



FOKUS

M Ě S Í Č N Í K

Karlovarský kraj | PROSINEC 2017

ROZHOVOR Katkou Szabovou
(str. 4)



FILM: ZAHRADNICTVÍ -
Nápadník (str. 16)

Zahradnictví
Rodinný přítel, Dezertér a Nápadník

POVÍDÁNÍ O VÁNOCÍCH
(str. 19)



VÝZVA PRO KLIENTY
(str. 10)



- ▶ Dne **12. 12. 2017** se koná Vánoční drop-in v Sokolově.
- ▶ Dne **15. 12. 2017** se v STD koná **VÁNOČNÍ BESÍDKA**.
- ▶ **Svépomocná skupina rodičů:** koná se v Chebu dne **7. 12. 2017** v **16:30** hodin v Gallery Coffee na náměstí krále Jiřího z Poděbrad.

Rozhovor s Katkou Szabovou	▶ 4
Vzdělávání klientů a rodinných příslušníků	▶ 8
Výzva pro klienty	▶ 10
Jídelníček	▶ 11
Program STD	▶ 12
TT Sokolov: Program drop-inů	▶ 14
Kulturní PEL-MEL	▶ 15
Pojďte s námi na film	▶ 16
TT Cheb: Výlet do RETROMUZEÁ	▶ 17
Téma: Sen a snění	▶ 18
Tvorba klientů	▶ 19
Tiráž, Měsíčník e-mailem	▶ 24



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

Velevážení čtenáři, spolupracovníci a tvůrci,

srdečně Vám děkujeme za celoroční přízeň a spolupráci. Bylo to velice milé a tvůrčí.

Společně jsme diskutovali na spoustu zajímavých témat a dozvěděli jsme se mnohé o Vás i o nás.

Společně jsme prožili spoustu vycházek, výletů, kulturních a společenských akcí.

Společně jsme se poznávali, ovlivňovali a posouvali se v našich životech.

Díky, že jsme mohli jít kousek Vašich životů společně s Vámi a vzájemně jsme se obohatili.

Přejeme Vám ze srdce klidné prožití svátků vánočních.

Do roku 2018 Vám všem přejeme pevné zdraví, štěstí a spokojenost s Vašimi životy. Těšíme se na naše společné setkávání a spolupráci v roce 2018.

Vaše redakční rada Měsíčníku Fokusu KV

Saša, Dáša, Nikola, Michal, Tomáš a Radomír





PRÁCE NEMÁ BÝT STRAŠÁK

(rozhovor s Kateřinou Szabovou)

Kateřina Szabová působí v karlovarském terénním týmu jako IPS konzultant – snaží se tedy klientům především hledat vhodné zaměstnání. Náš rozhovor se proto točil především kolem této činnosti, protože rozhovor s IPS konzultantem je ve FOKUS Měsíčníku premiérou.



► Kateřina Szabová

► Pracujete na pozici IPS konzultant. Do jakých zaměstnání se snažíte klienty umísťovat? Do chráněných dílen? A jak je to úspěšné?

Můj cíl je přednostně umísťovat klienty na volném trhu práce. Věřím, že právě přirozené prostředí je jeden z aspektů, který naše klienty opravdu zotavuje. Respektive jejich zjištění, že jsou toho schopni, že to dokázali a že to opravdu není takový „strašák“, jakým se to může na začátku naší spolupráce zdát.

Každopádně volný pracovní trh není pravidlem. Pokud spolu s klientem uznáme, že je vhodnější v tuto chvíli chráněné místo, pak je to v pořádku. Proces zaměstnávání je tedy vážně velmi individuální, ale pokud to jen trochu jde, velmi upřednostňuji přirozené prostředí na volném trhu. Co se pracovních pozic týká, snažím se najít pozici, která je klientovi nejvíce blízka. Pokud mám popsat konkrétní umístění, tak jsou to často pomocné práce – úklid, manuální dělníci, ale často i administrativní pracovníci, pracovníci v obchodu, skladníci, závozníci apod. A jak se nám daří? Myslím, že se nám s klienty daří opravdu dobře... (úsměv)

► **Jaké máte zkušenosti při jednání se zaměstnavateli? S jakými největšími problémy se setkáváte?**

Spolupráce se zaměstnavateli je pro mě jedním z největších překvapení téhle práce. Opravdu z 97% je má zkušenost s nimi velmi dobrá. Nesetkala jsem se s žádnou vysloveně negativní, nebo odmítavou reakcí, vážně ne. Nanejvýš se zvědavostí a nevědomostí zaměstnavatelů, když chtěli přiblížit pojem „duševní onemocnění“. Netušili přesně, co si pod tím představit. Ten zbytek se týká zaměstnavatelů, kteří z nějakého záhadného důvodu přestanou zvedat telefony a celkově reagovat. To mě teda pěkně štve, ale je to jejich smůla.



