

Bludišťaák

ZVEME VÁS NA TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ, KTERÉ POŘÁDÁ FOKUS VYSOČINA



 Spolufinancováno
Evropskou unií

 Kraj Vysocina

 FOKUS
VYSOČINA

pořádá
festival

Téma: "This is my place"

**TÝDNY PRO
DUŠEVNÍ
ZDRAVÍ**

15.9.2026/ 9:30 - 14:00
SOKOLOVNA, CHOTĚBOŘ

PROGRAM

- Nabij se spánkem - o spánku, jeho důležitosti a o spánkové hygieně
- Moje místo - moje tělo, moje rodina, moje škola, moje komunita
- Digitální zahlcení
- Trauma respektující přístup - bezpečné prostředí ve škole (pro pedagogy)
- Kolo štěstí - témata duševního zdraví
- Psychobudka
- Víc, než si myslíš
- Nepanikař - první pomoc při psychických potížích
- Krizové centrum Pestalozzi
- Wážka - poradna výživy
- Mindball - Mozkoherna
- Pohybovky
- Chill out zóna
- Kapela Benebend

V úvodu bychom rádi poděkovali firmě Plam s.r.o. v Chotěboři, která nám časopis tiskne formou sponzorského daru. Moc si toho vážíme a děkujeme!

BLUDIŠTĚ CHOTĚBOŘ

POCHOD PRO MOZEK 2026 FOKUS VYSOČINA BLUDIŠTĚ

Již potřetí jsme se v Bludišti připojili k osvětové akci „Pochod pro mozek“. Motem akce je - Zdraví mozku začíná pohybem.

Pracovníci a klienti Bludiště připravili v Chotěboři dvě trasy (3 a 5 km), které vedly městem a okrajovými částmi města (Svatá Anna, Koukalky). Na obou trasách bylo připraveno pět stanovišť s otázkami a úkoly, správné odpovědi se zapisovaly do tajenky. Za odměnu na všechny čekalo malé občerstvení na zahradě STD.



Pochodu se zúčastnilo na 120 lidí, klienti a pracovníci denního stacionáře a sociálně terapeutické dílny Bludiště, klienti a pracovnice denních stacionářů Úsvit (Havlíčkův Brod) a Domova Háj (Golčův Jeníkov), veřejnost a velkou částí zúčastněných byli žáci a učitelé Základní a Praktické školy v Chotěboři.

Na akci nám přálo počasí, takže jsme si na zahradě u opečených buřtů i poseděli. Všichni zúčastnění se těší na další ročník 😊



Připojili jsme se k

Světovému dni Downova syndromu – 21. března jsme si vzali různé ponožky

Světovému dni porozumění autismu – 2. dubna jsme se oblékli do modra



Setkání pečujících v Bludišti

Již třetím rokem se v Bludišti setkávají neformální pečující osoby. Uvědomujeme si, že naši klienti budou spokojeni, pokud budou mít spokojené a odpočaté lidi kolem sebe, proto jsme založili skupinu pečujících, která se schází čtyřikrát do roka. Jsou to většinou maminky našich klientů, ale nejen to, občas dorazí i jiní pečující. Snažíme se vždy nabídnout to, co potřebují slyšet, vědět, motivujeme je k vlastnímu odpočinku... Dvakrát ročně nám s tím již druhým rokem pomáhá terapeutka Vladislava Nováková, která dokáže poradit, povzbudit a vytvořit velmi příjemnou atmosféru 😊 Další setkání proběhne 16. 9. 2026 od 13 hodin v sociálně terapeutické dílně Bludiště.

Setkání rodičů a klientů

V úterý 9.6.2026 proběhlo již tradiční setkání rodičů, pečujících osob a klientů služeb Bludiště, FOKUSu Vysočina.

Na těchto setkáních rodiče získávají nové informace ze služeb denní stacionář a sociálně terapeutická dílna. Setkání přispívají k lepší spolupráci, důvěře a cílené podpoře klientů. Rodiče a pečující mají možnost zde sdílet své zkušenosti a potřeby s ostatními rodinami a odborníky a v neposlední řadě se dozvědět i nové informace o dostupných službách a možnostech vhodné podpory, což má pozitivní dopad na kvalitu života klientů i jejich rodin.

Tentokrát jsme na setkání pozvali hosty z jiných služeb, které v regionu Chotěboř nově působí. Setkání se zúčastnili zástupci Domova Háj p.o., kteří představili novou terénní službu Podpora samostatného bydlení a dále zástupci Krizového centra Pestalozzi, kteří představili služby krizovou intervenci, sociální poradenství a psychologickou pomoc, které bezplatně poskytují.

Potěšilo nás, že jsme se opět sešli v hojném počtu a věříme, že taková setkání přispívají k lepší informovanosti a spolupráci mezi rodinou a sociálními službami, což vede ke kvalitnější a smysluplné podpoře klientů ve všech oblastech jejich života.



