

Bludišťaák



POCHOD PRO MOZEK

Pojďte si připomenout a zažít, jak moc pohyb a kondice pomáhají našemu mozku i paměti. Akce je součástí Národního týdne trénování paměti.

**KROK ZA KROKEM K LEPŠÍ
PAMĚTI – JDETE S NÁMI?**

ÚKOLY NA TRASE, BUŘTY
NA KONCI – IDEÁLNÍ PLÁN!

**23. BŘEZNA 2026, 9:30
START: DENNÍ STACIONÁŘ
BLUDIŠTĚ CHOTĚBOŘ,
KOSMONAUTŮ 262**

Program
Trasa: 2 km / 5 km (dle volby)
Cíl: Sociálně terapeutická
dílna (Na Valech 290)
Závěr: opékání buřtů + malé
dárky

#PochodProMozek2026

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

Dům pro FOKUS v Chotěboři

Loni se rozběhly přípravy na projekt, který pro nás má velký smysl. Jde o stavbu domu, kam se přesune část chotěbořských služeb. Dům je navržený na míru potřebám klientů i pracovníků a přinese důstojné, moderní a bezbariérové zázemí, víc prostoru i nové možnosti pro lidi s hendikepem.

Od vyřizování stavebního povolení jsme se loni přesunuli k práci na projektové dokumentaci pro provedení stavby a položkovém rozpočtu. Plánem pro následující týdny a měsíce je vyhlásit veřejnou zakázku, vybrat dodavatele a pustit se do stavebních prací.

Ač je pro nás projekt výzvou, máme velkou motivaci: nadšení klientů. Na workshopu v sociálně terapeutické dílně s námi společně sdíleli, co jim služba přináší, co by se dělo, kdyby dílna nebyla, na co se v nových prostorech těší a také jak bychom dům mohli pojmenovat.

Kromě dílny však v domě najdou zázemí i další služby, které pomáhají klientům být součástí společnosti, nalézt své silné stránky a sebedůvěru - komunitní tým, osobní asistence a do budoucna také chráněné bydlení o třech bytech.

Vážíme si také toho, že kolem sebe nacházíme velkou oporu. Jak v partnerství s městem Chotěboř, tak i v jednotlivcích i firmách kolem nás, co se rozhodli projekt podpořit.

Díky několika předvánočním akcím – galavečeru v Chateau Herálec, pochodu Mezi dvěma světy, Adventnímu koncertu a vánoční výzvě se na konci roku podařilo na stavbu Domu vybrat téměř 300 tisíc korun. Mockrát děkujeme všem, kdo se zapojili!

Protože na projekt není aktuálně vypsaná žádná dotace a financovat ho nyní budeme především z vlastních zdrojů a úvěru, podpora formou darů je pro nás klíčová a pomáhá nám dělat jednotlivé kroky na cestě k novému zázemí.

Budeme rádi, když se také rozhodnete podpořit zrod místa, které dá lidem s hendikepem příležitost tvořit, růst a žít podle svých představ. Třeba na účet veřejné sbírky, kterou jsme na podporu stavby založili: 131-3641770287/0100, anebo na webovou stránku stavby. www.fokusvysocina.cz/dum-pro-fokus-v-chotebori

Těšíme se, až se vše naplno rozběhne a naše plány se začnou proměňovat ve skutečnost!



Kurz pro rodiče klientů Bludiště na téma sexuality

Dne 8. října 2025 proběhl vzdělávací kurz pro rodiče klientů služeb Bludiště, který se věnoval důležitému a často citlivému tématu – sexualitě a vztahům lidí s postižením. Kurz nesl název Úvod do sexuality a vztahů lidí s postižením a byl veden odborníky z organizace FREYA. Cílem setkání bylo nabídnout rodičům srozumitelné informace, prostor pro otázky a podporu při hledání odpovědí na témata spojená s dospíváním, partnerskými vztahy, intimitou i ochranou osobních hranic jejich dětí. Kurz zároveň pomohl posílit otevřenou komunikaci a odbourávat obavy či mýty, které se se sexualitou lidí s postižením často pojí.

Účastníci ocenili především praktický přístup, bezpečné prostředí pro sdílení zkušeností a možnost získat nové pohledy, které mohou využít v každodenním životě.

Noc důstojnosti Chotěboři

V úterý 6.1.2026 se FOKUS Vysočina z.ú. připojil k iniciativě Noc důstojnosti. V Chotěboři se akce konala poprvé a proběhla v sále Základní umělecké školy. Noc důstojnosti je pietní akce, kterou si připomínáme příběh Doroty Šandorové, ženy s intelektovým postižením, kterou v noci ze 6. na 7. ledna 2021 zabil pečovatel sociální služby. První Noc důstojnosti se konala v lednu 2023, iniciátorem akce byly Děti úplňku a postupně se přidaly další organizace. V letošním roce se zapojily desítky organizací ve třinácti městech napříč Českem.

