



# FOKUS

## M Ě S Í Č N Í K

Karlovarský kraj | PROSINEC 2018

---

Rozhovor s NIKOL  
SVEJKOVSKOU (str. 3)



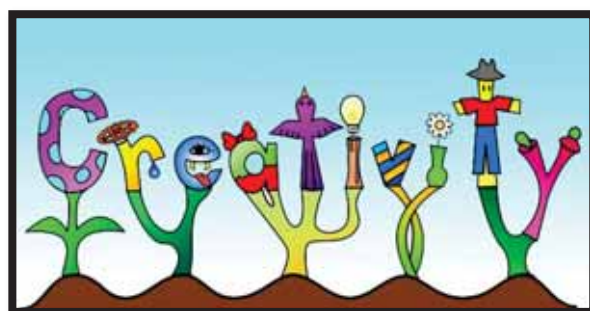
HURÁ DO CHEBU – Výlet  
na vánoční trhy (str. 8)



CESTY PO USA (str. 16)



O kreativních činnostech  
(str. 22)



► **Svépomocná skupina rodičů:** koná se 20. 12. od 16:00 v STD Karlovy Vary, vánoční setkání s hudbou.

Rozhovor s Nikol Svejkovskou	▶ 3
TT Cheb: Výlet na Vánoční trhy	▶ 8
STD: Pozvání na čtení s Matějem	▶ 9
STD: Recept z programu vaření	▶ 10
STD: Co budeme vařit v listopadu	▶ 11
STD: Program	▶ 12
TT Sokolov: Program drop-inů	▶ 14
TT Sokolov: Pojdte s námi na film	▶ 15
Z cest po USA	▶ 16
Tvorba klientů	▶ 22
Tiráž, Měsíčník e-mailem	▶ 28



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



# MŮJ NEJSILNĚJŠÍ ZÁŽITEK? SESKOK PADÁKEM

(Rozhovor s Nikol Svejkovskou)

*Nikol Svejkovská je novým členem sokolovského terénního týmu. Věděl jsem o ní, že pochází z Horního Slavkova a studovala VŠ ve Varech. Ve Fokusu se objevila mimo jiné také proto, že se zde mnohé dá naučit přímo při práci nebo na školeních.*



► Nikol Svejkovská

► Hned na úvod – řekla byste něco o svých plánech? Mluvila jste o tom, že byste chtěla vystudovat práva.

Zatím to je jenom taková myšlenka, která se mi potuluje v hlavě. Když už mám toho bakaláře, na magistra pak zbývají jenom dva roky. Druhá věc je, že bych to

vystudovala jen tak z principu, protože to není věc, která mě vysloveně baví. Spíš se budu věnovat sociálně zaměřeným tématům, které se mi budou více hodit v práci ve Fokusu.

► **Práva – to je celkem nuda, ne?**

Ano, i když je užitečné v oblasti práva něco znát. Každopádně by se mi v praxi nezamlouvalo obhajovat někoho, kdo si to úplně nezaslouží... Asi to není úplně pro každého.

► **Co vás konkrétně zajímá na sociální práci?**

Už před střední školou byl můj sen pomáhat lidem s duševním onemocněním. Ale tatínek mi řekl, že se neumím bavit s ním, natož s cizími lidmi – takže jestli chci studovat psychologii, nebyl to podle něj dobrý nápad. A tak jsem šla na finanční služby a následně na právní administrativu. Pak jsem se dozvěděla, že ve Fokusu můžu pracovat, aniž bych měla odborné vzdělání. Předtím jsem pracovala na finančním úřadě, dělala jsem správce daně, což je vlastně taky sociální pracovník. Veškeré znalosti ohledně sociální rehabilitace mi budou poskytnuty ve Fokusu např. pomocí kurzů. Takže v této oblasti mě zajímá vše.



► **Říkala jste, že máte nějaký specifický vztah k cílové skupině Fokusu?**

Je to přesně ta skupina, se kterou jsem si představovala pracovat na základní škole. Dále s tím mám nějaké osobní zkušenosti v rodině.