Dobrou kávu a občerstvení, které připravili klienti DS a STD, nesmělo chybět. Po této schůzce odcházeli všichni v dobré náladě. Těšíme se na další setkání.

Exkurze do Horácké arény nebo do ZOO v Jihlavě

V úterý 16.6.2026 jsme se společně s klienty sociálně terapeutické dílny a denního stacionáře vydali objednaným autobusem na výlet do Jihlavy. Cílem naší cesty byla nová Horácká aréna, kterou jsme si prohlédli v rámci komentované prohlídky nebo návštěva Jihlavské zoologické zahrady.

Horácká aréna

Během prohlídky jsme nahlédli nejen do hlediště, ale také do zákulisí arény. Viděli jsme šatny hráčů, VIP prostory, technické zázemí a další místa, kam se běžní návštěvníci při sportovních a kulturních akcích nedostanou. Dozvěděli jsme se také mnoho zajímavostí o výstavbě arény, jejím provozu a moderních technologiích, které využívá.

Velkou zásluhu na příjemném zážitku měl náš průvodce, který byl velmi sympatický a svým poutavým výkladem dokázal zaujmout všechny účastníky prohlídky. Ochetně odpovídal na dotazy a podělil se s námi o řadu zajímavostí ze zákulisí arény.

Po prohlídce jsme si pochutnali na společném obědě v Pivovarské restauraci v Jihlavě. Výlet se vydařil, přinesl nám mnoho nových zážitků a příjemně strávený čas ve společnosti klientů i pracovníků obou služeb.

„Na exkurzi do Jihlavy jsme jeli autobusem. Byli jsme v Horácké aréně, kde sídlí hokejový klub Dukla Jihlava. Má počet míst na hokejovém zápase přes 5000 a při koncertech přes 7000. Pak jsme šli na oběd do Pivovarský restaurace. Sice se mi to moc líbilo, ale fandím Dynamu Pardubice.“ (V.F.)



Zoologická zahrada

Menší část naší výletní skupiny se rozhodla jít na návštěvu zoologické zahrady, kde jsme měli možnost vidět mnoho zvířat, pochutnat si na dobrém obědě a užít si krásnou atmosféru zoologické zahrady. Myslím, že jsme si to všichni užili, o čemž svědčí i společná fotka u vstupu do Jihlavské ZOO. Další společný výlet s rodiči nás čeká v prosinci.



18. 6. 2026 PEACE RUN – Mírový běh

Trasa Mírového běhu spojuje města a obce v zemích, kterými probíhá. Není to však možnost setkání s mnoha lidmi jediná, neboť, každý účastník tohoto Mírového běhu z některého koutu světa pochází a touto super skvělou aktivitou nejen v sobě a svém nejbližším okolí, ale rovnou mezi všemi národnostmi žhavou jiskřičku naděje s bezmeznou vírou v mnohem lepší, bez válečný - mírový svět v našich srdcích zapálí.

Tento tak obyčejný běh založil v roce 1987 sportovec, umělec a mírový filozof Srí Chinmoy. Od té doby každoročně nese statisíce dobrovolných běžců ze všech kontinentů štafetově Mírovou pochodeň přes více než 140 zemí světa. Aby toto poselství, nejrůznějším lidem předávali a trvalou myšlenku v propojení národů s jedním jediným mírovým cílem ve všech neustále podporovali.

I přes naše město Chotěboř na Českomoravské Vrchovině tito borci ve čtvrtek 18. 6. 2026 probíhali. Na náměstí se nám všichni ve svém rodném jazyce představili, byli zde zástupci z České republiky, Slovenska, Polska, Anglie, Maďarska, Ukrajiny, Běloruska, Itálie, Estonska a dokonce až z Guatemaly a mnozí další byli zde, pro mě osobně to bylo setkání bezpochyby úžasné. S každým z nás se pozdravili, krátký program s třemi scénkami o nesprávném a správném sportovním chování nám ukázali. Relaxací a vnitřním vnímáním sama sebe nás namotivovali, píseň mírového běhu nám všem zazpívali.

Vzácné ocenění dlouholeté dobrovolnici za region Chotěboř - Havlíčkův Brod milé Heleně Žákové dali. Za její bezmeznou i bezhraniční činnost a lidský i velice vstřícný přístup, s kterým k této významné práci přistupuje v sociální oblasti. Hořící pochodeň každému, kdož zájem měl, zapůjčili a samozřejmě se též vyfotili.

Celý program zde doplnila svým krásným vystoupením místní děvčata z aerobiku La team čímž taktéž nejednoho, přítomného člověka z řad diváků dozajista potěšila.

Rovněž mě osobně na samém konci, pochodeň do ruky vložena byla z rukou pana starosty Ondřeje Kozuba a čestný okruh kolem parku na náměstí jsem s ní za pomoci svého elektrického vozíku objížděl.