Akce usiluje o zlepšení systému sociální podpory. Tématem roku 2026 bylo: “ano komunitním službám, ne ústavům”. Důstojný život je základní právo každého člověka a kvalitní podpora v přirozeném prostředí mají být dostupné pro všechny lidi s postižením, tak jak garantuje mezinárodní Úmluva o právech osob se zdravotním postižením, kterou se Česká republika zavázala naplňovat.

V Chotěboři jsme uspořádali filmové odpoledne spojené s diskuzí. Společně s klienty služeb, rodiči, opatrovníky, sebeobhájci, zástupci Domova Háj a zástupci města starostou Ondřejem Kozubem a místostarostou Tomášem Škarydem jsme mluvili o tom, co znamená důstojný život a jaká podpora je potřeba.



Nejvíce o samostatném bydlení, komunitních službách a o tom, jaké potřeby a obavy i naděje mají rodiče a lidé se znevýhodněním, i jaká je role města. V diskusi zaznívalo, že důstojnost není „velké slovo“, ale součást běžných věcí, mít možnost volby, mít soukromí, rozhodovat o svém čase, vztazích a domově, že si lidé s postižením přejí žít ve svém

přirozeném prostředí a s podporou, která jim dává smysl. *I lidé s postižením mají nárok jako zdraví lidé žít plnohodnotný život, bydlet v chráněném bydlení nebo samostatném bydlení, kde dochází asistent, někde aktivně pracovat a mít za to výdělek, uvedla sebeobhájkyň S.Č.*

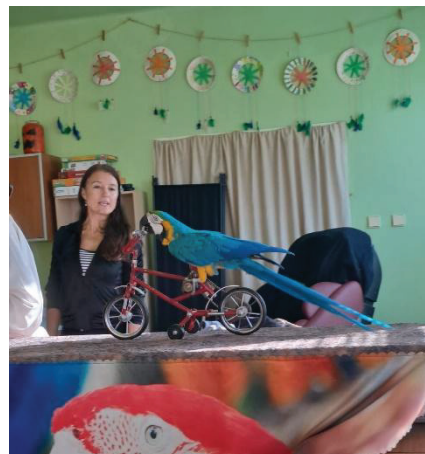


DENNÍ STACIONÁŘ BLUDIŠTĚ

Ohlédnutí za koncem loňského roku očima Svatky a pracovníků denního stacionáře...

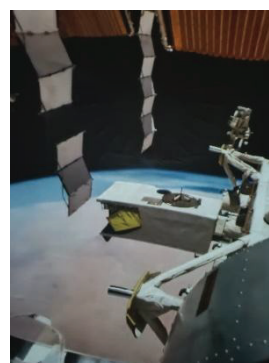
Za papoušky do Úsvitu

V říjnu jsme byli pozváni od kamarádů z Úsvitu k nim do denního stacionáře v H. B, kde jsme s nimi zhlédli představení cvičených papoušků. Mohli jsme vidět naučené triky, které papoušci na povel předváděli, také jak umí být tvrdohlaví. Během programu nám majitelé pověděli mnoho zajímavých informací o papoušcích a jejich výcviku. Bylo to velmi milé představení, poté jsme si ještě poseděli u kávy s kamarády z Úsvitu. Po cestě na vlak jsme se zastavili na obědě v místní restauraci.



Planetárium v Denním stacionáři

Do denního stacionáře jsme si po dobré zkušenosti pozvali firmu Milanovy aktivity, rodinnou firmu, která se specializuje na tvorbu sportovních a vzdělávacích programů a pořádání sportovních festivalů a akcí pro děti i dospělé. Nabízejí programy, které jsou zábavné, bezpečné a dostupné pro všechny po celé Moravě i Česku. Vytváří zážitky, které jsou nezapomenutelné. V Bludišti jsme již měli možnost vyzkoušet lezeckou stěnu. V listopadu jsme si pozvali pojízdné planetárium – vybrali jsme si filmy, které jsme hlédli. Na planetárium jsme pozvali kamarády ze základní a praktické školy v Chotěboři a z denního stacionáře Úsvit z HB. Všichni jsme si to moc užili...



Zima a konec roku v DS

Záclony provoní anýz i vanilka, přírodu možná zahálí též sněhová nadílka. Mrazy na oknech vykouzlí ledové květy, sáně, boby, lyže i snowboardy rozjasní, všechny kopce a břehy. Řeky, rybníky, potoky i tůň výskotem a hlaholem bruslících naplněny jsou, každý si tu, jak chce zaspoutuje a všichni se zde radujou. Zvoní, zvoní zvonce, že Starý rok je již u konce pozvedněme proto skleničky a připijme si na Nový rok celičký. Ať štěstí i zdraví nás v něm provází a nic dobrého se nezkaží. Lásku i vřelé objetí navzájem si dejme o nic dalšího se nestarejme. My všichni ze stacionáře chceme Vám srdečně přát ... Krásný a spokojený rok 2026.