► **A překvapují vás klienti třeba něčím?**

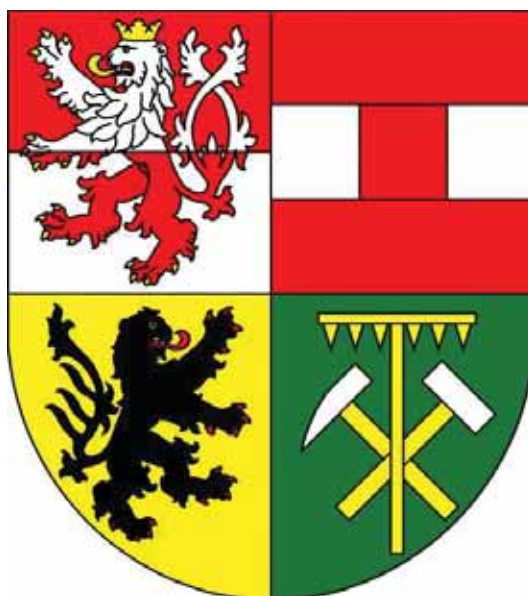
U některých klientů, kteří už jsou například zaléčení, mám pocit, že mají velkou radost ze života, že opět dokážou v běžném normálně životě fungovat. Jsou veselejší, radují se z maličkostí mnohem víc než běžní lidé, kteří si pořád na něco stěžují.

► **Je pro vás téma duševní nemoci něčím zajímavé?**

Určitě celkově, minulý týden jsem byla na psychiatrickém minimu, celý den jsem to opravdu hltala. Pan doktor Stuchlík to podal fakt skvěle, což neříkám proto, že to je šéf Fokusu (*smích*). Vždycky když něco vysvětlil, hned k tomu dal příklad z praxe. Při poslouchání těch případů člověk až žasne, co se člověku může vytvořit v hlavě, že lidský mozek je tak složitý.

► **Pocházíte z Horního Slavkova. Považujete to za místo s „geniem loci“?**

S malými pauzami tam žiju celý život. Je to celkem zajímavé město, s velkou historií hornictví, ale jinak je taky dost negativní. Víím, že v každém městě je „něco“, ale spousta slavkováků je opravdu dost nepřejících a závistivých.



► *Znak Horního Slavkova*

► **Čím to podle vás je?**

Je to možná tím uranem, co se tu dřív těžil, a který vyzařuje z tamních kopců. (*smích*)

► **Přejděme k vašim koníčkům. Co třeba vy a literatura?**

Většinu času trávím s přítelem, ráda také trávím čas s přáteli, přes zimu zajdu na bowling, přes léto nějaké procházky po Slavkovském lese a cestování v rámci možností. Co se týká literatury, na střední škole a na základce jsem nepřečetla ani jednu knížku z povinné četby.

► **To je normální. Povinná četba je přece od toho, aby se nečetla.**

Že jo? Přesně tak. Teď mám na nočním stolku knížku Stařec a moře, kterou si vždycky otevřu na uklidněnou. Přečtu si vždycky pár stránek a položím to zpátky. Nyní si občas nějakou knížku přečtu, ale moc velký čtenář nejsem.

► **Vaše generace už přece jenom čte míň, zatímco my jsme ještě neměli počítače a internet.**

To je pravda. Na základce jsem byla oficiální dyslektik a dysgrafik, takže tehdy jsem četla pomalu, z toho důvodu mě to nebavilo, a táhlo se to se mnou až do dospělosti. Dneska už je to o dost lepší a občas po nějaké té knížce sáhnu.