Následně běžci pokračovali ve své trati dále na Seč, poté do Nového Bydžova a Železného Brodu až do Polska. Stačí však mít jasnou vizi, přesvědčení i představu o tom, že svět ještě přeci tak špatný není a MÍR, tak rázem dostává zelenou a vše se postupně v daleko smysluplnější změně.

My jsme tu organizovaně s denním stacionářem a sociální terapeutickou dílnou Bludiště byli a spolu s námi také Kristýna Kynclová, koordinátorka Dobrovolnického centra v regionu Chotěboř a Havlíčkův Brod, abychom něco nového viděli a celou akci svojí přítomností pod záštitou FOKUSu Vysočina, tak podpořili. S.K.



DENNÍ STACIONÁŘ BLUDIŠTĚ

Od posledního vydání našeho časopisu jsme toho opět spoustu zažili, výlety, setkání, terapie, apod. Dovolte, abychom Vás mohli informovat a pochlubit se 😊

Návštěva cukrárny Sluníčko

V pondělí 16. března jsme se s našimi klienty vydali na návštěvu místní cukrárny. Rozhodli jsme se hodit za hlavu proměnlivé březnové počasí a vyrazili jsme načerpat energii a dobrou náladu do oblíbené cukrárny Sluníčko.

Při vstupu nás přivítala vůně čerstvé kávy a útulná atmosféra. Pro naše klienty to byla skvělá příležitost, jak si popovídat mimo denní stacionář a užít si společný čas. Výběr u vitríny plné lákavých dobrot byl sice náročný, ale nakonec si každý našel to své. Všichni jsme odcházeli spokojeni a dobře naladěni

Denní stacionář v Golčově Jeníkově

17. března jsme dostali pozvání na „Den otevřených dveří“ denního stacionáře v Golčově Jeníkově. Měli jsme možnost si nové prostory prohlédnout, vyzkoušet si různé rukodělné dílničky – enkaustika, výroba jarní dekorace,... Na zahradě byla možnost vyzkoušet si canisterapii s paní Kohoutovou, která jezdí i k nám do stacionáře. Během programu zaznělo vystoupení žáků ze ZUŠ Golčův Jeníkov. A hlavně jsme se dozvěděli jak a proč tyto prostory vznikly, pro koho jsou určeny. Také zazněly životní příběhy a osudy klientů, kteří do stacionáře dochází. Následovala prohlídka prostor a výborné občerstvení. Vše bylo příjemné.

Tradicemi v DS žijeme a zvykům se pravidelně věnujeme. V **období Velikonoc** 1.-2.4.2026 jsme společně s klienty DS připravili krásné dopoledne plné tradičních velikonočních zvyků a vůní. Společně jsme se pustili do pečení jidášů, které patří k českým velikonočním zvykům. Klienti pomáhali s přípravou těsta i tvarováním samotných jidášů. Po upečení jsme je potřeli medem a všichni si na nich pochutnali.

Součástí velikonočního programu byla také příprava oběda v podobě pečeného kuřete s velikonoční nádivkou a vařenými brambory. Všichni jsme pomáhali s přípravou surovin, okrajováním brambor, krájením rohlíků a kopřiv do nádivky. Společně uvařený oběd všem moc chutnal. Velikonoční program se velmi vydařil a všichni si to moc užili.

Květinový ples klienti denního stacionáře byli pozváni 15.4.2026 na květinový ples do domova ve Zboží. Klienti byli z tohoto pozvání velice nadšení. Každý, kdo se zúčastní tohoto plesu měl mít na sobě něco květinového – symbol květiny. V DS jsme se rozhodli pro ručně vyrobenou kytičku, kterou si každý z klientů i pracovníků připnul na oblečení. Po příjezdu do Zboží nás čekalo přivítání od zdejších pracovníků a usazení



k pěkně naaranžované stolu, kde na nás čekalo sladké překvapení - kytička z lineckého těsta. Po chvíli začala hrát hudba od známých zpěváků a klienti se ihned zapojili do tance. Byla i vyhlášena soutěž o nejlepšího tanečníka, tanečnici. Vyhlášení byly naši dva klienti M. P. a V. M. Byl to pro ně krásný zážitek. Mimo tancování byla připravená i tombola a střílení míčem na plechovky. Odměnou byla krásná ručně vyrobená papírová růže. Po dobrém obědě přijela zahrát kapela ze Světlé nad Sázavou. Čas utekl a my odjíždíme spokojeni plní krásných dojmů i s dárečky zpět do Chotěboře.