Konec roku je vždy v denním stacionáři krásný, příjemný, ale také hektický velmi náročný na přípravy. Klienti s pracovníci pečou vánoční cukroví, vyrábí přání pro rodinné příslušníky, kamarády, ale i veřejnost. Také připraví denní stacionář na vánoční akce, které se tradičně připravují a společně si je pak užíváme...



Mikulášské posezení v Bludišti

Dne 2.12.2025 jako každý rok pracovníce DS uspořádaly Mikulášské posezení pro rodiče, pečující osoby, kamarády, klienty. Při dobré kávě a cukroví, které napekli klienti denního stacionáře, jsme měli možnost si společně popovídat a užít si odpoledne. Paní vedoucí se na této schůzce zmínila, co se nám za tento rok povedlo, jaké se uskutečnily výlety, akce a informovala o novinkách v denním stacionáři, také co nás čeká v následujícím roce 2026. Všichni odcházeli spokojeni a odnesli si malý dárek a vánoční přání, který připravili a vyrobili klienti DS.



Vánoční koncert v kostele sv. Jakuba

Naší každoroční tradicí je již proslulý vánoční koncert v kostele sv. Jakuba v Chotěboři, na který se všichni moc těšíme a moc si ho užíváme. Koncert se konal v úterý 9. 12. od 18 hodin. Na koncertě jsme opět zpívali společně s pěveckým sborem Kvítek při ZŠ Buttulova, pod vedením paní Renáty Piklové. Program byl plný vánočních koled a písní. Na úvod jsme si letos vybrali klasiku lidovou písničku Vánoce, vánoce přicházejí..., kterou jsme si zazpívali s dětmi ze sboru, a na závěr naší již oblíbenou „Osadní koledu“. Mezi tím zazněly další známé vánoční písně a koledy. Koncert trval necelou hodinu, návštěvníci mohli ochutnat vánoční cukroví, které klienti denního stacionáře pro tuto příležitost napekli nebo si mohli zakoupit drobné výrobky ze sociálně terapeutické dílny.



Moc nás potěšila hojná návštěva, posluchačů bylo opravdu moc, lavice kostela se opět plně zaplnily a někteří návštěvníci museli i stát. Příjemná nálada, super atmosféra, nádherné adventní naladění.

Děkujeme všem, kteří se přišli na koncert podívat, poslechnout si vánoční vystoupení, zazpívat si a naladit se na vánoční čas. Také bych chtěla moc poděkovat panu faráři za milé jednání, za podporu a umožnění koncert v kostele uskutečnit.

Vánoční výlet Čáslav – Dusíkovo divadlo 11.12.2025

Koncert - Orchestr Jaroslava Ježka ve spolupráci s pěveckým sborem SOŠPg Na vánoční výlet jsme se tentokrát vydali do Čáslavi do Dusíkova divadla na koncert. Na tento výlet jsme jeli autobusem a poněvadž jsme byli brzy na místě, vydali jsme se na vánoční trhy na náměstí. Začátek koncertu byl v 11 h. Během koncertu jsme slyšeli různé písně od orchestru Jaroslava Ježka, který byl doplněn písněmi zpívanými pěveckým sborem SOŠPg. Koncert byl moc hezký. Po skončení představení jsme se přesunuli na oběd do místní Pivovarské restaurace. Výlet se nám opět velmi vydařil.



Zimní období je pro nás všechny v denním stacionáři velmi důležité, akcemi nabitě období začátek roku je pak klidnější, je to období hodnocení, statistik, také plánů na nový rok... s klienty plánujeme výlety, akce, ale také organizační cíle... Co nás tedy čeká ve službě denní stacionář Bludiště?

Homesharing – podpora pro pečující rodiny

FOKUS Vysočina z.ú. dlouhodobě podporuje pečující rodiny formou pravidelných setkávání. Tato setkání jsou z našeho pohledu velmi důležitá, pečujícím nabízejí bezpečný prostor pro sdílení zkušeností a předávání informací. Péče o blízkého člověka s handicapem je často dlouhodobá, fyzicky náročná a emočně vyčerpávající.

Setkávání pečujících tak funguje jako podpora pro zvládnutí náročné péče a role pečujícího a pro předcházení syndromu vyhoření. Ve středu 17. února proběhlo v denním stacionáři Bludiště první setkání pečujících v tomto roce. Pozvání přijali manželé Šitnerovi ze Společnosti pro integraci rodin KomPAS, kteří představili tzv. sdílenou péči Homeshering. Homesharing je způsob podpory rodinám pečujícím o osoby s mentálním postižením nebo poruchou autistického spektra, kdy se rodina propojí s hostitelem, jednotlivcem či rodinou, který chce a může část svého volného času věnovat dítěti s postižením. Hostitelem se může stát každý, kdo má chuť pomáhat, může nabídnout část svého času, energie a prostoru. Dítě s intelektovým postižením získává nové sociální kontakty a dovednosti, zatímco jeho rodina si může odpočinout od náročné každodenní péče.