► **Můžete uvést nějaký konkrétní příklad, kdy jste klientovi výrazně pomohla?**

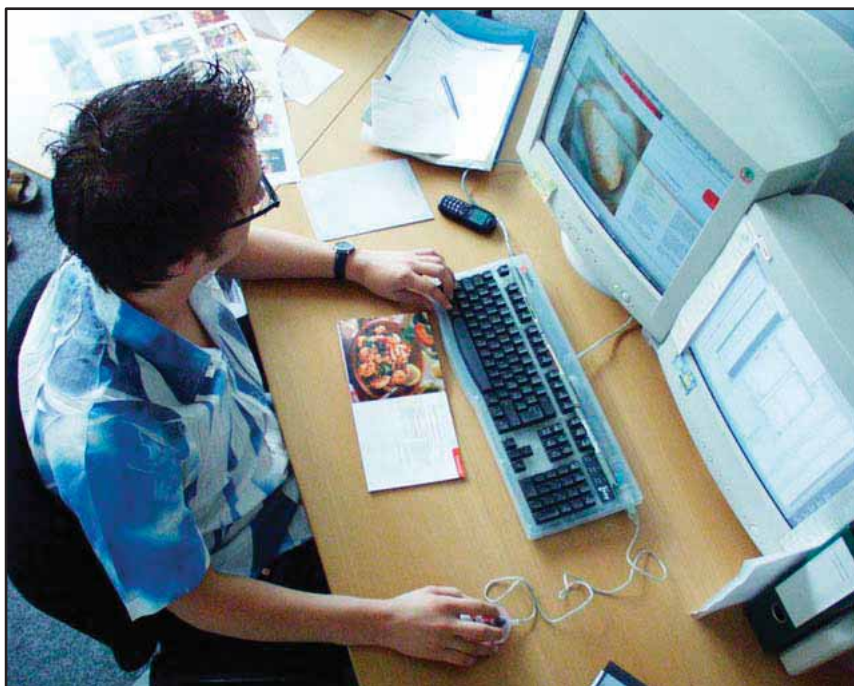
Vidím to tak, že z převážné většiny se klientům po nástupu do práce pozitivně proměňují jejich životy. Pro mě je asi největší radostí, když se klient po nástupu do práce cítí líp, než když byl bez ní. I kdyby „jen“ tohle, už tak myslím, že to stálo za to. To se ukazuje opravdu téměř ve všech případech. To, že se cítí šťastnější, mají více energie, plánů do života, přátel... To, že jim ubývá příznaků jejich onemocnění, to, že se cítí užiteční a hlavně, že jim vzrůstá sebedůvěra... to je krásné.

► **Může ale klientovi zaměstnání spíše uškodit, že to skončí například jeho hospitalizací? Platí, že ani v tom případě to není prohra?**

To se stát samozřejmě může. Stává se také, že se nám nástup, nebo udržení v práci nepodaří hned napoprvé. Myslím, že jen ještě nenastal ten čas, nebo jsme se jen netrefili do toho „správného“. Vše je ale zkušenost pro nás oba a příště už to může být jen lepší... Rozhodně platí, že ani v jednom případě to není prohra. Je to jen proces a já myslím, že je jen otázkou času, kdy se to povede.

► **Mají klienti o služby IPS zájem? Zaznamenal jsem, že nejprve chtějí pracovat, ale na poslední chvíli třeba odmítnou, protože z toho mají obavy.**

Zpočátku jsem se upřímně bála, že zájem nebude žádný. Naštěstí jsem se spletla. Klienti pracovat chtějí, a to je moc dobře. To, že to na poslední chvíli odmítnou, protože mají obavy, k tomu myslím patří a já to vlastně chápu. Rozhodně to není nic, na čem by se s nimi nedalo pracovat. Anebo taky, jak jsem už říkala, možná jen nenastal ten čas.



