



FOKUS

M Ě S Í Č N Í K

KARLOVARSKÝ KRAJ | LEDEN 2020

ROZHOVOR: OLHA
POLYVIANA (STR. 3)



STD KV: VÝLET ZA
LEONARDEM (STR. 7)




KULTURNÍ AKCE
(STR. 10)



TVORBA KLIENTŮ
FOKUSU (STR. 12)



 ► **Svépomocná skupina rodičů:** koná se **21. ledna 2020** v karlovarské STD od **16:30**. (Dne 17. prosince 2019 se zúčastnilo 10 lidí, byli jsme se podívat na chebských vánočních trzích.)

Rozhovor	▶ 3
STD KV – Výlet za Leonardem	▶ 7
STD: Jídelníček	▶ 8
STD: Program	▶ 9
Kulturní akce	▶ 10
Seznamka	▶ 11
Tvorba klientů	▶ 12
Tiráž, Měsíčník e-mailem	▶ 22

Chcete dostávat náš Měsíčník automaticky elektronickou poštou?
Jednoduše napište mail na: fokus.redakce@seznam.cz. Do předmětu
uved'te: **Měsíčník zasílání elektronicky.**



OBYVATELÉ UKRAJINY BEROU ŽIVOT JAKO VĚČNÝ BOJ, ZATÍMCO ČEŠI SI ŽIVOTA UMÍ VÍCE UŽÍVAT

(Rozhovor s MUDr. Olha Polyviana)

Dnes si představíme usměvavou a příjemnou lékařku z Karlovarského CDZ. Můžete jí znát i z nemocnice Ostrov, kde působila tři roky na uzavřeném oddělení.

► Začneme klasickou otázkou, jaké byly Vaše předchozí pracovní zkušenosti?

Mé první zaměstnání bylo na Ukrajině, a to ve velké psychiatrické léčebně – věnovala jsem se hlavně dětské psychiatrii. Po přestěhování do ČR jsem pracovala 3 roky v nemocnici Ostrov na uzavřeném psychiatrickém oddělení.



► Proč jste se stala lékařkou?

Původně jsem chtěla být klinická psychologka, ale bratr mi poradil, že by bylo lepší, abych absolvovala i medicínské vzdělání. S kamarádkou, která medicínu studovala, jsem pak ze zvědavosti navštívila nemocniční oddělení a zamilovala se na první pohled do psychiatrie.

► Co z dětské psychiatrie Vás nejvíce zaujalo, oslovilo?

Dětský autismus. A jelikož jsme měli u léčebny velký pozemek, pěstovali jsme s dětmi na záhonech jahody, mrkev, okurky a další plodiny. Dále jsem se realizovala skrze francouzský grant, který jsme obdrželi a oddělení tak

vybavila místností na senzorickou stimulaci a místností se zvířaty, o které se děti staraly.

Umístěná zvířata byla především handicapovaná. Želva měla pokroucený krunýř, potkan měl jen jedno oko atd. V dětech to vyvolávalo soucit a také myšlenku toho, že nikdo z nás není dokonalý a každý si nese svůj úděl v životě.

► **Jaký vztah máte ke zvířatům Vy?**

Doma mám kocoura druhu Sphinx (bezsrstá) jménem „Choš“ (psáno foneticky), které jsme si přivezli z Ukrajiny. Nerad cestuje a tento druh je specifický tím, že má vztah více k člověku než k místu, jak to u koček bývá. Je to taková kombinace kočky, psa a opičky. ☺



► *Kocour druhu Sphinx*

► **A co další zvířata?**

Dříve jsme měli velké akvárium, ale bylo příliš velké pro stěhování do ČR.

► **V čem je Ukrajina a Česká republika stejná nebo odlišná?**

Vždy jsem bydlela v nížinách a proto se mi příroda i zde moc líbí, hlavně hory, i když lyžařem sama nejsem.