► **A teď jedna těžká otázka. Jak byste několika slovy charakterizovala svůj pohled na svět? Máte třeba nějaké svoje motto?**

V teenagerském věku jsem měla motta, hodně frčelo dávat je na sociální sítě. Možná tohle: „Nemůžeme nutit někoho, aby nás měl rád, pokud se nemáme rádi ani my sami.“

► **Jaký byl váš nejzajímavější nebo nejsilnější životní zážitek?**

Skok padákem. Bylo to naprosto skvělé, věděla jsem, že to bude super, ale až takové jsem to nečekala. Je na tom super ta prázdná hlava. Když jsme skočili, řekla jsem si: „Sakra já vážně padám!“. Potom už jsem se jen dívala na tu krajinu kolem, nestíhala jsem to vstřebávat, a pocity byly skvělé, úžasné. Dopadli jsme na zem a já měla ještě dvě hodiny potom úsměv jak rohlík přes celý obličej a věděla jsem, že chci skákat znovu. Bylo to z výšky 4200 metrů, z letadla.

► **Nemá člověk strach, že se mu neotevře padák?**

Skákala jsem v tandemu samozřejmě, a kluci mi říkali – ty nejsi nervózní? Říkám, že nejsem, pořád čekám, kdy to přijde, ale nejsem. Je hrozně malá pravděpodobnost, že by se padák neotevřel. Jsou tam profíci, kteří ty padáky balí. Když jsme letěli nahoru, ten kluk, se kterým jsem skákala, mi řekl, že má závratě, třeba když byl v Krásně na rozhledně, tak už to bylo dost vysoko. Ty



máš závratě a skáčeš, divila jsem se. On na to, že závratě jsou jenom, když se dotýkáš země, jinak ne. Aha, takže jsem se taky dozvěděla novou informaci.

► **Jaké vlastnosti vás nejvíc charakterizují?**

Když to jde, snažím se být pozitivní. Snažím se hledat tu nejjednodušší cestu, hlavně ne nějaké zbytečné háčky. Jsem přátelská, ale zároveň upřímná, když mi někdo nesedí, nejsem člověk, který by se přetvařoval.

► **Co se týká té pozitivnosti, to je těžké. Pořád z okolí zachytávám negativní informace a přemýšlím, jestli je to správné. Je realita opravdu tak negativní, anebo je to jenom můj problém ve vnímání?**

Když to jde a nemám starosti, jsem pozitivní člověk. Ale svět okolo...

► **Svět okolo je v negativní spirále.**

Ano, okolí a to všechno... Je spousta věcí, které si lidi přidělávají sami, že budou naštvaní a přitom nemusí být. Což je věc, která mě mrzí.

► **A myslíte, že celkově to jde k lepšímu či k horšímu? Tendence je podle vás negativní, nebo pozitivní?**

*(Dlouhé přemýšlení).* Bohužel si myslím, že negativní. Ale snažím se, aby to bylo jinak, alespoň v mém okolí. Postavit se negativismu, nějak tomu čelit, i když se to někdy zdá jako nadlidský úkol. Někteří se tomu dobrovolně poddávají, což je právě škoda. ◀



**Michal Černý**

## Výlet s TT Cheb na Vánoční trhy v Chebu



Pojďte s námi nasát Vánoční atmosféru, nechat se inspirovat Vánoční výzdobou, ochutnat předvánoční dobroty ☺

**Kdy: v sobotu 15. prosince 2018**

**Kde a v kolik hodin:** Náš výlet zahájíme u vlakového nádraží v Chebu v 13:30. Z Karlových Varů jede vlak v 12:45, v Sokolově je tentýž vlak v 13:05 a do Chebu dorazíte v 13:30. Poté společně procházkou dojdeme na náměstí.

Ve 14 hodin je na náměstí soutěž se sněhem a od 14:30 vystoupí Petr Kotvald.

Zpáteční vlakový spoj pro přespolní odjíždí buď v 16:29, 17:13 nebo 18:29. Záleží na počasí a chuti se procházet.

Těší se na Vás Markéta a Jarda.

Kdo bude mít zájem, kontaktujte, prosím, své klíčové pracovníky nebo se můžete nahlásit Markétě – **778 407 858**. Peníze na cestu a občerstvení s sebou. ◀



# Sociálně-terapeutická dílna (STD) Karlovy Vary

---

## Pozvání na čtení s Matějem

**Drazí kamarádi, klienti a terapeuti ve Fokusu v Hestii.**

Zvu vás na moje první čtení příběhů, na kterých intenzivně poslední dva roky pracuji pod laskavým okem Dáši a dalších.