► **Platí podle vás, že chráněné dílny v současnosti svoje zaměstnance chrání před tlaky trhu? Anebo se podle vás některé z nich nemůžou tak docela nazývat „chráněnými“, protože před ničím nechrání?**

Myslím, že jak které, to se nedá jednoznačně říct. Už jsem ale také viděla, že v některých chráněných dílnách je více tlaku, než na volném pracovním trhu. Rozhodně to ne vždy bývá zárukou klidného a chráněného prostředí.

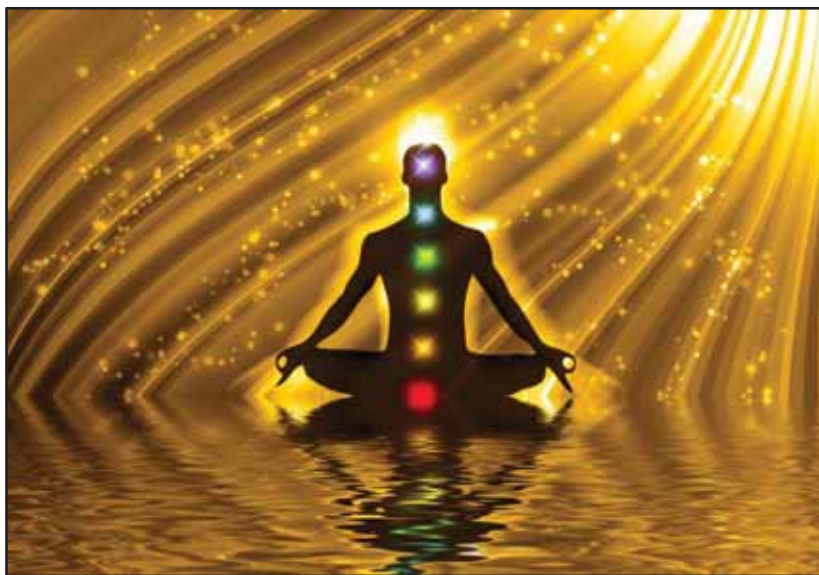
► **Nyní trochu osobní otázka. Mohla byste popsat svůj příběh, jak jste se dostala do Fokusu?**

To je opravdu dlouhý příběh. Když to zkrátím, bylo to v období, kdy jsem se vracela po několika letech z Prahy a chtěla jsem si tu najít práci, která mi bude dávat smysl. Po nějaké době jsem objevila inzerát na pozici terapeutka do šicí dílny. To mě nadchlo, a tak jsem neváhala a psala řediteli, že to je přesně to, co

bych ráda dělala. Ten mi prý vzhledem k mému životopisu nabídl pozici IPS pracovníka. A co vám budu povídat, to mě nadchlo ještě víc, takže jsem tu a dělám to, co dělám.

► Jaké máte koníčky?

Největší vášní je pro mě asi tanec, konkrétně salsa, ráda cvičím jógu a také se pokouším malovat.



► Jaké jsou vaše oblíbené knihy, filmy, hudba?

Mám ráda knihy, ze kterých můžu zároveň něco využít pro svůj život. Takže doteď to nejčastěji byly různé motivační a psychologické knihy. Momentálně jsem ale ve fázi, kdy hledám pro svou četbu něco nového, zajímavého. Takže prosím všechny, pokud máte pro mě dobrý tip, obraťte se na mě – předem děkuji (úsměv).

► A jaký je váš momentální pocit ze života? Dobrý, prostřední, špatný?

Zvláštní otázka. Já mám vždycky dobrý pocit ze života. I ve chvílích, kdy se to zrovna třeba úplně dobře netváří. Baví mě citát: „Všechno nakonec dobře dopadne. A pokud ne, není to ještě konec“.

► Jaké máte plány do budoucna?

Mít míň plánů a užívat života. (úsměv)◀

Michal Černý

Sociálně-terapeutická dílna (STD) Karlovy Vary

Fokus Mladá Boleslav, sdružení pro péči o duševně nemocné

Vzdělávání klientů a rodinných příslušníků

Vážení klienti a rodinní příslušníci,

tímto Vás srdečně zveme na zahájení vzdělávacího kurzu. Setkávat se budeme v pravidelných odpoledních hodinách vždy ve středu od 13 – 15 hodin v prostorách sociálně terapeutické dílny v Karlových Varech. Školení probíhá od listopadu.