Co se týče povahy jednotlivých národů, obyvatelé Ukrajiny berou život jako věčný boj, zatímco Češi si života umí více užívat. Nechodí jen a jen do práce, ale udělají si i čas na své děti a také na své zájmy, koníčky, které je baví.

► Co Vás baví?

Četba, a to tak, že čtu každou volnou minutu, kterou mám.

► Máte nějakou oblíbenou knihu nebo sérii?

Z beletrie Michael Bulgakov – Mistr a Markétka, G. G. Márquez – Sto let samoty, bratři Strugačtí – Piknik u cesty, Je těžké být bohem a Mario Puzo – Kmotr. Nemám vyhraněný styl a knihy si vybírám dle hodnocení nebo doporučení. Když se mi zalíbí jeden autor, jsem schopná přečíst všechny jeho díla.

Někdy nastane situace, že se nerozvážně vrhnu do čtení knihy, která mě baví, a jsem schopna knihu za den přečíst. A pak mě mrzí, že ten zážitek tak rychle utekl.

► Co čtete teď?

Knihu „Město a město“, která pojednává o městě, které je rozděleno na dvě poloviny a každá z polovin si vzhledem k režimovému systému nesmí všimnout jedna druhé. Kniha mi trochu připomíná 1984 od George Orwella a jsou z ní cítit narážky na totalitní utopické smýšlení, které ještě teď ve světě probíhá.

► Věnoval jste se v minulosti nějakým sportům?

Ne, jen jsem tančila.

► A co jste tančila za styly?

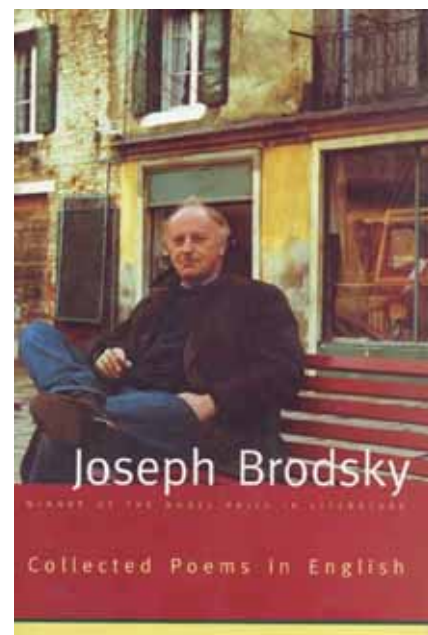
To se nedá ani přímo specifikovat, jako taneční skupinu nás například oslovila píseň od kapely Queen „Show Must Go On“ a ihned jsme na ní začali vymýšlet taneční choreografii.

► Cestujete ráda? Kde jste byla naposledy?

Ano, a naposledy jsem byla v Benátkách. K tomuto městu jsem se dostala opět přes literaturu, kdy můj oblíbený ruský básník Josif Brodskij, který uprchl do USA a stal se také nositelem Nobelovy ceny za literaturu, toto město miloval. Jelikož jsem znala toto město pouze z básní, chtěla jsem nasát atmosféru bezprostředně.

► Máte nějaký cestovatelský sen?

V dětství jsem chtěla navštívit tři města – Petrohrad, Praha, Paříž. Sen se mi splnil zatím pouze částečně. Vzala jsem to odzadu, tedy poslední město, které jsem ještě nenavštívila, je Petrohrad.



► **A na závěr, jak se Vám líbí ve Fokusu?**

Je to úplně jiná práce než v nemocnici a zatím je to tak, že čím déle jsem tady, tím se mi zde více líbí.

Děkuji za rozhovor. ◀

Petr Kohuš



► *Benátky v severní Itálii*

VÝLET S STD ZA LEONARDEM

Navštivte s námi interaktivní výstavu Muzea Karlovy Vary.

Projedeme se lanovkou a vychutnáme zákusek, jako lázeňáci.

Karlovarské muzeum uspořádalo výstavu slavného génia Leonarda da Vinci k výročí 500 let od jeho úmrtí. Na výstavě si lze některé modely vynálezů vyzkoušet.