Pochod pro mozek

Již potřetí se připojujeme k osvětové akci, která připomíná nezbytnost pohybu pro správné fungování mozku a dobrou kondici v každém věku. „Zdraví mozku začíná pohybem“. Více informací na začátku časopisu... připojte se k nám...

Výlet spojený s exkurzí

Každý rok jezdíme na konci školního roku na výlet. Poslední roky se snažíme spojit výlet (poznání nového místa) s exkurzí, která nás může i něco naučit, nebo jen obohatit náš život o nové informace... i letos již plánujeme a máme několik tipů 😊

Hipoterapie v Bludišti

V loňském roce jsme měli možnost několikrát navštívit koně v Rozsochatci, využívat tak hipoterapii pro naše klienty. Tyto chvíle byly moc příjemné, určitě i přínosné. Klienti i pracovníci byli moc spokojeni, proto bychom chtěli v hipoterapii pokračovat. I v letošním roce budeme shánět finanční podporu, kterou využijeme na tyto a podobné aktivity.

Hipoterapie očima S.K.

Hipoterapie v Rozsochatci pro každého z nás velice mnoho prospěšná byla, přesto, že jsme se střídali v rámci denního stacionáře, tak všem určitě, alespoň něco podstatného ze základů odevzdala. Někteří se pouze s chováním i péčí o koníky seznamovali druzí na nich dokonce též jezdili. Tento pohled ze sedla koně je údajně, jak se říká nejkrásnější. Avšak s koníkem jménem Vandal jsme si rovněž spoustu nádherného i okouzujícího vzájemného propojení užili...



SOCIÁLNĚ TERAPEUTICKÁ DÍLNA

Vzdělávací workshopy v rámci kurzu Krok za krokem k jistotě a bezpečí

V posledním čtvrtletí loňského roku jsme pokračovali v kurzu Krok za krokem k jistotě a bezpečí, kurz byl financovaný z Fondu Vysočiny v rámci projektu Celoroční aktivity handicapovaných 2025. Nejdříve proběhl workshop **Bezpečí v každodenním životě**, během kterého jsme si zopakovali, k jakým rizikovým situacím může docházet v domácnosti nebo na ulici, jak se v nich zachovat a jak jim lze případně i předejít. V dalším workshopu, nazvaném **Bezpečí na internetu**, jsme si spolu s lektorkou připomněli, co je internet, k čemu slouží a v čem nám může být nápomocný. Nechybělo ani připomenutí rizik spojených s užíváním internetu. Workshop **Moje tělo** se zaměřoval na péči o tělo jak po stránce fyzické (hygiena, lékařská péče, systém preventivních prohlídek u lékařů), tak i psychické (péče o duševní zdraví). Diskutovali jsme i o prevenci sexuálního zneužívání, o důležitosti znalosti hranic vlastního těla a jak vyjádřit nesouhlas v situacích, kdy by mohlo ke zneužití dojít. Poslední workshop **Finanční gramotnost** se zaměřil na zásady správného nakládání s penězi. Spolu s lektorkou jsme si povídali o tom, jak plánovat výdaje, co jsou zbytné a nezbytné výdaje a proč je dobré si spořit.

Na závěr celého kurzu dostali všichni účastníci Manuál bezpečí, kde jsou na jednotlivých kartách informace ke všem probraným tématům ve formě snadno čitelného textu. Na tvorbě tohoto materiálu se podílela i naše skupina sebeobhájců.

„Dnes přišla paní lektorka na workshop peněžní gramotnost. Bylo to moc užitečné. Dozvěděli jsme se hodně o financích a půjčkách. Neměli bychom mít dluhy. Měli bychom si šetřit. Moc mě to bavilo.“ H.S.



Trhy podzim a zima 2025

Jako každý rok i letos jsme se zúčastnili hned několika prodejních akcí. Pečlivě jsme se na to připravovali a už od září pilně vyráběli. V říjnu jsme si zorganizovali vlastní jarmark v dílně, který se nám moc vydařil. Pokračovali jsme 30.11. 2025 prodejem na náměstí v Chotěboři u příležitosti rozsvěcení vánočního stromku. Další prodej byl 10.12.2025 tradičně v CEMEXu Prachovice, kam jezdíme moc rádi a užíváme si tamní přátelské atmosféry. Poslední akcí se stal 13.12.2025 Stříbrný jarmark, který se konal v sokolovně v Chotěboři. Na této akci jsme byli poprvé a bylo to moc fajn. Na prodejní akce jezdí s pracovníci i klienti, kteří tak mají příležitost vyzkoušet si prodávání, počítání a také vidí, jak se naše výrobky kupujícím líbí. Je to pro nás všechny skvělá motivace k dalšímu vyrábění a vymýšlení nových výrobků.