Rozhodl jsem se svůj rehabilitační plán vést cestou ke své první knížce a moc mě to naplňuje a uspokojuje. Myslím, že vás mohu taky potěšit a tak jsme vymysleli s Dášou dva termíny, kdy přečtu první stránky příběhů a pak si budeme moc popovídat o inspiraci kolem nás.

Přeji zimu plnou sněhových vloček a teplo v krbu, o které se Hestie stará.

Matěj a jeho medvídci.



**Kde budu číst:** V Sociálně-terapeutické dílně v Hestii

**Kdy:** 4. 12. 2018 – v kolik: od 11:00 - 12:00

18. 12.2018 – v kolik: od 13:00 – 14:00

# RECEPT Z PROGRAMU VAŘENÍ STD

## Dršťková polévka z hlívy ústřičné

### Ingredience:

- ▶ Hlíva ústřičná 500 g
- ▶ Cibule 2 ks
- ▶ Sádlo (olej) 1-2 lžíce
- ▶ Sůl, pepř, sladká paprika, majoránka, česnek dle chuti
- ▶ Hovězí bujón nebo Masox
- ▶ Hladká mouka na zahuštění



Na sádle zpěníme cibulku, přidáme nakrájenou hlívu ústřičnou a chvíli podusíme. Pak přidáme papriku, zalijeme vodou, osolíme a opeříme. Přivedeme do varu, vhodíme bujonovou kostku a 20 minut vaříme (pozor – hlíva nikdy zcela nezměkne). Pak přidáme světlou jíšku. Dochutíme majoránkou a česnekem, dobře provaříme a podáváme, např. s pečivem.

**DOBROU CHUŤ VÁM PŘEJE STD. ◀**

## CO BUDEME VAŘIT V PROSINCI?

V pondělí je cena jídla 30,- Kč. Vaří se polévka a něco sladkého.

Ve středu je cena jídla 45,- Kč a vaříme hlavní chod.

<b>3. 12. PO</b>	Zeleninový boršč, makový závin
<b>5. 12. ST</b>	Pečená ryba s oreganem, parmazánem a brambory
<b>10. 12. PO</b>	Špenátová polévka a moučník s tvarohem
<b>12. 12. ST</b>	Koprová omáčka, brambor nebo knedlík
<b>17. 12. PO</b>	Rajčatová polévka a moučník dle dohody
<b>19. 12. ST</b>	Smažený květák s bramborem, tatarka, zeleninka
<b>31. 12. PO</b>	Valašská kyselica, Silvestrovský štrůdl
<b>2. 1. ST</b>	Lívance s marmeládou a krémem z kysané smetany, šlehačka

(Změna jídelníčku vyhrazena.)



## PROGRAM PROSINEC – Změna programu vyhrazena

03.– 07.12.	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, 11:00 Autorské čtení s Matějem	Pauza na oběd	Kreativní činnosti	Nestrukturovaný program
<b>Středa</b>	Nestrukturovaný program	Vaření	Pauza na oběd	Společenské hry bez terapeutů	Nestrukturovaný program
<b>Čtvrtek</b>	Nestrukturovaný program	Výzdoba STD + pečení	Pauza na oběd	Výzdoba STD	Nestrukturovaný program
<b>Pátek</b>	Nestrukturovaný program	Páteční úklid STD + pečení	Pauza na oběd	Kreativní činnosti	Nestrukturovaný program

10. – 14.12.	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, 11:00 Beseda na dané téma	Pauza na oběd	Kreativní činnosti	Nestrukturovaný program
<b>Středa</b>	Nestrukturovaný program	Vaření + úklid STD	Pauza na oběd	Výzdoba STD	Nestrukturovaný program
<b>Čtvrtek</b>	Nestrukturovaný program	Příprava na vánoční posezení			
<b>Pátek</b>	VÁNOČNÍ POSEZENÍ				

