



FOKUS OVINY

České Budějovice

Milí dárci, dobrovolníci, spolupracovníci a přátelé,

chtěl bych Vám všem poděkovat za to, že se spolu s námi aktivně podílíte na zlepšování duševního zdraví na Českobudějovicku a Českokrumlovsku.

I v letošním roce jste významnou měrou přispěli k dobré kondici naší organizace. Určitě té „fyzické“ (finanční) a rozhodně i té „psychické“ (personální). Je fajn vědět, že vás máme v zádech, že se máme o koho opřít!

Moc si toho vážím a věřím, že nám a tématu duševního zdraví zachováte přízeň i v příštím roce.

Hodně zdraví (a toho duševního obzvlášť) Vám přeje

Tomáš Trajer, odborný ředitel

KDYŽ CHCEŠ, TAK MŮŽEŠ...



OBJEVOVAT



OHLÉDNUTÍ ZA ROKEM 2021 VE FOKUSU



Povánoční sbírka pro klienty v Kavárně Matice

LEDEN – POVÁNOČNÍ SBÍRKA DÁRKŮ, KALENDÁŘ A FINANCOVÁNÍ CHRÁNĚNÉHO BYDLNÍ

Rok začal svižně. **Povánoční sbírka dárků ve spolupráci s Kavárnou Matice** (Č. Budějovice) zajistila kuchyňské vybavení, čepice, kosmetiku či drogerii a další věci, které jsme poctivě předali našim klientům. O sbírce se veřejnost dozvěděla z Českého rozhlasu a dalších médií. Máme z toho radost.

Na rok 2021 jsme vydali **kalendář, jeho financování na sebe vzala firma ČEVAK a.s.** Děkuje! Motto kalendáře bylo: Když chceš, tak můžeš... ZMĚNIT ÚHEL POHLEDU. Z Čevaku k tomu přidali: Někdy se stačí jen rozhlédnout. Naše voda. Náš život.

Na přelomu roku jsme požádali o **finanční příspěvek na zajištění sociálních a zdravotních služeb obce, jejichž občanům poskytujeme naše služby**. Naši žádost vyslyšeli zastupitelé obcí Bělčice, České Budějovice, České Velenice, Český Krumlov, Kaplice, Strakonice, Týn nad Vltavou, Velešín, Volary, Volyně, Vážíme si toho.

ÚNOR – POČTY PRO VÝROČNÍ ZPRÁVU ZA ROK 2020

Jsmo zvědaví, jestli množství lidských příběhů, jejichž autorky a autory jsme mohli doprovázet na cestě k zotavení, předčí v tomto roce počty z roku 2020. [Celou výroční zprávu za loňský rok najdete tady.](#)



BŘEZEN – FOKUS JE TU UŽ 15 LET

Ivana Pilná, předsedkyně Správní rady FOKUSu:

„Ahoj všichni,
dnes slaví budějovický FOKUS 15let od svého založení. Díky Vám všem z něj máme zdravého, vstřícného, kamarádkého, zdravě tvrdohlavého a perspektivního pubertáka. Tak si během dne třeba jen vzpomeňte, co všechno už jste s ním zažili a zasněte se, co s ním ještě zažít chcete. Těším se, až si na ty jeho narozky společně přitukneme, i když to bude třeba až na konci roku...“

DUBEN – NÁBYTEK DO KANCELÁŘÍ A MOBILY

Děkujeme firmám ČEVAK, Belis a Klempířství a pokrývačství Miloš Möhwald za odvoz nábytku z končící Sparkasse v Jindřichově Hradci do Budějovic. Stoly, skříně, kontejnery a židle už tvoří zázemí pro pracovníky FOKUSu.

Všechny firmy nezištně nabídly pomoc a vyslaly své řidiče. A



velice si vážíme ochoty a pomoci samotných řidičů při nakládání. **Pan Schwarz z Čevaku a pan Neudorfl z Belisu byli skvělí.** A stejně tak dobrovolně nedobrovolní fanoušci FOKUSu Tomáš Möhwald a Martin Zelinka.

V začátcích celé akce stála **Marta Hájková z končící Sparkasse, která nábytek zprostředkovala. A paní Růžicková z České spořitelny, šéfová přes majetek** (Spořitelna převzala pod svá křídla Sparkasse). Oběma dámám jsme zavázáni.

Podobně darem nábytku pro chráněné BYDLENÍ K-PAX přispěl i **hokejový klub HC Motor**. Děkujeme.