Kdy? 11. 01. 2020

Kde? Sraz na Horním nádraží v Karlových Varech v 11:15

Do muzea se dostaneme pěšky, nebo dojedeme městským autobusem.

Vstupné do muzea: 60 Kč

Po zhlédnutí výstavy si můžeme posedět u kávy a zákusku v některé z lázeňských kaváren.

Vlakové spojení z Chebu v 10:30, ze Sokolova v 10:54, příjezd do Karlových Varů v 11:14.

MHD č. 13 odjezd v 11:23 k lanovce Imperiál, je možné svézt se lanovkou na Divadelní náměstí, nebo sejít pěšky k muzeu.

Spojení zpět v 15:26, nebo 16:46 z Horního nádraží.

S sebou si vezměte dobrou náladu, kapesné na jízdné, vstupné a svačinu.

Svou účast hlašte nejpozději do **8. 1. 2020** svým klíčovým pracovníkům,

nebo přímo pracovníkům STD –

Zuzaně Kötelešové: **778 528 294**

a Karolíně Fialové: **775 562 060**



CO BUDEME VAŘIT V LEDNU

Cena jídla v pondělí i ve středu je jednotná 45,- Kč.

Změna jídelníčku vyhrazena.

PO 6. 1. 2020	Gulášová polévka Kokosová super-buchta
ST 8. 1. 2020	Plněné papriky s rajskou omáčkou
PO 13. 1. 2020	Hrachová polévka s krutony Margotková bábovka
ST 15. 1. 2020	Zapečené špagety
PO 20. 1. 2020	Hovězí polévka Božský babiččin smetanový koláč
ST 22. 1. 2020	Langoše
PO 27. 1. 2020	Boršč Tvarohové šátečky
ST 29. 1. 2020	Šunkofleky

PROGRAM LEDEN 2020 – ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA

	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	Nestrukturovaný program
Úterý	Nestrukturovaný program	Trénink kognitivních funkcí, stolní tenis s Mykem, klubová beseda	Pauza na oběd	Protahování kostry	Nestrukturovaný program
Středa	Nestrukturovaný program	Vaření	Pauza na oběd	Kreativní činnosti	Nestrukturovaný program
Čtvrtek	Nestrukturovaný program	Zahradničení (v zimě procházka)	Pauza na oběd	Společenské hry	Nestrukturovaný program
Pátek	Nestrukturovaný program	Úklid a posezení nad moučnickem	Pauza na oběd	Program dle dohody	Nestrukturovaný program

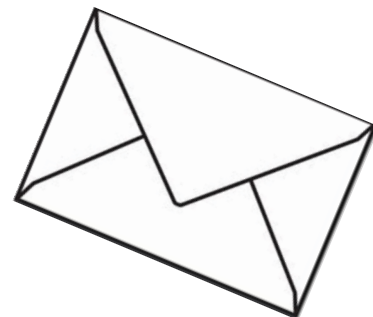
KULTURNÍ AKCE

- 2. 1. HC Energie Karlovy Vary – HC Sparta Praha
- 5. 1. HC Energie Karlovy Vary – HC Oceláři Třinec
- 10. 1. HC Energie Karlovy Vary – HC Verva Litvínov
- 28. 1. HC Energie Karlovy Vary – HC Dynamo Pardubice



- ▶ 8. 1. 2020 v 15:30, konec 18:00 - **Relaxační malování pro dospělé** – Ostrov knihovna
- ▶ 31. 1. 2020 – **Dušek Jaroslav – SLÁVA STROJŮ A MĚST** – Divadlo Karlovy Vary
- ▶ 1. 1. 2020 do 1. 3. 2020 **LEONARDO – Cesta do tvořivé mysli renesančního génia Leonarda da Vinci** – Muzeum Karlovy Vary
- ▶ 1. 1. 2020 - 12. 1. 2020 **Betlémské tradice** – Ostrov klášterní kostel

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 přímo terapeutům v STD. Nezapomeňte zde uvést svůj kontakt. Ten nebude zveřejněn v inzerátu, ale budou Vám na něj zaslány odpovědi na Váš inzerát. ◀

Inzerce:

Touto cestou hledám přítelkyni. Jsem Jihočech a mám rád Prahu, zvířata, svět, mír a hudbu. Žiji v Karlových Varech. Cítím se sám a chci to změnit.