Výroba vánočních přání

Stejně jako už několikrát rok v řadě jsme se i tentokrát pustili do výroby vánočních přání pro pacienty Psychiatrické nemocnice Havlíčkův Brod. Hotová přáníčka jsou vždy součástí balíčků z Krámku Čistá duše, které se před svátky rozdávají na odděleních. Je to sice drobnost, ale máme z ní radost jak my, tak snad i obdarovaní 💙



Vánoční besídka v STD

18. 12. 2025 jsme si v dílně udělali tradiční vánoční besídku s dárky, koledami a společným obědem. Ráno jsme se sešli na komunitě a zavzpomínali jsme na všechny letošní akce a sami jsme byli překvapení, kolik jsme toho letos zažili. Pak přišel čas na dárky- na tuto část se každý z nás moc těší. Předali jsme si mezi sebou drobné dárky a rozbalili si i dárky do dílny. Velkou radost nám udělala například nová mikrovlnka 😊

Celý den jsme si moc užili v příjemné téměř vánoční atmosféře...



Zimní zahradní terapie a klíčení rostlin- malé výhonky s velkou silou

V STD se v tomto období věnujeme také klíčení rostlin, které je jednoduchým a přirozeným způsobem, jak obohatit jídelníček o čerstvé a výživné potraviny. Klíčením se v semenech aktivují enzymy, zvyšuje se obsah vitamínů a minerálů a živiny jsou pro tělo lépe využitelné.

Semena se krátce namočí, poté klíčí při pokojové teplotě a pravidelně se proplachují vodou. Už po několika dnech jsou klíčky připravené ke sklizni.

Klíčky jsou bohaté na vitamín C, vitamíny skupiny B a antioxidanty, podporují imunitu, trávení a celkovou vitalitu organismu. V kuchyni mají široké využití – hodí se do salátů, polévek i studené kuchyně a skvěle doplní například svěží mrkvový salát, který nám moc chutná 😊

Mrkvový salát s klíčky

Suroviny:

4 mrkve
2 limetky
2 jarní cibulky
Zelená petrželka
4 lžíce limetkové šťávy
4 lžíce olivového oleje
2 lžíce tekutého medu
2 špetky soli



Postup:

Mrkev očistíme a nastrouháme nahrubo, jarní cibulku nakrájíme na kolečka, nasekáme petrželku, přidáme klíčky a zlehka promícháme. Vmícháme zálivku a přidáme k salátu, poté znovu jemně promícháme.

Sebeobhájci z Chotěboře na konferenci *Pro změnu – Kulaté stoly v Praze*

V říjnu 2025 se dva zástupci sebeobhájců z chotěbořské skupiny sebeobhájců zúčastnili celodenní konference Pro změnu – Kulaté stoly, kterou v Praze organizovala nezisková organizace Rytmus. Tato akce přivítala na Výstavišti více než padesát lidí se zkušeností s mentálním postižením z různých sebeobhájcovských skupin z celé republiky. Během dne měli účastníci možnost sdílet své zkušenosti, inspirovat se a diskutovat u pěti tematických stolů o důležitých tématech, jako jsou samostatnost, důstojnost, práva nebo přátelství a společný hlas. Výsledky těchto diskuzí pak jednotlivé skupiny společně prezentovaly ostatním.



Účast na takové konferenci je významná příležitost pro osobní rozvoj i pro posilování občanského hlasu lidí s postižením, a chotěbořští sebeobhájci si domů odvezli nové inspirace i kontakty pro další společné aktivity.

„Jel jsem na konferenci s Martinem a Jitkou. Pracovali jsme na tématu Společný hlas. Povídali jsme si a poznal jsem nové lidi. Bylo tam pěkně.“ (J.A.)