Datum zahájení prvního setkání: 15. 11. 2017 ve 13 hodin

Kde: Fokus Mladá Boleslav – sdružení pro péči o duševně nemocné, Stará Kysibelská 602/2, 360 01 Karlovy Vary-Drahovice

Celý kurz je bezplatný.

V případě zájmu se můžete hlásit u svého CM.



Témata, nad kterými se můžeme společně potkat:

- ▶ základní informace o duševních poruchách
- ▶ psychoterapie
- ▶ léčba psychofarmaky, efekty ...
- ▶ prevence zhoršení či recidivy onemocnění, předcházení krizím

- ▶ rehabilitace, zotavení
- ▶ služby pro duševně nemocné, jejich možnosti, způsoby práce, očekávané výsledky
- ▶ rodina v péči o duševně nemocného, komunikace s duševně nemocným
- ▶ systém služeb Fokusu MB
- ▶ sociální aspekty duševního onemocnění (invalidizace, příspěvek na péči, sociální dávky)
- ▶ právní aspekty duševního onemocnění (opatrovnictví, léčba bez souhlasu nemocného, ochranná léčba)



- ▶ Paní učitelka se ptá žáka:
„Tomáši, které z dobrodružství Julese Verna bys chtěl prožít?“
„Prosím, dva roky prázdnin, paní učitelko!“
- ▶ „Honzíku, co to je komorní hudba?“
„Například píseň: „Táto, mámo v komoře je myš,“ paní učitelko.“
- ▶ Mezi kluky.
„Oskare, kdo je to šestinedělka?“
„Šestinedělka? Lumíre, tak to je žačka, která ještě neumí dělit šesti!“
- ▶ „Gratuluju k dítěti! Jak se jmenuje?“
„Manželka chtěla Oskara, já Václava... ale nakonec je to Alenka!“
- ▶ „Pavlíčku,“ povídá tatínek, „mám pro Tebe radostnou zprávu. Budeš mít bratříčka!“
„Opravdu tati?“, diví se dítě, „a ví už o tom maminka?“

VÝZVA

Výzva pro všechny klienty Fokusu, kteří se zabývají nějakou tvorbou – ať už je to sbírání poštovních známek, šití nebo háčkování, nebo třeba sbírání bižuterie. Své výtvary či sbírky mohou **od ledna 2018** poslat do Sociálně-terapeutické dílny (STD) v Karlových Varech. Doplníme k tomu krátké povídání o tom, kdo se čím zabývá, uspořádáme výstavu v prostorách STD, a budeme o tom informovat i v našem FOKUS Měsíčníku. ◀



► Profesor. „Anonym je člověk, který chce zůstat neznámý.“
„Kdo se to tam směje?“
Zezadu se z lavic ozve: „Anonym.“

► Omluvenka v žákovské knížce:
„Pane profesore, musíte omluvit pozdní příchod naší Moniky. Mám totiž čtyři dcery... A jen jedno zrcadlo!“



CO BUDEME VAŘIT V PROSINCI?

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

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

PO 04.12.	Zelňačka s uzeninou, Kakaová buchta s tvarohem
ST 06.12.	Kuře na zelenině – knedlík
PO 11.12.	Česneková polévka a Hrnková rychlá bublanina
ST 13.12.	Výborné Lasagne
PO 18.12.	Kulajda polévka, Kefírové čokoládové řezy
ST 20.12.	Kapusta od babičky, brambor
ST 27.12.	Pečená ryba se sýrem, oregánem a bramborem
ST 03.01.	Domácí žemlovka
PO 08.01.	Hrachová polévka, Úžasná rychlá tvarohová buchta
ST 10.01.	Vladčínamališka s houbovou omáčkou



PROGRAM PROSINEC

01.12.– 10.12.	7:30 – 9:00	9:00 – 12:00	12:00 – 13:00	13:00 -14:30	14:30 – 15:30
Pátek	Nestrukturovaný program	Úklid prostor STD a pečení	Pauza na oběd	Společenské hry	Nestrukturovaný program
Pondělí	Nestrukturovaný program	Vaření	Pauza na oběd	Hudební/filmový klub (Youtube, Karaoke, film)	Nestrukturovaný program
Úterý	Nestrukturovaný program	Trénink kogn. funkcí do 11:00	Pauza na oběd	Kreativní činnosti	Nestrukturovaný program
Středa	Nestrukturovaný program	Vaření	Pauza na oběd	Společenské hry bez terapeutů	Nestrukturovaný program
Čtvrtek	Nestrukturovaný program	Program dle vlastního výběru	Pauza na oběd	Ladčín kurz pletení ponožek	Nestrukturovaný program
Pátek	Nestrukturovaný program	Velký úklid prostor STD a pečení	Pauza na oběd	Vánoční výzdoba STD a příprava na trhy	Nestrukturovaný program