Dobrá zpráva přišla **od společnosti Samsung**, jedná se o dar pěti kvalitních mobilů pro kontakt našich pracovníků s lidmi s duševním onemocněním.



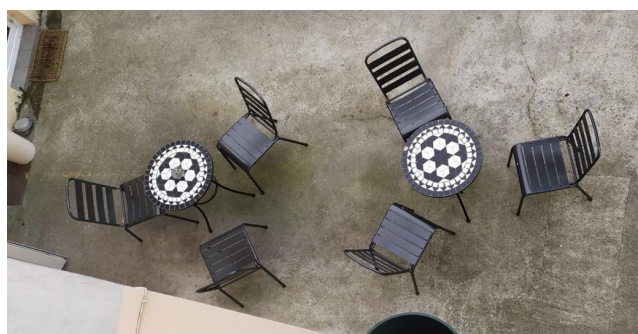
KVĚTEN - ŠKOLENÍ NA MODEL CARE

Naše kolegyně Aneta, Kristýna, Lucka, Miša, Renča a Soňa. Školí se na Model CARE, který je orientován na zotavení klienta, jeho zplnomocňování a posilování silných stránek jak klientů, tak i jejich blízkých. Děkujeme **Nadaci Divoké husy** za finanční podporu účasti našich pracovníků na kurzu.

ČERVEN - BYDLENÍ PRO KAŽDÉHO A VENKOVNÍ POSEZENÍ NA CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ

Jsmo hrdými partnery projektu Housing First—bydlení pro každého. [Tady je odkaz na video, kde Kristýna Möhwaldová a Iveta Martinů od nás z FOKUSu ukazují, jak probíhá jejich běžný pracovní den.](#)

Z finančního příspěvku **Nadace Rotary** jsme pořídili venkovní

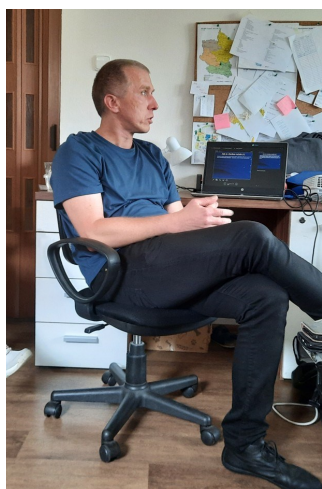


posezení pro obyvatele chráněného bydlení.

ČERVENEC—PSYCHIATRICKÉ MINIMUM

Aby naše práce byla co nejvíce prospěšná pro klienty a jejich blízké, stále se vzděláváme. V pátek 2. července 2021 připravil a vedl přednášku Psychiatrické minimum **náš psychiatr MUDr. Jan Bečka**.

Vznik oboru psychiatrie, diagnostické kategorie podle mezinárodní klasifikace nemocí, psychofarmaka. A že důležitější, než určení diagnózy, je zjištění příznaků, podle kterých se dá účinně nastavit léčba.



SRPEN—PŘÍPRAVY PROJEKTU VYKROČIT DÁL

Připravovali jsme projekt, kterého se bude moci účastnit široká veřejnost. Jedná se o finanční pomoc formou daru či bezúročných půjček na životní potřeby pro klienty, kteří s námi spolupracují a mají příjmy s těži na úrovni životního minima. Jsou ohroženi bezdomovectvím, žijí na ubytovnách či v provizorním prostředí. **Projekt připravujeme ke spuštění.**

Další informace k fondu VYKROČIT dál: <https://fokus-cb.cz/o-nasi-organizaci/projekty/kdyz-chces-tak-muzes-vykrocit-dal/>

ZÁŘÍ—TÝDNY OBYČEJNÉHO ŠÍLENSTVÍ

Po loňské pauze jsme opět připravili Týdny obyčejného šílenství. Akce na podporu lidí s duševním onemocněním. Výstavy obrazů a fotografií od autorů F. Kolda, H. Molová, J. Padrta, A. Kotounová, D. Becher, M. Štotová, J. Vitková a P. Krejčí.

Promítání filmu Elling, beseda o duševním zdraví, dny otevřených dveří.

Děkujeme za podporu a partnerství **Restauraci Solnice v Č.**



Budějovicích, Kulturnímu centru Prádelna v Č. Krumlově a grafičce Dominice Kunzové.

[Záznam z besedy na téma Co \(ne\)pomáhá k zotavení si můžete pustit tady.](#)

ŘÍJEN—SVĚPOMOCNÁ SKUPINA, MONITORY OD VIS-



Máte ve své rodině člověka s psychickými obtížemi?