Rozhovor se sebeobhájci

- **Kdy byla založena Vaše skupina sebeobhájců a kolik má nyní členů?**
 - Skupina byla založena v červnu 2023, v současné době má skupina 10 členů.
- **Jak často se skupina schází?**
 - Scházíme se většinou jednou za měsíc s tím, že přes léto se skupina neschází. Naopak když se připravujeme na nějakou akci, tak se scházíme častěji, podle potřeby.
- **S jakými tématy sem na setkání většinou přicházíte?**
 - Řešíme hlavně témata, se kterými si sami nevíme rady nebo která nás zajímají. Řešili jsme třeba obtížnou situaci při shánění lékařů nebo bezbariérové cestování a pohyb po městě.
- **Jaká byla Vaše činnost v uplynulém roce?**
 - Podíleli jsme se na zorganizování a realizaci akce Pochod pro mozek, kdy jsme pro účastníky připravili různá stanoviště zaměřená na trénování paměti. Pochod proběhl 10. března 2025 a vedl od stacionáře, okolo kaple sv. Anny a končil na zahradě sociálně terapeutické dílny. Taky jsme se připojili k akci Uklidme Česko, kdy jsme společně s dalšími klienty a za podpory Dobrovolnického centra sbírali odpadky. Také jsme se zúčastnili několika konferencí pro sebeobhájce. První konference byla online na téma Jak být slyšet. Další konference se uskutečnila v Hradci Králové a její téma bylo Volby a volební právo. Této konference se zúčastnilo 5 sebeobhájců. Stihli jsme i konferenci Pro změnu! v Praze, která měla téma Vztahy, samostatnost, důstojnost, moje práva, společný hlas. Této konference se nakonec zúčastnili 2 sebeobhájci s podpůrkyní Jitkou. Také jsme oslovili pražské sebeobhájce z Rytmusu, kteří nás navštívili a sešli jsme se v knihovně I. Herrmanna při příležitosti oslavy druhého výročí fungování naší skupiny sebeobhájců. I v letošním roce pokračujeme v naší činnosti a zúčastnili jsme se akce Noc důstojnosti, která proběhla v ZUŠ Chotěboř.
- **Vzpomenete si na všechny Vaše aktivity, kterých se Vaše skupina doposud zúčastnila?**
 - Těch akcí bylo tolik, že kdybychom je měli všechny popsat, papír by nám nestačil. Ale každá z nich nám něco dala a něco jsme se naučili nebo dozvěděli.
- **Jaké aktivity byly pro Vás jako pro jednotlivce nejzajímavější nebo nejužitečnější?**
 - S.Č.- Pro mě to byla akce Čistá Vysočina a Pochod mezi dvěma světy v Humpolci.
 - M.N.- Já jsem si moc užila setkání se sebeobhájci z Rytmusu v naší knihovně.
 - S.K.- Pro mě byl velký zážitek konference v Hradci Králové. Velice příznivá pro mě byla i akce Noc důstojnosti, protože se tam mluvilo o takových sociálních otázkách, které jsou důležité nejen pro nás, ale měli by o nich vědět i ostatní lidi.
 - M.Š.- U mě to taky byla konference v Hradci Králové. Byl jsem i na konferenci v Praze.

- M.P.- Moc se mi líbil Pochod pro mozek, měl jsem na starosti jedno stanoviště.
- H.S.- Mně se líbila naše návštěva cukrárny Sluníčko, kde jsme byli před prázdninami.
- J.A.- Mně se líbilo v Praze na konferenci.
- J.M.- Líbilo se mi, když jsme na Pochod pro mozek chystali úkoly a ostatní je plnili.
- **Jaké druhy činností byste rádi ještě svojí dosavadní činnost sebeobhájců v budoucnosti rozšířili?**
 - S.Č.- Chtěla bych se dál rozvíjet a víc spolupracovat s dobrovolnickým centrem. Ráda by se setkávala s dalšími skupinami sebeobhájců a spolupracovala s nimi, protože když nás bude víc, zmůžeme toho víc.
 - M.P.- Mohli bychom spolupracovat třeba s nějakými organizacemi, které pomáhají přírodě, např. sázení stromků.
 - S.K.- Ráda bych se víc věnovala osvětě v sociální oblasti, protože to je pro všechny moc důležité. Taky bych ráda někde víc prezentovala naši skupinu. Myslím si, že je taky důležité upozornit na potřebu bezbariérovosti při cestování a bezbariérovost v našem městě.
- **Co Vám tato činnost dává, v čem Vás podporuje, rozvíjí?**
 - S.Č.- Každá nová zkušenost nás posune vpřed. Taky jsem poznala další lidi mezi sebeobhájci. Víc jsem se postavila na vlastní nohy.
 - M.P.- Líp dokážu říct, co je pro mě důležité a co bych potřeboval.
 - S.K.- Získala jsem sebedůvěru a sebejistotu. Už vím, že na řešení obtížných situací nejsme sami a vím, jak si o pomoc říct.
 - J.M.- Dozvěděl jsem se spoustu nových věcí a zažil jsem něco nového.
 - M.N.- Dokážu si říct, s čím souhlasím a s čím ne. Líp říkám svůj názor i když si někdy nejsem jistá, jestli ho ostatní slyší.
 - M.Š.- Naučím se tady něco nového, jsou pro mě důležité zkušenosti ostatních.
- **Setkáváte se rovněž s dalšími skupinami sebeobhájců a hledáte případně společně řešení určitých problémů?**
 - Jako skupina jsme už byli na dvou konferencích v Hradci Králové, na konferenci v Brně a v Praze. Všechny byly určené přímo pro sebeobhájce, takže tam jsme se potkali s dalšími skupinami. V Chotěboři jsme přivítali skupiny sebeobhájců z pražského Rytmusu a ze Světlé nad Sázavou. Sami jsme byli na návštěvě u sebeobhájců v Chrudimi. Všechny akce nám daly spoustu nových zkušeností a rozhled o tom, jak fungují sebeobhájcovské skupiny jinde po republice.

Na co se těšíme v tomto roce?