11.12.– 17.12.	7:30 – 9:00	9:00 – 12:00	12:00 – 13:00	13:00 -14:30	14:30 – 15:30
Pondělí	Nestrukturovaný program	Vaření (s terapeuty od 10:30)	Pauza na oběd	Nákup prostředků a potravin do STD	Nestrukturovaný program
Úterý	Nestrukturovaný program	Trénink kogn. funkcí do 10:00 Povídání s redakční radou Měsíčníku	Pauza na oběd	Vánoční výzdoba STD	Nestrukturovaný program
Středa	Nestrukturovaný program	Vaření	Pauza na oběd	Úklid STD	Nestrukturovaný program
Čtvrtek	Nestrukturovaný program	Příprava vánočního posezení	Pauza na oběd	Příprava vánočního posezení	Nestrukturovaný program
Pátek	Nestrukturovaný program	VÁNOČNÍ POSEZENÍ V STD			

18.12.– 24.12.	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 do 11:00	Pauza na oběd	Kreativní činnosti	Nestrukturovaný program
Středa	Nestrukturovaný program	Vaření	Pauza na oběd	Společenské hry	Nestrukturovaný program
Čtvrtek	Nestrukturovaný program	Ladčino kreativní dopoledne	Pauza na oběd	Procházka – návštěva vánočních trhů	Nestrukturovaný program
Pátek	Nestrukturovaný program	Úklid prostor STD a pečení	Pauza na oběd	Společenské hry	Nestrukturovaný program

25.12.– 31.12.	7:30 – 9:00	9:00 – 12:00	12:00 – 13:00	13:00 -14:30	14:30 – 15:30
Pondělí	1. SVÁTEK VÁNOČNÍ - ZAVŘENO				
Úterý	2.SVÁTEK VÁNOČNÍ - ZAVŘENO				
Středa	Nestrukturovaný program	Vaření	Pauza na oběd	Návštěva zahrady Fokusu	Nestrukturovaný program
Čtvrtek	Nestrukturovaný program	Program dle vlastního výběru	Pauza na oběd	Hudební/filmový klub (Youtube, Karaoke, film)	Nestrukturovaný program
Pátek	Nestrukturovaný program	Úklid prostor STD a pečení	Pauza na oběd	Společenské hry	Nestrukturovaný program

01.– 07.01.	7:30 – 9:00	9:00 – 12:00	12:00 – 13:00	13:00 -14:30	14:30 – 15:30
Pondělí	NOVÝ ROK - ZAVŘENO				
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	Dopoledne s Tomášem	Pauza na oběd	Pečení domácích sušenek	Nestrukturovaný program
Pátek	Nestrukturovaný program	Úklid prostor STD a pečení	Pauza na oběd	Hudební/filmový klub (Youtube, Karaoke, film)	Nestrukturovaný program

Terénní Tým (TT) Sokolov



- ▶ 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 Drop-inů a jejich témat:

- 5. 12.** Bára Gašková
- 12. 12.** Jířa Procházková – Vánoční posezení s občerstvením a koledami
- 19. 12.** Míša Langhojerová
- 2. 1.** Radomír Voznica – Jaký byl rok 2017?
- 9. 1.** Karolína Polívková

KULTURNÍ PEL-MEL Z NAŠEHO KRAJE (voznica@fokus-mb.cz)