17. – 21.12.	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 ( s terapeutem od 10.30)	Pauza na oběd	Hudební/filmový klub (Youtube,Karaoke, film)	Nestrukturovaný program
<b>Úterý</b>	Nestrukturovaný program	Trénink kogn. funkcí, 11:00 Vánoční turnaj v šipkách	Pauza na oběd	Autorské čtení s Matějem	Nestrukturovaný program
<b>Středa</b>	Nestrukturovaný program	Vaření	Pauza na oběd	Společenské hry	Nestrukturovaný program
<b>Čtvrtek</b>	Nestrukturovaný program	Stolní tenis Kreativní činnosti	Pauza na oběd	Dokumentární film Planeta Česko	Nestrukturovaný program
<b>Pátek</b>	Nestrukturovaný program	Páteční úklid STD + pečení	Pauza na oběd	Společenské hry	Nestrukturovaný program

24. - 28.12.	7:30 – 9:00	9:00 – 12:00	12:00 – 13:00	13:00 -14:30	14:30 – 15:30
<b>Pondělí</b>	ŠTĚDRÝ DEN				
<b>Úterý</b>	1.SVÁTEK VÁNOČNÍ				
<b>Středa</b>	2.SVÁTEK VÁNOČNÍ				
<b>Čtvrtek</b>	Nestrukturovaný program	„JSME TADY“ Povánoční posezení	Pauza na oběd	Společenské hry	Nestrukturovaný program
<b>Pátek</b>	Nestrukturovaný program	Společný úklid STD + pečení	Pauza na oběd	Hudební/filmový klub (Youtube,Karaoke, film)	Nestrukturovaný program

31.12.2018	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	Nestrukturovaný program	Povídání o roce 2018, včetně promítání akcí STD	Nestrukturovaný program

- ▶ 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

#### Drop-iny v prosinci:

**4. 12.** Promítání filmů na přání

**11. 12.**

**18. 12.** Vánoční posezení s koledami

(Změna programu vyhrazena.)

*Pozn.: Máte-li nápady a návrhy na nějaké aktivity, které byste rádi dělali, sem s nimi... Řekněte o nich své CM. 😊*

# Prosinec – pojd'te s námi do kina!

(vstupné: 60 Kč)



## Program kina Alfa Sokolov pro tento měsíc – naše návrhy:

- 4. 12. Ten, kdo tě miloval
- 11. 12. Louskáček a čtyři říše
- 18. 12. Bohemian Rhapsody

# Z CEST PO USA

*Dnešním tématem bude místo, které je jedním velkým památkem americké historie – plné soch, muzeí a staveb. Hlavní město USA nám otevírá svou náruč, pojďme tedy tam, kde leží Washington.*

## 4. Washington

Pro přesun k dalšímu bodu naší výpravy jsme zvolili cestu meziměstským autobusem Greyhound, což je v překladu do českého jazyka nejrychlejší pes planety, chrt.



Na dispečinku jsme pracovníkům krapet zamotali hlavu třemi vozíky osedlanými našimi přáteli. Na jeden autobus je totiž maximální kapacita jen dva. Nakonec jsme učinili kompromis, kdy jsme jednoho z našich kamarádů přenesli klasicky na sedačku. No a situace se tak vyřešila a vše bylo dle řádu a pořádku. V budoucnu jsme z této zkušenosti museli ještě několikrát vycházet.

V prvním momentu našeho příjezdu na nás město nepůsobilo nijak zvláště, obyčejné autobusové nádraží, obchody a davy lidí valící se sem a tam. Při



vstupu do metra nás pozřelo velmi sterilní prostředí, bílé stěny, bílé nástupiště a i lidé oblečení pouze v oblecích a kostýmech. Tomu všemu ještě k dojmu přispěly všude přítomné kamery.