- Čistá Vysočina
- Konference pro sebeobhájce
- Setkání s dalšími sebeobhájci





Úskalí při žádosti o příspěvek na speciální pomůcku pro držitele průkazu ZTP a ZTP/P pohledem klienta OA

Život člověka se zdravotním postižením je často spojen s nutností využívat speciální pomůcky, které umožňují větší míru samostatnosti, důstojnosti a zapojení do společnosti. Stát prostřednictvím průkazů ZTP a ZTP/P nabízí možnost čerpání příspěvku na zvláštní pomůcku. Přestože je tento systém koncipován jako podpora, samotný proces žádosti bývá v praxi složitý a psychicky náročný.

Jedním z hlavních úskalí je administrativní náročnost. Žadatel musí doložit řadu dokumentů – lékařské zprávy, doporučení odborníků, cenové nabídky či další podklady. Pro člověka s těžkým zdravotním omezením může být samotné shromažďování těchto dokumentů komplikované, často závislé na pomoci rodiny nebo sociálních pracovníků. Administrativní jazyk bývá složitý a ne vždy srozumitelný, což může vést k chybám v žádosti a následnému prodlužování řízení.

Dalším problémem je posuzování potřebnosti pomůcky. Úřední rozhodování se opírá o zákonné podmínky a posudky lékařů, avšak individuální životní situace žadatele nemusí být vždy plně zohledněna. To může vést k pocitu, že o zásadních otázkách každodenního života rozhoduje někdo, kdo nezná konkrétní realitu daného člověka. Zdlouhavost procesu navíc znamená, že žadatel může na rozhodnutí čekat měsíce, během nichž je omezen v běžném fungování.

Významným úskalím je také finanční spoluúčast. I když je příspěvek určen na podporu, často nepokrývá plnou cenu pomůcky. Pro osoby s invalidním důchodem či omezenými příjmy může být doplatek vysokou zátěží. V některých případech tak vzniká paradoxní situace, kdy má člověk na pomůcku nárok, ale fakticky si ji nemůže dovolit.

Nelze opomenout ani psychologický rozměr celé žádosti. Opakované dokládání zdravotního stavu, vysvětlování omezení a obhajování vlastní potřeby může být vyčerpávající a ponižující. Člověk se ocitá v pozici, kdy musí „prokazovat“ své postižení a jeho dopad na každodenní život, což může negativně působit na jeho sebevědomí a motivaci.

Na druhé straně je třeba uznat, že systém příspěvků má své opodstatnění a mnoha lidem skutečně pomáhá ke kvalitnějšímu životu. Cílem by proto neměla být jeho kritika jako takového, ale spíše hledání cest ke zjednodušení, větší transparentnosti a citlivějšímu přístupu k žadatelům. Digitalizace procesů, srozumitelnější komunikace a individuálnější posuzování by mohly významně přispět ke zmírnění uvedených problémů.

Žádost o příspěvek na speciální pomůcku by neměla být překážkovou dráhou, ale mostem k větší samostatnosti. Společnost, která usiluje o rovné příležitosti, by měla zajistit, aby cesta k potřebné podpoře byla co nejméně zatěžující – nejen administrativně, ale i lidsky.

B.V.

Dobrovolnictví v Chotěboři má mnoho podob

V posledním čísle Bludišťáka jsme psali o dobrovolnických příležitostech v Chotěboři a okolí. Máme velkou radost, že se díky tomu podařilo propojit některé zájemce a že už probíhají první dobrovolnická setkávání. Zkrátka – někdo už má díky dobrovolníkovi hezčí den.

Zároveň se ukazuje, že zájem o spolupráci s dobrovolníky stále trvá a objevují se další možnosti zapojení. Proto bychom rádi znovu oslovili ty z vás, kteří by chtěli věnovat trochu svého času druhým. Dobrovolnictví není o velkých výkonech ani o dlouhodobých závazcích. Má mnoho podob – jednou z nich je i obyčejné lidské setkání, které může někomu zpříjemnit den. Pokud se rozhodnete ozvat, nejde o okamžitý závazek. Nejprve si společně ujasníme možnosti, představy i to, jaký typ zapojení je vám blízký. Dobrovolník není pečovatelský pracovník ani sociální pracovník, jeho role spočívá především ve sdíleném čase, rozhovoru a běžné lidské podpoře.

Dobrovolnictví v regionu má ale i další podoby. Kromě individuálních setkávání spolupracujeme s dalšími organizacemi a během roku se zapojujeme také do komunitních aktivit. Na jaře se například opět připojíme k celorepublikové akci Uklid'me Česko, která nabízí možnost zapojit se i jednorázově a přispět k prostředí, ve kterém společně žijeme.