Sokolov

Čtvrtek 7. 12. MDK Divadlo 19,00 – Generálka Jejího Veličenstva, 85 Kč

Sobota 9. 12. MDK Kavárna Štístko 17,00 – Verše J. Kainara, 40 Kč

Neděle 10. 12. Klášter 18,00 – Irena Budweiserová, 180 Kč

Pátek 15. 12. Klášter 16,30 – Adventní koncert TYFLOSERVIS, zdarma

Sobota 16. 12. Klášter 19,00 – ZUŠ J. J. Ryba - Česká mše vánoční

Neděle 17. 12. Klášter 18,00 – Nezmaři, 180 Kč

Loket

Hrad Loket víkend **9. - 10. 12.** – Vánoční trhy, www.loket.cz

Chodov

Úterý 5. 12. kino 10,00 – Cuky Luky (SR, 2017), 50 Kč

Pátek 22. 12. Pěší zóna – 15 – 18 Staroměstský Advent, zdarma

Královské Poříčí

Neděle 17. 12. Statek Bernard 11-18: Vánoční trhy, www.statek-bernard.cz,
zdarma

Karlovy Vary

Vánoční trhy, www.novevanocnitrhy.cz, zdarma

Sobota 23. 12. 16,15 DEBBI, 18,30 MACHÁLKOVÁ Leona

Cheb

25. 11. - 26. 12. Náměstí – Vánoční trhy 2017, www.chebskevanoce.cz, zdarma

Neděle 10. 12. 15,00 a 17,25 – Olga Lounová (pop)

Sobota 16. 12. 15,00 a 17,25 – Aleš Brichta (rock)



► Zpěvačka Debbi

Prosinec - pojd'te s námi do kina

V úterý 19. 12. od 10 hodin

Zahradnictví

Rodinný přítel, Dezertér a Nápadník

Zahradnictví: Nápadník (ČR, 130 minut)

- ▶ „Tati, co je to společné konto?“
„To je v manželství: jeden ukládá, ...a druhý vybírá!“
- ▶ „Tati, co je to simultánka?“
„Asi to bude manželka simulanta!“
- ▶ „Tati, může se někdo oženit se sestrou?“
„Může. Třeba pan doktor na středisku.“





VÝLET DO CHEBSKÉHO RETROMUZEA

Výlet do retromuzea byl pro nás všechny velkým zážitkem. Sešlo se nás deset účastníků. Expozice byla výborná, a bylo na všech vidět, že prvky nostalgie z období před sametovou revolucí nás nutily i vzpomínat na toto mnohdy nelehké období.

Často byla slyšet věta: „NA TO SI PAMATUJI, TOHLE JSME MĚLI...“

Celou prohlídku jsme zakončili ve skvělé retro kavárně v muzeu, velká většina šla ještě k nám do chebské kanceláře Fokusu, kde jsme se zabavili každý po svém, hráli jsme dámu i poslouchali hudbu. Samozřejmě přišel i čas na slíbenou kávičku.

Z pohledu peera tato akce byla velmi vydařená, a já se mohl seznámit se všemi účastníky a pokecat si s nimi. Těším se s Vámi na další výlet! ◀

Váš peer Jarda, Fokus Cheb



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 prosinec:

„Sny a snění“



My, členové redakční rady se sejdeme v **úterý 12. prosince 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

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



JEMNÝ SMUTEK VÁNOC

V druhé polovině prosince nastává nejhezčí období roku, kdy slavíme příchod Ježíše Krista. Proto jsme za téma našeho povídání v Sociálně-terapeutické dílně (STD) v Karlových Varech zvolili téma „Vánoce, Vánoce, přicházejí...“

Na úvod setkání v STD zaznělo, že Vánoce jsou nejhezčí pro děti, s čímž se nedá nesohlasit. Potom jsme se bavili o dárcích – řeč přišla i na nepopulární „měkké dárky“, které skoro nikoho nebaví, ačkoli i mezi námi se našly výjimky. Někomu udělal největší radost plyšový medvěd, někdo z dětství vzpomíná na obyčejný nafukovací balónek, jiný se nejvíc těšil třeba na knížky od Foglara. Pro jednu klientku byl nejlepší dárek z poslední doby mobilní telefon.



Klient popisoval, že kdysi dostal ke Štědrému dni malou hračku, plyšového psa, který uměl štěkat. Jeho vlastní živý pes se ho bál, a proto plyšovou hračku po nějakém čase rozkousal a zničil. Také vyprávěl, že jednou se v rodině dohodli, že všechny peníze dají na svatbu sestry, a nakonec tak byly Vánoce úplně bez dárků, což pochopitelně působilo docela divně.

Jak zapálit prskavky najednou

Nakonec jsme ale dospěli k tomu, že nejhezčí je stejně atmosféra Vánoc, koledy, vánoční cukroví, ozdobený stromeček. Účastník našeho povídání, původem z Ruska, použil slovní spojení, které mě zaujalo - řekl, že se mu české Vánoce velmi líbí, a že mu nejvíc připadá zajímavý jejich „jemný smutek“.