Naše pozoruhodná skupinka probudila zvýšenou pozornost. Muži i ženy žijící ve své bezpečné „normalitě“ klopili zraky a bylo zřejmé, že pohled na handicapované je pro ně vskutku netradiční. Lidé to jistě nebyli zlí, jen na takovou realitu a bezprostřední konfrontaci se zranitelností našich fyzických schránek, nebyli připraveni.



► *Budova Kapitolu*

Další věc, která je mohla vytrhnout ze zasnění, bylo naše pestrobarevné a „odvážné“ oblečení. Byli jsme jediní mezi desítkami lidí, kterým byly vidět odhalená kolena a ramena. Poslední kapkou pro všechny přítomné bylo hlášení v metru, které oznamovalo přítomnost tří osob na invalidních vozících a jejich doprovodech. Vyměnili jsme si mezi sebou jen překvapené pohledy a naše pocity by se daly přirovnat k emocím bandy klaunů, kteří vstoupí do manéže cirkusu.

Jelikož jsme nebydleli přímo v hlavním městě, ale v městečku na periférii, čekala nás ještě dlouhá cesta metrem i pěšky. Poprvé jsme také zažili, co to je

americký motel a i to, že je běžné „větrat“ klimatizací a zvyknout si na puch kuřáckých pokojů. Co se týče vytváření dýmu inhalováním spáleného tabáku, na veřejnosti si to málokdo dovolil a očividně to byl v těchto místech města Washington projev výhradně nižších společenských vrstev. Aneb za dveřmi je povoleno vše, ale jen ať to venku nikdo nevidí. Ale to, ať si každý přebere po svém.

Čistého času jsme měli na prozkoumání města památek celkem málo, pouze dva dny. Příjezdový a odjezdový den se nedá počítat. Mě osobně orwellovské pocity sterility a neustálého sledování Velkého Bratra neopustily, i když nad zemí, kde byly stromy, fontány a modré nebe nad hlavou, to bylo o moc lepší.



► *Památník Abrahama Lincolna*

První zastávka byla u **Kapitolu**, to je místo, kde se schází kongres – zástupci všech států, tvořících USA. Někdy si toto místo lidé pletou s Bílým Domem, ať už podobností i barvou stavby. Přímo naproti této stavbě je **Washington Monument**, dlouhá věž, kterou jistě všichni znáte z filmů, fotografií nebo pohlednic. Kdybychom pokračovali v pomyslné linii dále, dostali bychom se k monumentálnímu památníku všech padlých vojáků v druhé světové válce **National World War II Memorial**, kde jednotlivé sloupy zobrazují města, odkud bojovníci pocházeli. A za ním se nachází již **Lincoln Memorial**, památník před kterým je vodní plocha (vidět jí můžete kupříkladu v památném momentu filmu

*Forrest Gump*, kdy *Jenny* běží skrze vodu k hlavnímu hrdinovi) a uvnitř sedí v křesle první americký prezident *Abraham Lincoln*. Koncept rozmístění staveb je architektonickým skvostem, kdy každé umístění uměleckého díla má smysl. Ještě bych zmínil ***Jefferson Memorial***, ***Martin Luther King Jr. Memorial*** a také ***Franklin Roosevelt Memorial***.

Samozřejmě jsme se také postavili přímo před ***Bílý Dům***, v kterém momentálně „vládne“ *Donald Trump*. Zrovna byl doma, tak nás policisté drželi přes silnici od plotu pozemku. Ve chvíli, kdy odjel ze sídla, příslušníci sundali pásy a davu již nikdo nebránil nahrnout se až k plotu.



► *Bílý dům*

Ještě se zmíním o nespočetném množství soch padlých generálů, které běžný člověk nezná a také památníků všech válek, kde USA sehrálo nějakou roli – již zmíněná druhá světová válka, válka v Koreji, válka ve Vietnamu a další. Působilo to na mě dohromady jako určitá manifestace vojenské síly USA, kterou se vždy rádi oháněli a ohánějí dodnes.