Aktuálně nabízíme tyto možnosti zapojení:

- **Pomoc s počítačem a internetem**

Základní práce na počítači a vyhledávání informací – místo: Svinný u Chotěboře

- **Společnost pro klientku v domě s pečovatelskou službou**

Pravidelná setkávání, povídání a společně strávený čas – místo: Slavíkov

- **Volnočasové aktivity a drobná pomoc**

Setkávání s klientkou, povídání, procházky nebo pomoc s běžnými činnostmi.

– místo: Chotěboř

- **Trénování paměti a společný čas**

Jednoduché aktivity na podporu paměti – místo: Chotěboř

Pokud vás některá z možností zaujala nebo se chcete dozvědět více, obraťte se na koordinátorku dobrovolníků:

na telefonu **774 151 489** nebo e-mailem na adrese

kristyna.kynclova@fokusvysocina.cz.

Rádi s vámi probereme možnosti zapojení a společně najdeme takovou formu dobrovolnictví, která vám bude dávat smysl.



KOMUNITNÍ TÝM

Program pozitivního rodičovství u nás

Rodičovství je ta nejdůležitější práce na světě – ale nikdo nás na ni pořádně nepřipraví. Je to také důležitá oblast, která ovlivňuje duševní zdraví našich dětí a jejich celkovou vybavenost do života. Je to jeden z důvodů, proč jsme se rozhodli jít cestou vzdělávání v programu Triple P. Organizace FOKUS Vysočina, z.ú. umožnila pracovníkům vyškolení se v tomto programu a nyní ho můžeme nabízet rodičům.

Program Triple P (z anglického *Positive Parenting Program*, česky *Program pozitivního rodičovství*) je mezinárodně uznávaný, vědecky podložený rodičovský program, který učí rodiče dovednosti potřebné k budování zdravých rodinných vztahů a zvládnání problémů při výchově dětí. Nabízí ověřené a praktické strategie, které vám pomohou zvládat každodenní výzvy, lépe rozumět svým dětem a posilovat rodinnou pohodu.

Program pomáhá rodičům:

- posílit sebevědomí a jistotu ve výchově,
- lépe zvládat nevhodné chování dětí,
- stanovovat pravidla a hranice, které fungují,
- redukovat stres spojený s rodičovstvím,
- budovat zdravé a pevné rodinné vztahy.

Program je flexibilní a každý rodič si z něj vezme to, co právě potřebuje. Nejde o hodnocení ani o návod, ale o podporu v hledání cest, které mohou fungovat právě ve vaší rodině. Cílem programu je vytvořit příjemný a bezpečný prostor, kde budeme společně sdílet zkušenosti a učit se praktické techniky a strategie, které pomáhají zvládat každodenní rodičovské situace.

Na Havlíčkobrodsku realizujeme dva programy, jeden pro rodiče dětí ve věku 0-12 a druhý pro rodiče dětí ve věku 12 – 18 let. Program má trvání 8 týdnů, v nichž proběhne 5 skupinových setkání a 3 individuální telefonické konzultace.

Pokud se Vám nechce nikam docházet, program TRIPL P umožňuje i jednorázové konzultace s lektorem, a to buď telefonicky nebo osobně.

Pokud Vás tento program oslovil, nebo byste se o něm chtěli dozvědět více, neváhejte se obrátit na lektora!

Mgr. Pavlína Bláhová

773 761 845, pavlina.blahova@fokusvysocina.cz

www.triplep.cz

Projekt Rozšíření systému Triple P – Programu pozitivního rodičovství v rámci České republiky, reg. č. CZ.03.02.02/00/22_031/0004247 je realizován v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus spolufinancovaného Evropskou unií z Evropského sociálního fondu plus.

Komunitní tým Havlíčkův Brod

Poskytujeme sociální službu Sociální rehabilitace, jejímž posláním je udržení, obnovení nebo získání schopností a dovedností, které jsou důležité pro zapojení uživatelů do běžného života.

V rámci této služby je uživatelům nabídnuta pomoc při jejich zapojování se do běžného života. Podpora je poskytována ambulantně, tedy v prostorách služby nebo v terénu – v domácím prostředí uživatelů či v prostředí, kde se běžně pohybují. Součástí služby je i spolupráce s uživatelem během jeho případné hospitalizace v psychiatrické nemocnici. Služba zahrnuje činnosti, jež podporují uživatele v zotavení, upevňují jeho sociální dovednosti, pomáhají s nácvikem dovedností vedoucích k osamostatnění, při uplatňování práv a zájmů a zprostředkovává návazné služby.

Služba je poskytována osobám s duševním onemocněním, nebo lidem, kteří jsou v ohrožení rozvojem duševního onemocnění. Je pro osoby ve věku od 16-ti let.

Kde nás najdete: Havlíčkova 2034, 580 01 Havlíčkův Brod, v čase 7:30 – 15:30

Kam můžete zavolat: 725 581 891

Kam můžete napsat: komunitni.tym.hb@fokusvysocina.cz

ČASOPIS BLUDIŠŤÁK, číslo 1/2026. 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 ČERVNU 2026

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

