky na počest Edwarda Leara

1. Mašinfíra v Opočně, léta toužil po kvočně.

Když se dočkal, zvolal: Inu!, posadil ji na mašinu. Je to zvláštní? A proč ne?

2. Pradědeček na kleti dumal o své závěti:

Gatě neprodleně odkazují ženě, kšandy zbudou na děti.

3. Erotoman z Bombaje dával si brom do čaje.

Pravil: Život bez bromu znamenal by pohromu pro fešandy z celé Bombaje.

4. Švarný dudák ze Strakonic ztratil dudy, řekl: To nic!

Obejdu se bez těch dud, vždyť mám břicho jako sud! Jásal dudák ze Strakonic.

5. Četař Fero ze Sereď, lovil pstruhy, chytil sledě.

Podivil se: Hele, sled'! Čelem vzad a vpravo hled'! Vypadá to s Tebou bledě.





### Šupiny štěstí

*Prolog: troufám si, troufám...*

*Štěstí je být rozkročen  
nad nakrojenou zemí  
a být hladový.*

*Štěstí jsou milí  
popletení čerti Ladovi.*

*Štěstí jsou smyčce rána  
klouzající  
po strunách milování.*

*Štěstí je záběr  
a zdání.*

*Štěstí je být uštěkaná  
sbírka neštěstí.*

*Štěstí je patnáct sklenic smíchu,  
zavařených na zimu.*

*Štěstí je.  
A každému.*

### Co se skrývá za slovy?

*Svlékala jsem slova.*

*Otevírala,  
louskala  
a louskala jejich významy.*

*Rozepínala jsem  
etymologii i motýly.*

*Ale nacházela jsem jen  
SVLÉKÁNÍ  
LOUSKÁNÍ  
a ZIP.*

*A pak jsem se podívala  
dopředu.*

*Před předpony  
pod nádechy k řeči.*

*Stála tam hudba.*

*Vznešená, všeobjímající a nekonečná.*

*Svlékla mne,  
otevřela*

*a  
„lusk“ !!!*

**D.H.**





## CITÁTY ANIČKY MENDELOVÉ

- ▶ Každý člověk hezčím se stává, když má radost.
- ▶ Když toužíš po kráse, zkrášluj svět pro druhé.
- ▶ Každý život má svou velikost.
- ▶ Není problém nasytit chudé, ale bohaté.
- ▶ Vodu neoceníme, dokud nám nevyschne studna.
- ▶ Tajemství úspěchu je mlčet o tom, co nevíte.
- ▶ Nechtěj být člověkem, který je úspěšný, ale člověkem, který za něco stojí.

### Motto:

*„Tak jako lukostřelec zaměřuje šíp, tak jako tesař opracovává dřevo, tak moudří utváří své životy.“ (Dhammapada)*

# Proč pít kozí mléko?

## Kozí mléko má:

- ▶ méně tuku než kravské mléko
- ▶ je lékem a působí proti alergii a kožním potížím
- ▶ posiluje imunitu
- ▶ pomáhá též proti rakovině
- ▶ také proti střevním potížím a celkově působí příznivě na funkci těla
- ▶ Obsahuje hodně vápníku a jiných užitečných organismu prospěšných látek, vitaminů a bílkovin.

Říká se v přísloví „Jsi mlsný/á jako koza“. Toto přísloví má něco do sebe a to, že koza nesní nic špatného. Je velice vybíravá! Tyto vybrané a prospěšné látky jsou obsažené v kozím mléce. Je tedy nutné dát pozor, čím kozu krmíte! A také se musí mléko pro větší bezpečnost nechat na určitou teplotu svařit a to kvůli klíšťatům. Ale když se o kozu chovatel dobře stará, toto nebezpečí vcelku nehrozí. Proto dbejme o tato užitečná zvířata, přináší člověku mnoho užitku a zdraví. Toto maso, které je z mladých kůzlat - je velice zdravé a chutné, je lepší než vepřové maso. Proto kup takového masa není zrovna levnou záležitostí. Obsahuje velice zdravé složení bílkovin a vitaminů.

Nakonec, vážení klienti, bychom Vás chtěli pozvat na výlet za těmito zvířátky a nejen za nimi. A to na „Babiččin dvoreček“ na Žluticko, kde se o tato zvířátka dobře starají.

Věříme, že se tohoto zajímavého výletu rádi zúčastníte. Vždyť to není tak daleko! ◀



**Štěpánka Kváčová**

# Tiráž

---

## FOKUS Měsíčník (září 2017)

### Redakční rada

Radomír Voznica, Štěpánka Šimková, Michal Černý

### Zdroje fotografií a ilustrací

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

Uzávěrka příštího čísla: **pátek 29. září 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>

## Vtipy

*Jistá židovská máma darovala synovi k narozeninám dvě kravaty, puntíkovou a pruhoanou. Druhý den se synáček objeví v puntíkované. Máma vyjede:  
„A co ta pruhoaná? Ta se Ti nelíbí?“*

*Moricek se ptá maminky:*

*„Mami, nevíš kolik je hodin?“*

*„Za deset minut bude sedm.“*

*Chlapec se rozčilil a vykřikl:*

*„Já nechci vědět, kolik bude za deset minut! Já chci vědět, kolik je právě teď!“*



## 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