To nejhezčí nás, ale ještě čekalo druhý den. Jelikož jsou všechna muzea v hlavním městě zdarma, rozhodli jsme náš čas jednomu věnovat a hlasováním jsme rozhodli o muzeu ***Kosmonautiky a letectví***. Nachází se zde modely nebo

původní stroje v reálné velikosti, ať první letoun bratří Wrightů přes dvojplášňáky, stíhačky, dopravní letadla a konče raketoplánem, modulem Apolla 11 nebo ruským Sojuzem.

Ten den bylo venku neskutečné parno okolo třiceti stupňů a jako úkryt jsme si vybrali botanickou zahradu, která byla úchvatná. A mě osobně nejvíc zaujaly rostliny v divoké podobě, které často využíváme, ať to byla rostlina zázvoru, papaya, kávovník či kakaovník.



► *V botanické zahradě*

Den uběhl jako voda a my se pomalu vydali zpět do motelu. Dva naši společníci se od nás cíleně odtrhli, že toho sami zvládnou vidět více a ještě se zajeli podívat na **Pentagon**. Což je stavba, kterou pro svou povahu zas tak k životu vidět nepotřebuji. O to víc mě spíš mrzelo, že jsme nestihli projít dvě muzea věnované **Indiánskému** a **Africkému** lidu.

A tak jsme se další den brzy ráno vydali směrem k letišti, kde nás železný orel přenesl na západ přes velkou část USA do středu pouště, kde leží město všech hříchů, **Las Vegas**. A právě tam bude naše vyprávění pokračovat. ◀

**Petr Kohuš**

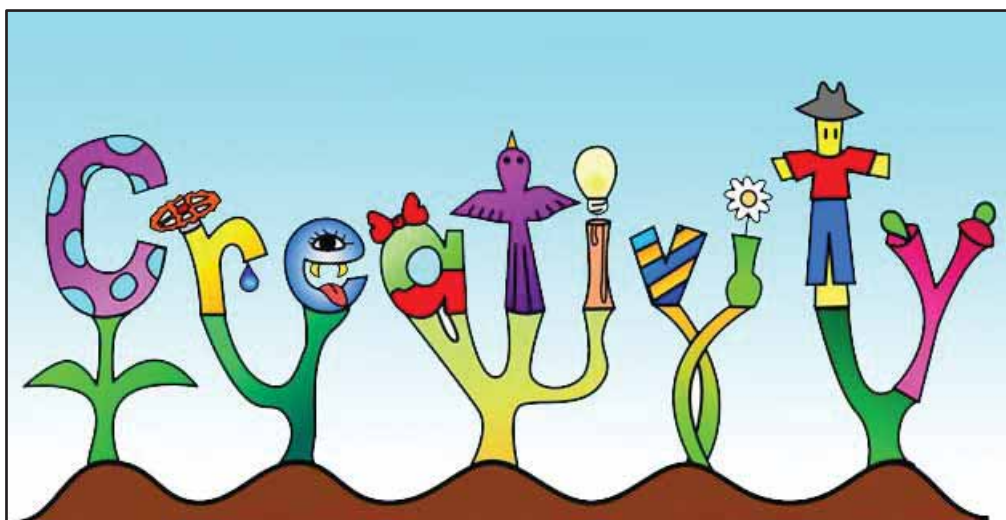




## BÝT KREATIVNÍ ZNAMENÁ BÝT BYTOSTÍ

Za téma našeho pravidelného setkávání v karlovarské sociálně-terapeutické dílně byly vybrány „kreativní činnosti.“ Tedy to, čím se zabývá většina z nás, ale v praktickém životě, třeba na trhu práce, pro to zbývá stále méně času a prostoru.

V průběhu povídání se rozvinula debata, od jakého slovního základu čeho vlastně pochází slovo „create,“ tedy tvořit. *Creature* v angličtině zároveň znamená *bytost*, takže slova „tvořit“ a „být bytostí“ spolu úzce souvisí. Zdá se, že být člověkem a být kreativní je svým způsobem propojené.



Padla otázka, čím se obvykle zabavíme doma. Klientka na to odpověděla, že spaním, což u ostatních vyvolalo smích. Ale i spaní může být nějakým způsobem kreativní – všechno, co děláme trochu jinak a máme u toho nějaký nápad, je vlastně kreativní činnost.