Bowling nás baví, proto i ten letošní rok jsme společně s klienty 22. dubna vyrazili vlakem do Ždírcce nad Doubravou na první letošní bowling, užít si sportovní den. Po příjezdu jsme zamířili na rovnou na hru, kde panovala veselá nálada. Všichni se s nadšením zapojili do hry a vzájemně se podporovali, radovali se z každé shozené kuželky. Nešlo tak ani o výsledky, ale o strávený čas a dobrou náladu. Po bowlingu nás čekal oběd v místní restauraci a pak cesta na vlak směr Chotěboř. Výlet se klientům velmi líbil a těší se na další společný bowling, na který pojedeme během letních prázdnin.

Finanční dar od studentů ze Zdravotnické školy z Havlíčkova Brodu

V pátek 24. dubna jsme se s našimi klienty vydali na Střední zdravotnickou školu v Havlíčkově Brodě, kde na nás čekalo milé překvapení. Studenti prvního ročníku se rozhodli spojit své síly a kulinářské umění, aby podpořili právě naše klienty. Studenti prvních ročníků připravili lákavé svačinky, které následně v prostorách školy prodávali svým spolužákům a učitelům. Výtěžek z tohoto „svačinkového dne“ se studenti rozhodli věnovat jako finanční dar našim klientům v denním stacionáři FOKUSu Vysočina. Pro dar si naši klienti s pracovníci zajeli osobně přímo do školy. Setkání bylo pro všechny zúčastněné obrovským zážitkem. Klienti si užili nejen samotný moment předání peněz, ale i milé setkání se studenty.



Děkujeme všem studentům prvního ročníku SZŠ a VOŠZ Havlíčkův Brod, kteří se do pečení a přípravy svačinek zapojili, a kteří nákupem přispěli. Vybraná částka našim klientům udělala velkou radost a využijeme ji na naše aktivity.

21. 5. 2026 Úsvit oslava 30 let

Denní stacionář Úsvit v Havlíčkově Brodě slavil 30 let od vzniku a my z denního stacionáře Bludiště jsme byli u toho. Do Brodu jsme se dopravili vlakem, to už máme vyzkoušeno (můžou jet i vozíky), poté jsme si už užívali skvělou atmosféru, kterou podpořila skupina Třetí třetina, na jejíž písničky jsme si rádi zatancovali. Občerstvili jsme se dobrým pohoštěním, které pro nás bylo připraveno. Moc jsme si to užili. děkujeme za pozvání, a těšíme se na viděnou 😊

Ještě pár slov o akci pohledem S.K.: V tento čtvrteční den jsme se vlakem do Havlíčkova Brodu vypravili, abychom sice velice krátce, ale přeci jen jejich 30. výročí společně oslavili. Kapela Třetí třetina z Jihlavy zde celodenní program zahajovala, to byla pro všechny veliká paráda. Zpívalo se i tancovalo, zahradní prostor, kde se celá

akce konala, zrovna moc rovný nebyl, přesto většina z nás to bezpečně zvládala. Počasí nám vyšlo krásné, a tak vše dopadlo šťastně. Občerstvení tu taktéž bylo, není to, však vůbec to hlavní, co mnohé z nás potěšilo. Hned po tomto nádherném hudebním vystoupení jsme celá naše parta ze stacionáře Bludiště z Chotěboře zase zpátky na vlak odcházeli, tímto byl tento výlet ukončený. Přestože, tak krátký byl, tak se nám dalšími novými a dosud nepoznanými zážitky, více než vyplatil.



25.5. 2026 Návštěva zahrady internátu Základní a praktické školy

Na opětovně již tradiční návštěvu zahrady internátu Základní a Praktické školy v Chotěboři jsme se i letos moc těšili. Nejenom, že si zde můžeme prohlédnout zahradu, na které se děti snaží vypěstovat různou zeleninu a bylinky, ale měli jsme možnost společně s dětmi trávit čas. Popovídat si s nimi, společně si zazpívat, těší nás, že si naši klienti s žáky velmi rozumí. Počasí nám přálo, svítilo nám sluníčko, takže posezení uprostřed zahrady pod stromy, navíc s výborným občerstvením bylo skvělé. Určitě se budeme na další takovéto setkání moc těšit.

4. 6. 2026 Keramický jarmark

Již tradičně jsme zváni na zahradní slavnosti, keramický jarmark na zahradu Základní a Praktické školy v Chotěboři. Během dopoledne je zde hudební program, vystoupení žáků a učitelů, které bylo opět moc hezké. Je zde možné prohlédnout a zakoupit si výrobky žáků z keramické dílny. Vždy je tady moc příjemná atmosféra.