Ondra

Chcete-li Ondrovi napsat a nabídnout setkání, pošlete nám mail na redakční adresu fokus.redakce@seznam.cz, napište sem svou e-mailovou adresu nebo telefon, Ondra se vám podle svého rozhodnutí eventuálně ozve.



VÁŽENÍ ČTENÁŘI NAŠEHO MĚSÍČNÍKU,
připravujeme pro vás nadále tuto 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 leden:

NEJZAJÍMAVĚJŠÍ ZÁŽITKY Z DĚTSTVÍ



My, členové redakční rady, se sejdeme v **úterý 21. ledna 2019 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 ◀



CHCI SE NAUČIT LÉTAT

Téma našeho setkání v karlovarské STD znělo „Co neumím, a chtěl/a bych umět“. Nejčastějším přáním bylo naučit se létat, vařit, nebo hrát na hudební nástroj.

Ihned zpočátku terapeutka řekla, že by se chtěla naučit zpívat. To nás inspirovalo k tomu, že jsme si na úvod zazpívali písničku z filmu Tři veteráni „Není nutno, není nutno, aby bylo přímo veselo.“

Častým přáním bylo, že bychom se chtěli naučit létat – v čemž se odráží odvěká touha po svobodě a to, že volnost a schopnost létat závidíme ptákům. Terapeutka zmiňovala, že se jí zdají „létací sny“, ale zatím jenom dvakrát v životě – k čemuž jsem



poznámenal, že mě se zdají létací sny častěji, popravdě řečeno, každou chvíli. Druhá terapeutka zmiňovala, že by se chtěla naučit pilotovat letadlo, nejprve se rozletět do výšky a potom střemhlav padat k zemi. Jiná klientka uvedla, že by chtěla skákat s padákem – nedaleko jejího domova je letiště.

Někdo by se chtěl naučit vařit, jiný by chtěl umět hrát golf, nebo hrát na kytaru. Klient zmínil, že by se chtěl naučit lépe se seznamovat s lidmi, hlavně se ženami.

Pak jsme se ptali na to, co můžeme udělat pro to, aby se naše přání splnila. K seznamování je hlavně potřeba být trpělivý a mít v sobě sebedůvěru.

Asi čtyřicetiletý pán zmiňoval, že ho šestiletý syn porazí v pexesu. To nás přivedlo k dalšímu tématu – zazněl výrok, že všechno potřebné, co potřebujeme k životu, jsme se naučili v mateřské školce (knihu s tímto názvem napsal spisovatel Robert Fulghum). Terapeutka uvedla, že v dětství

jsme v područí rodičů, pak dospějeme, a často zjišťujeme, že nemáme potřebnou sebedůvěru, a kořeny toho je třeba hledat v dětství.



Na závěr jsme se bavili o tom, že bychom se chtěli naučit hrát šachy. Známe lidi, kteří to umějí, a hrají šachy závodně třeba v Německu, někdo zase hraje šachy po internetu. Dodal jsem, že sice znám pravidla šachu a tahy figurek, ale do tajemství téhle hry jsem dosud úplně nepronikl. Nemusím však trpět komplexy méněcennosti, protože jsem kdesi četl, že tajemství šachu pořádně nepochopil ani takový génius strategie a taktiky, jako byl vojevůdce Napoleon. ◀

Michal Černý



Vertikály (2019)

(Pohled z okna Fokusu v Sokolově)

Michal Černý

*Létat dál a létat třeba bůhví kam
Létat dál a žít příběh, který dávno znám
Létat blíž a překonávat i beztíž
Létat blíž, to je motýlí hra bez pravidel, to víš*