Ihned na úvod zaznělo, co všechno si představujeme pod kreativními činnostmi – například navlékání korálků, zdobení stromku před Vánoci, nebo výroba poliček ze dřeva. Jeden z klientů uvedl, že sám vyrábí knihy, což je ale velmi náročné, a musí se k tomu někdy nutit. Chtěl by sestavit rogallo, ale neví, jestli

by se na to dal sehnat materiál. Terapeutka pak považuje za kreativní činnost poslouchání hudby, sama si zpívá, tancuje, a vymýšlí u toho vlastní slova, což někdy bývá legrační.

### **Utrpení kreativity**

Kreativní činností je také výtvarná činnost, někdo vyrábí sošky z porcelánu. Jiného baví kreslení nebo malování, vytváří postavy nebo třeba kreslí draky. Stejně tak vaření je tvůrčí činností.



Rozvinula se debata, jestli bychom mohli vyrábět věci ze dřeva. Jenže na to nejsou v dílně prostory, těžká práce se dřevem s sebou přináší prach, piliny a chemikálie, laky, apod. V uzavřeném prostoru to není tak snadné.

Kreativní činnosti jsou bezpochyby oblíbené, a přináší dobrý pocit z dobře odvedené práce. Na druhou stranu, právě kreativní činnost bývá nejobtížnější, protože mnohdy přináší až tvůrčí utrpení. V Německu například existuje rčení o tvůrčím psaní, že „*Qualität kommt von Qual*,“ tedy že „kvalita textu vzniká z utrpení.“ Leckdo tak odpoví, že vůbec nejvíc ze všeho ho baví rutinní činnost, u které nemusí přemýšlet, takže například rád sbírá borůvky. ◀

**Michal Černý**

# OBRAZY NIKOLAJE KOZLOVA



*Černý mrak (aquarel), 2013*



*Dvojhradí – aquarel, (2014)*





*Skála – aquarel, (2017) A3*

## Citáty Aničky Mendelové



- ▶ *Myslet si můžeš, co chceš, ale je lepší být s každým zadobře.*
- ▶ *Jestli najdeš v životě cestu bez překážek, určitě nikam nevede.*
- ▶ *V každém snu je skryta hořkost konce, a konec postrádá vlídnost naděje.*
- ▶ *Bůh stvořil člověka, když ho přestaly bavit opice, na další pokus už neměl nervy.*
  - ▶ *Hra je způsob, jak si zjednodušit život.*
  - ▶ *Oáza klidu na deset? Manželství.*

## Výsledky HC Energie Karlovy Vary

- 13. KOLO HC ENERGIE - HC PLZEŇ 3:1
- 14. KOLO HC ENERGIE- HC OLOMOUC 5:0
- 15. KOLO HC MLADÁ BOLESLAV - HC ENERGIE 0:1
- 16. KOLO HC ZLÍN - HC ENERGIE 1:4
- 17. KOLO HC TŘINEC - HC ENERGIE 2:1
- 18. KOLO HC LIT - HC ENERGIE 7:2
- 19. KOLO HC ENERGIE - HC MOUNTFIELD HK 3:2 SN
- 20. KOLO HC LIBEREC - HC ENERGIE 4:1
- 24. 11. HC ENERGIE - HC KOMETA BRNO 5:4
- 25. 11. HC ENERGIE - HC VÍTKOVICE RYDERA 2:3

Eva P.

# Tiráž

---

## FOKUS Měsíčník (prosinec 2018)

### Redakční rada

Michal Černý, Petr Kohuš

### Zdroje fotografií a ilustrací

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

Uzávěrka příštího čísla: **pátek 29. prosince 2018**

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>

## Služba: Měsíčník e-mailem

---



Chcete dostávat náš Měsíčník automaticky elektronickou poštou?

Jednoduše napište mailna: [fokus.redakce@seznam.cz](mailto:fokus.redakce@seznam.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 2018