Terapie v DS - naši klienti mají pravidelně možnost využívat canisterapii v DS, dvakrát do měsíce k nám jezdí paní Kohoutová se svými psi Tonym a Fredym. Od loňského roku se snažíme našim klientům zajišťovat také hipoterapii. Letos poprvé jsme vyrazili 11. června na **hipoterapii** do Libické Lhotky. Při příjezdu nás přivítala paní Anna, klidné prostředí a krásní koně. Klienti se nejprve seznámili s koňmi, pohladili si je a na uvítanou jim nabídli mrkev. Následně jsme se pustili do práce, která k péči o tato nádherná zvířata patří. Klienti se chopili kartáčů a začali s hřebelcováním. Pro klienty je to skvělým procvičením jemné i hrubé motoriky. Následně se s asistencí paní Anny dali do čištění kopyt. Jakmile byli koně připraveni, vyrazili jsme společně na procházku okolní přírodou. Klienti se na hřbetu koně postupně vystřídali, bylo vidět, že si každý užívá pohled z koňského hřbetu. Po skončení jízdy jsme koníka doprovodili zpět do jeho výběhu, kde si mohl užít zasloužený odpočinek.



Domů jsme se vraceli plni dojmů a s čistou hlavou.

NOVINKY ZE SOCIÁLNĚ TERAPEUTICKÉ DÍLNY

Jsme členem Asociace zahradní terapie

FOKUS Vysočina se v loňském roce stal členem Asociace zahradní terapie, z. s. Práce s přírodou a rostlinami je dlouhodobou součástí aktivit v sociálně terapeutické dílně i denním stacionáři, proto vnímáme členství jako přirozený krok v dalším rozvoji našich služeb.

Zahradní terapie využívá kontakt s přírodou a zahradnické činnosti k podpoře fyzického, psychického i sociálního zdraví. Pomáhá rozvíjet motoriku, soustředění, smyslové vnímání a zároveň přináší prostor pro relaxaci a radost z dobře vykonané práce.

Pro klienty v STD je práce na zahradě více než jen péče o rostliny – učí se zodpovědnosti, rozvíjejí své dovednosti a zažívají radost z výsledků své práce od zasetí semínka až po sklizeň.

Dalším krokem bylo zařazení sociálně terapeutické dílny do mapy zařízení využívajících zahradní terapii, kterou Asociace vytvořila. Mapa propojuje organizace, které ve své práci využívají léčebný a aktivizační potenciál přírody.

Jsme rádi, že jsme součástí Asociace zahradní terapie, protože nám to umožňuje získávat nové odborné poznatky, vzdělávat se a sdílet zkušenosti s dalšími organizacemi z celé republiky. Díky tomu můžeme dále zkvalitňovat naši práci a přinášet klientům nové podněty a inspiraci.

Dobrovolnická pomoc na naší zahradě

Na konci května nás v sociálně terapeutické dílně navštívil dobrovolník ze společnosti Tesco, který pomohl s pracemi na zahradě.

Společně jsme se pustili do řady zahradních prací. Bylo potřeba upravit záhony, odstranit plevel, připravit prostor pro další výsadbu, posekat trávu a postarat se o celkovou údržbu zahrady. Práce šla díky ochotnému pomocníkovi rychleji od ruky a společně jsme ten den udělali velký kus práce.

Dobrovolnická pomoc pro nás neznámá jen praktickou podporu. Pro klienty je také příležitostí setkat se s novými lidmi, rozvíjet komunikační a sociální dovednosti a zažít radost ze společné práce. Velmi si vážíme času, který nám dobrovolník věnoval, i podpory společnosti Tesco. Díky této pomoci je



naše zahrada zase o něco příjemnějším místem pro práci, odpočinek i setkávání. Děkujeme!

Den otevřeného parku v Domově ve Zboží

Ve středu 20. 5. 2026 jsme s klienty navštívili akci Den otevřeného parku v Domově ve Zboží. Vydali jsme se na stezku plnou zábavných aktivit, při kterých jsme si procvičili hlavu i ruce. Připomněli jsme si správné třídění odpadu, házeli kruhem na cíl, zahráli si zahradní kuželky a vyzkoušeli řadu dalších úkolů. V cíli nás čekal florbal, občerstvení a možnost zasadit si vlastní slunečnici, kterou si každý mohl odnést domů pro sebe nebo jako dárek pro své blízké.

Počasí nám přálo, a tak jsme si užili krásné prostředí zámeckého parku i zpěv ptáků. Na zpáteční cestě jsme se zastavili u naší vedoucí Jitky. Obdivovali jsme zvířata, krásné okolí a nechyběla ani prohlídka teepee. Po návratu do Chotěboře jsme si dali společný oběd a plní zážitků se rozcházeli domů. Akce se všem velmi líbila a už se těšíme na další společný výlet.



„Na výletě ve Zboží pro nás měli připravených 10 úkolů. Pak jsme si dali kafe a limču, bylo to moc hezké. Počasí se nám vydařilo. Potom nás čekalo překvapení, jeli jsme se podívat k Jitce na zahradu, ukázala nám zvířátka.“ (P.L.)

Beseda se starostou obce Malá Losenice

O této události se více dozvíte od sebeobhájkyně S.K.