*Poletíš a poletíš dál anebo blíž
Jenom ty a zase jenom ty to víš
Vyletíš ze školy jak kulový blesk
Jsou prázdniny, tak na co hrotit ten stesk*

*Svět se točí a život s tebou mele
Nesmíš se v něm cítit jako mukl v cele
Chce to koukat, koukat no tak hele
Nežít život kuse, ale cele*

*Semeleme pěkně ty naše souvětíčka
Na docela malá a taky pěkná slovíčka
Pak složíme ne složitou slovní říkačku
Bude krásná a já si s tebou dám žvýkačku
Vymyslím příběh a bude to poudačka
Na ten příběh každému postačí sto kačka
Nebude to žádná báseň ani veršovanda
Je to román, a taky pěkná řachanda.*



Jirka Seehák

*Bouchnem do pytle s pískem
Písek zas rozsypem
Bude to pěkný dělo
Jako když kůň kopne kopytem*

*Náladu si vyspravíme
Vždyť pytel to nebolí
Tak ještě jednu ránu,
S rozesmátou kebulí*

*Zabrnkám ti na kytaru
Už jenom songů pět
Ty mi při tom budeš fandit
Nemáme si co závidět*

*Zahrajem si dámu
Nechám tě vyhrávat
Ze sebe nedělej dámu
Budeme se milovat.*



Jirka Seehák

CITÁTY ANIČKY MENDELOVÉ



- ▶ *Mrzutý obličej namáhá více svalů, než smějící se.*
- ▶ *Čas má kapsy plné překvapení.*
- ▶ *Svoboda je přátelství a odpovědnost.*
- ▶ *Všichni si stěžují na nedostatek, ale na nedostatek rozumu nikdo.*
- ▶ *Hudba je jako déšť – kapka po kapce vniká do srdce a oživuje ho.*
- ▶ *Pravé štěstí je vždy v našich rukou. Následuje za dobrým životem jako sen za předmětem.*
- ▶ *Umění žít, je radovat se z maličkostí a unést velká břemena.*

RAGO

MÁM ROBOTU



VLÁDCE GALAXIE MLÉČNÁ DRÁHA
XANTOR PERNEX EISEN RAGO.
ÚJAL SE VLÁDY V ROCE 2019 A V ROCE 2020
ZAČAL S KOSAČKÁMÍ PROGRAMEM PRO LIDSTVO

VYROSTL JSEM A VYUČIL SE
V ČESKÉ ARMÁDĚ

XANTOR PERNEX EISEN RAGO
ZNARENÁ
VLÁDCE NÍRU ŽELEZNÝ BÉKONEK

7



ŽENĚ
 JEDINÁ PLANETA OBYDLená LIDMI
 BRZY BUDOU VŠAK LIDÉ KOLONIZOVAT
 VESTNĚR



NA VENUŠI A MARSU BYDLÍ NIDROZEMĚANÉ, ELI NARĚANÉ
 A HODNÍ VENUŠANÉ. JSOU NESMRTELNÍ. VLASTNĚ OD UZAVŘENÍ
 MĚRU MEZI MARSEM A VENUŠÍ JSO UŽ I NARĚANÉ HODNÍ. ŽLO SE PRYČ.



RAGO



JSEM RAGO: VLA'DCE
 SLUNEČNÍ SOUSTAVY

Pochází z Venuše

2



Josef Srpek

Leden 2020

TIRÁŽ

FOKUS MĚSÍČNÍK (LEDEN 2020)

REDAKČNÍ RADA

Michal Černý, Petr Kohuš, Zuzana Kötelešová

GRAFICKÝ DESIGN

Michal Černý

ZDROJE FOTOGRAFIÍ A ILUSTRACÍ

www.freeimages.com

Uzávěrka příštího čísla: **pondělí 27. ledna 2020**

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>

SLUŽBA: MĚSÍČNÍK E-MAILEM

Chcete dostávat náš Měsíčník automaticky elektronickou poštou?

Jednoduše napište mail na: 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 Mladá Boleslav, z. s. 2020