Náš peer konzultant Radek potom popisoval, jak Vánoce probíhaly u nich v rodině, protože jejich táta měl Vánoce hodně rád. Měli obrovský strom, a otec na něj dával vatu, jako sníh. Vždycky po večeři odešel do vedlejší místnosti zapálit prskavky, a potom na rodinu zazvonil. Když potom Radek žil sám s přítelkyní, zkusil to udělat podobně. Nikdy ale nepochopil, jak mohl otec zapálit tolik prskavek najednou – jemu se podařilo nejvíc deset najednou, zatímco ostatní už „doprskávaly“.



Bavili jsme se i o vánočním jídle – smažený řízek sice máme rádi, ale pokud není k večeři kapr, něco tomu schází. Někde se dělá rybí polévka, jinde třeba pečená husa. A z oblíbených vánočních koled jsme si vzpomněli hlavně na: „Ježíšku, panáčku, já tě budu kolébati...“ Přesto, že pro některé z nás bylo vzpomínání těžké, protože v životě se může někdy přihodit, že na Vánoce zůstaneme sami, povídání bylo celkově zábavné – třeba veselá historka o tom, jak může začít hořet vánoční strom – ale naštěstí ani tenhle příběh nedopadl špatně. ◀

Michal Černý



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

*Ptáci,
vyplašená slova stromů,
vzlétli:
...a hejna ve věty se řadí!!!*

D.H.



NA CESTĚ DO DUŠE SVÉ

Jaroslav Drápalík

Louka posečená, ve vodě třpytí se zlato,
nálada nezkažená, vítr už vysušil bláto.
Na cestě do duše své, nebloudím tolik jak dříve,
Vím totiž už co je mé a co jen tak ve mně dříme.

Slova pronesená, jdou přímo ze Tvého srdce,
přání vyplněná, snesla se až na mé ruce.
Nic se nepokazí, cesta je jasně přímá,
Nikdo se neurazí, když radost srdce jímá.

Píseň dokončená, v hlavě zas rodí se nápad,
myšlenka uzamčená, na jeden i druhý západ.
Na cestě do duše své, kde není jediný kámen,
Ať zůstane v paměti mé, ať neztratím cestu, ámen...

Vím, že vím a nechci znát víc, život má svůj rub a líc,
To poznáš na cestě do své duše, na cestě do duše své...



NEJISTÉ POCITY

Jaroslav Drápalík

Říkám Ti sbohem, nerozumím větám Tvým,
Tu za Tvým domem, sbohem též kartám svým,
Nevěřím na zázrak, nepředvídám osudy,
Den je pro mě temný mrak, bylo dost ostudy.
Nad duší svou přemítám, má láska to jsi Ty,
Proč mi byl osud dán, mám nejisté pocity...

Píšu, co vidím teď, zpívám o těch svých i Tvých,
Pocitech, co je v něch, co z lásky zbylo v nich,
Z lásky, která zhasíná, opouští ten náš svět,
Z lásky, která usíná, z níž opadal vášně květ,
Pomaloučku zalézám zpět do své ulity,
V srdci mém nalézám nejisté pocity...

Co stálo dřív v říkankách, to probouzí i můj dech,
V čajových dýcháncích, tak jako vlahý mech,
Duši mou probouzí a nechává usínat,
To slunce planoucí, ten měsíční chlad.
Píseň má uniká, pryč v koňských kopytech,
Sedla jsou zašitá též v nejistých pocitech...



Citáty

- ▶ Bez lidí dobré vůle by byl život nebezpečný a nákladné živobyті.
- ▶ Lepší je zapálit malou svíčku, než proklínat tmu.
- ▶ Žádná píseň není tak dlouhá, aby jí nebyl konec.

- ▶ „Tati, co je to husarský kousek?“
„Když někdo o posvícení sní celou husu na posezení!“
- ▶ „Tati, co je to starý mládenec?“
„Muž, který potřebuje ženu... a je rád, že žádnou nemá!“



Tiráž

FOKUS Měsíčník (prosinec 2017)

Redakční rada

Radomír Voznica, Michal Černý, Alexandra Šedová, Tomáš Hampl

Zdroje fotografií a ilustrací

www.freeimages.com

Uzávěrka příštího čísla: **pondělí 18. prosince 2017**

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

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>

Nová služba: Měsíčník e-mailem



Chcete dostávat náš Měsíčník automaticky elektronickou poštou?

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

Do předmětu uveďte: **Měsíčník zaslání 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