„Svépomocná skupina sebeobhájců se s p. starostou z obce Malá Losenice setkala v sociálně terapeutické dílně v Chotěboři a spousta zajímavých i důležitých věcí od něj zvéděla. Tato malebná obec se v Kraji Vysočina v okrese Žďár nad Sázavou rozkládá, velká, jak sám její název napovídá sice není, ale žít zde je asi paráda. Obec totiž žije velice bohatým kulturním životem, a proto nikdo ze zdejších spoluobčanů nezůstává koukat jenom a pouze za plotem. Mají zde i mateřskou školu, hasičskou zbrojnicu a jistě nádhernou přírodu i okolí, kde lidé zcela určitě šťastni jsou a nic je tady snad nepálí a ani nebolí. Pan starosta Jaromír Jonák nám také znak i vlajku s vyobrazením losa a spoustu fotografií z nejrůznějších aktivit ukázat přivezl, a tak jsme měli spoustu podnětů, námětů i otázek na niž znal vždy správnou odpověď.“

Ty jsme si již předem připravili a poté už je jen položili, týkali se různých oblastí v této náročné celospolečenské funkci, jako například téma: Hospodaření a finance v obci, Starostování, Akce a mimořádné události dále též Příkazy či zákazy, Budoucnost - investice a projekty, Podpora lidí s postižením nebo Občanské záležitosti. Byla nám rovněž ukázána a zapůjčena na podívání i focení Incignie starostů - závěsný odznak užívaný při občanských a významných událostech. Povídání to bylo velice milé, přínosné, poučné a obzvláště zajímavé, zvláště pro ty, co o oné obci doposud skoro nic neznáme. To se však změní ve chvíli, neboť každý z nás obdržel dárek v podobě knížky s názvem Malá Losenice včera a dnes ke čtení a vědění. Ještě klíčenky

se znakem obce jsme dostali, to proto, abychom třeba nejen klíče, ale i další důležité osobní věci již nikdy neopomněli. Nakonec jsme také velmi milé, unikátní a vzácné osobní pozvání k návštěvě přímo Malé Losenice od pana starosty dostali to proto, abychom tu vše na vlastní oči viděli a poznali. S obrovským nadšením jsme toto přijali a od oné chvíle se okamžitě všichni těšit začali. Závěrem jsme se ještě všichni společně vyfotili a tím naší zatím první návštěvu i setkání ukončili.“



Práce s keramickou hlinou v STD

V sociálně terapeutické dílně pracujeme s keramickou hlinou už třetím rokem. Za tu dobu jsme ušli pěkný kus cesty. Od jednoduchých vykrajovaných dekorací jsme se posunuli k náročnějším výrobkům. Vyrábíme misky, houby, andělíčky, různá zvířátka, pítka pro ptáčky a hmyz. Obzvláště pítka pro hmyz mají velký úspěch, vyrábíme je ve tvaru květu a každý kousek je originál jak tvarem, tak barvou. Dokonce jsme letos pítka vyráběli jako dárky pro účastníky Dne otevřených dveří CDZ v Pelhřimově. Také jsme již potřetí vyráběli medaile na sportovní akci Molitanový muž, která se koná v Havlíčkově Brodě.

Klienty práce s keramickou hlinou baví, mohou rozvíjet svoji fantazii a procvičovat jemnou motoriku. Fyzický kontakt s hlinou uvolňuje mysl a funguje jako skvělý antistres. Hnětení a modelování rozvíjí koordinaci pohybů a zručnost. V neposlední řadě mají klienti možnost vyrobit si originální dárky pro své blízké. Vytvoření vlastního dekorativního předmětu zvyšuje sebevědomí a přináší klientům pocit úspěchu.





Zelený jarmark v Chotěboři

Na jaře jsme se zúčastnili Zeleného jarmarku v chotěbořské sokolovně, který přivítal návštěvníky pestrou nabídkou řemeslných výrobků, velikonočních dekorací, regionálních produktů a doprovodného programu pro celou rodinu.

Klienti naší sociálně terapeutické dílny společně s pracovníci prezentovali a prodávali výrobky, které během roku sami vyrábějí. Návštěvníci si mohli prohlédnout jejich práci, zakoupit si originální výrobky a podpořit tak činnost naší dílny.

Součástí našeho stánku byl také workshop pro děti, kde si mohly vyrobit vlastního travňáka.

„21.3.2026 proběhl v sokolovně Zelený jarmark, kde se prodávaly společně s jinými organizacemi i naše výrobky. Moc se mi tam líbilo a byla jsem spokojená. Moc děkuji.“ (M.N.)



Na závěr trénování paměti od M.Š.

Doplňte:

Ovoce:	Zeleninu:	Květiny:	Zvířata:
J_h_dy	Z_l_	T_l_p_n	K_č_a
M_r_ň_y	P_t_ž_l	S_d_k_s_k_P_s	
B_o_k_v	M_l_u_	L_l_e	P_a_e
C_t_on	K_t_k	K_k_u_	S_e_i_e



Chceme být stále kvalitnější službou

Všichni pracovníci v sociálních službách jsou povinni se pravidelně vzdělávat, posouvat se dál, tím i zkvalitňovat službu, kterou poskytují... Pracovnice osobní asistence Bludiště vyjely do Prahy, aby společně okusily, jaké to je, žít s fyzickým nebo smyslovým omezením... Na vlastní kůži vyzkoušet, jak náročné je vykonávat běžné denní úkony, např. vstávání z židle, chůze po schodech nebo otevření dveří. Vyzkoušením na vlastní kůži pracovnice mohou lépe porozumět potřebám našich klientů, ale nejen jim, ale i svým blízkým.

Co workshop přinesl našim pracovnícím: „Během kurzu jsme měli možnost si vyzkoušet několik druhů ortéz, na horní, i na dolní končetiny. Během kurzu nám bylo nabídnuto si oblek vyzkoušet, projít se v něm, sednout si a sejít schody. Měli jsme i sluchátka a brýle, které nám blíže přiblížili šedý zákal, který trpí mnoho seniorů. Během kurzu jsme měli možnost si vyzkoušet speciální rukavice, které nám dokázali přiblížit stav, tak i pocit při parkinsonově chorobě. Zajímala mě váha celého gerontobleku, přišlo mi, že na sobě máme tak o 20 kilo více. Bylo to však jen 11 kilo. Byl to opravdu hezky strávený den, který mi přinesl mnoho pochopení...“

„Lektorka nás naučila, jak rozvinout a přizpůsobit komunikační dovednosti a schopnosti v péči o klienta se specifickými potřebami. Všichni jsme měli možnost si vyzkoušet celý oblek, který se skládal z ortéz a závaží na ruce a nohy, krčního límce, brýlí a sluchátek, ve kterých se pouštěl zvuk, který slyší lidé s tinnitem. V obleku jsme měli za úkol se projít po chodbě až ke schodům které jsme museli sejít a zase vyjít, poté jsme se měli posadit a zvednout se z gauče. Poslední úkol byl zvednout propisku ze země a podepsat se.

Kurz se nám moc líbil a určitě bychom ho doporučili všem kolegům, ale i pečujícím osobám, které pečují o své blízké.“



DOBROVOLNICKÉ CENTRUM

Jarní střípky z dobrovolnického centra

Na jaře to v dobrovolnickém centru žilo, a tak se s námi pojdte podívat, co se dělo. Už 18. března jsme se zapojili společně s klienty Sociálně terapeutické dílny do tradiční celorepublikové akce Uklidme Česko. Od organizátorů akce jsme obdrželi veškerý úklidový materiál a vyrazili do terénu. Naše první kroky vedly na pozemek, kde má vyrůst budoucí Dům pro FOKUS. Tam jsme posbírali všechny odpadky a následně jsme se přesunuli do okolí svaté Anny, kde jsme v úklidu pokračovali. Byla to prima akce, vyšlo nám hezké počasí, užili jsme si spoustu legrace, popovídali si, a hlavně jsme udělali něco prospěšného pro přírodu kolem nás. Na závěr samozřejmě nesmělo chybět zasloužené opékání buřtů.



V březnu také proběhla supervize chotěbořských dobrovolníků. Pod cizím názvem se skrývá především podpora pro ty, kteří pomáhají. Je to bezpečný prostor, kde se dobrovolníci mohou potkat, sdílet své zážitky, radosti i náročné situace z terénu a společně s odborníkem hledat cesty, jak v dobrovolnictví nevyhořet. Březnové setkání se neslo v příjemné atmosféře a byl to hezky strávený čas, který nám dodal novou energii do dalších činností.

Posledním střípkem, o který se s vámi chceme podělit, bylo slavnostní předávání ceny Křesadlo za rok 2025, které se uskutečnilo 27. května v prostorách Staré radnice v Havlíčkově Brodě. Toto ocenění každoročně uděluje dobrovolníkům Dobrovolnické centrum v regionu Havlíčkův Brod a Chotěboř za jejich nezištnou činnost. Letos ocenění získala dobrovolnice Ha Anh Duong. Ta dochází do Psychiatrické nemocnice v Havlíčkově Brodě na oddělení pro mentálně retardované ženy, kde Ha Anh navázala s jednou z pacientek pěkný vztah, který je pro ni obrovským přínosem.

Chytlo vás dobrovolnictví za srdce a chtěli byste se k nám přidat, zažít fajn akce nebo podpořit dobrou věc? Neváhejte se obrátit na naši koordinátorku dobrovolníků, která vám ráda vše vysvětlí a najde pro vás to pravé místo.

Kontakt: na telefonu **774 151 489** nebo e-mailem na adrese **kristyna.kynclova@fokusvysocina.cz**.



KOMUNITNÍ TÝM

Komunitní tým, když se o duševním zdraví mluví nahlas

Komunitní tým FOKUSu Vysočina podporuje lidi, kteří se potýkají s duševní nepohodou nebo duševním onemocněním, a pomáhá jim zvládat každodenní výzvy tak, aby mohli žít co nejspokojenější a nejvíce samostatný život. Vedle individuální podpory se stále více zaměřujeme také na osvětu a otevřenou diskusi o duševním zdraví ve veřejném prostoru.

Velkou radost nám v poslední době dělá rostoucí zájem mladých lidí. Díky přednáškám na školách v rámci primární prevence se nám daří oslovovat studenty, kteří hledají podporu pro sebe nebo své blízké. Vidíme, že dnešní mladá generace má větší odvahu mluvit o psychických obtížích a aktivně hledat pomoc ve chvíli, kdy ji potřebuje. A právě to může být často ten nejdůležitější krok.

O duševním zdraví ale nechceme mluvit jen ve školních lavicích. Věříme, že sdílení skutečných příběhů pomáhá bourat předsudky, dodává naději a ukazuje, že i náročná období lze překonat. Proto pro veřejnost pravidelně připravujeme různé akce a setkání. Jednou z nich byla červnová beseda v Krajské knihovně Vysočiny, na které vystoupili lidé se svou vlastní zkušeností s duševními obtížemi. Otevřeně promluvili o tom, co jim život postavil do cesty, jak zvládali těžké chvíle i kde našli sílu jít dál. Besedou provedl Lukáš Ondráček z talk show Mimo osnovy.

Právě propojení individuální podpory, preventivních aktivit a otevřeného dialogu s veřejností je směr, kterým se Komunitní tým v poslední době intenzivně vydává. Těší nás, že se nám daří oslovovat stále více studentů a mladých lidí, kteří se nebojí o duševním zdraví mluvit a hledat pomoc včas. Věříme, že právě včasná podpora, dostupné informace a prostor pro sdílení zkušeností mohou pomoci předcházet vážnějším obtížím a přispět k tomu, aby se nikdo nemusel na své starosti cítit sám.



Na koho se mohu obrátit?

Mgr. Martin Fuit 725 581 891, komunitni.tym.hb@fokusvysocina.cz – komunitní tým HB a Chotěboř

Mgr. Pavlína Bláhová 773 761 845, pavlina.blahova@fokusvysocina.cz – terénní tým pro děti Vysočina

Dům pro FOKUS: další důležitý krok

Projekt Domu pro FOKUS v Chotěboři se v posledních měsících posunul zase o krok dál. Máme dokončenou kompletní projektovou dokumentaci nejen pro samotný dům, ale také pro navazující etapy – bezbariérové byty s přístupovou lávkou a terapeutickou zahradu. V těchto dnech probíhá vyhodnocení veřejné zakázky na zhotovitele stavby. Projekt tak vstupuje do další důležité fáze na cestě k zahájení výstavby.



Současně pokračuje veřejná sbírka a kampaň **500 cihel pro Dům pro FOKUS**. Nový dům vyrostě z 10 000 cihel a každý může jeho vznik podpořit zakoupením symbolické cihly v hodnotě 500 Kč. Děkujeme všem, kteří už s námi staví místo, kde lidé nacházejí podporu pro rozvoj svých schopností, větší samostatnost a život podle svých představ.

Jak přispět?

Přímo na účet veřejné sbírky 131-3641770287/0100
anebo přes QR kód.

Více informací najdete také na webových stránkách www.fokusvysocina.cz/dum-pro-fokus-v-chotebori



QR Platba

ČASOPIS BLUDIŠŤÁK, číslo 2/2026. Na jeho vydání se podílí: Jitka Klepetková, Lenka Chalupová, Jana Fialová, Kateřina Sýkorová, Lenka Kovačková, Erika Mrkvičková, Dana Tůmová, Zdeňka Ledvinková, Ilona Jandová, Ivana Pleskačová, Veronika Šloufová, Monika Zvolánková, Pavlína Bláhová, Martin Fuit, Kristýna Kynclová. Na časopise se také ve velké míře podíleli klienti denního stacionáře, sociálně terapeutické dílny, osobní asistence a komunitního týmu.

Kontakt: FOKUS Vysočina z. ú., Denní stacionář, Kosmonautů 262, 583 01 Chotěboř; Sociálně terapeutická dílna Bludiště (Na Valech 290, Chotěboř), Komunitní tým (Na Valech 290, Chotěboř). Tel.: 777 151 499 (vedoucí střediska), web: www.fokusvysocina.cz.

NA DALŠÍ ČÍSLO ČASOPISU BLUDIŠŤÁK SE MŮŽETE TĚŠIT V ZÁŘÍ 2026

Tisk: plam s.r.o., Žižkova 701, 583 01 Chotěboř - www.plam.cz