Znáte ten pocit, že někdy už vážně nevíte jak dál, že jste na to sami, napadá vás spousta otázek a žádné odpovědi...



Možná byste pak rádi pobýli s těmi, kteří jsou v podobné situaci a nevzdávají to. Pokud ano, jste vítáni na setkání svépomocné skupiny rodinných příslušníků a osob blízkých a pečujících.

Scházíme se každý první čtvrtek v měsíci.

První setkání proběhne 7. října od 17.00 hod v Riegrově ul. 51 v Českých Budějovicích.

Pro dotazy či doplnění informací můžete volat: 773 915 781 nebo psát: rpob@seznam.cz

Nejste v tom sami!

COFANU A JIHOČESKÁ HOSPODÁŘSKÁ KOMORA

Možná znáte ten pocit, kdy už vážně nevíte, jak dál, jste na to sami. Napadá vás spousta otázek. A žádné odpovědi... Přijďte pobýt s lidmi, kteří jsou v podobné situaci.

Setkání svépomocné skupiny rodinných příslušníků a osob blízkých a pečujících je každý druhý čtvrtek v měsíci v 17:00 hodin v Riegrově 51 v Českých Budějovicích.



Děkujeme firmě **Viscofan CZ** za dar tří monitorů, které ještě poslouží našim pracovníkům. Monitory pro nás zprostředkoval **Leoš Kubiček z firmy Virtual Lab.**

Na Jihočeské hospodářské komoře jsme prezentovali naši činnost a Agenturu práce. Věříme, že každý je schopen pracovat, pokud se pro něj podaří najít správný druh práce, vytvoří se vhodné pracovní podmínky a má podporu. **Děkujeme za finanční podporu personálního obsazení Agentury práce Statutárním městu České Budějovice.**

LISTOPAD— JÍZDNÍ KOLO, KANCELÁŘSKÉ PAPIRY A SEMINÁŘE PRO STUDENTY GYMNÁZIA J. V. JIRSÍKA

Radost nám udělalo jízdní kolo, které věnovali **manželé Němečkoví z Boršova**. Využijí jej naši pracovníci pro cesty za klienty.

Děkujeme **MUDr. Marii Heřmanové** za financování nákupu osmi beden s baleními kancelářských papírů.

Podzimní semináře pro 90 studentů Gymnázia J. V. Jirsíka mají za sebou Míša Kubatová a Renča Křížová, naše sociální pracovnice. Co to je duševní zdraví, jak o něj pečovat, kde si říct o pomoc nebo jak předcházet duševnímu onemocnění.



Při setkáních se zajímaly o zkušenosti žáků, jejich názory a vědomosti. Míša Kubatová dodává: „Osobně jsem byla velice překvapena znalostmi, zájmem, zvědavostí a komunikací žáků. Velký podíl na tom určitě mají Václav Kuneš, školní metodik prevence a Markéta Láchová, školní psycholožka, kteří se péčí o duševní zdraví na škole intenzivně věnují.“

PROSINEC—VÁNOČNÍ DÁRKY PRO OBYVATELE CHRÁNĚNÉHO BYDLENÍ, KALENDÁŘ NA PŘÍŠTÍ ROK A VDĚČNOST ZA CELOROČNÍ PODPORU DÁRCŮM A DOBROVOLNÍKŮM

Eva, Jarda, Pepa a další jsou dospělí lidé s obtížemi v oblasti duševního zdraví. Tak jako jiní, mají i oni sny a přání k Vánocům. **Děkujeme všem Vám, kteří jste jim letos jejich přání splnili.**

Zvykem je, že si vánoční dárky lidé z chráněného bydlení předávají na Štědrý den po společné večeři, u rozsvíceného stromku. Společně s nimi jsou v tento podvečer i pracovníci FOKUSu České Budějovice, kteří jsou jim v průběhu celého roku oporou.

Vánoční dary pro FOKUS

Kromě hmotných darů pro klienty jsme v předvánočním čase obdrželi dary pro FOKUS. Na účet jsme dostali finanční příspě-

vek od **Martiny Kačenkové a firmy Čistící stroje s.r.o.**, abychom i nadále mohli podporovat lidi s duševním onemocněním na jejich cestě zotavení. Návštěvy, doprovody na úřady, k lékařům, pomoc při vyjednávání ve škole, v práci, při získávání dovedností pro samostatné bydlení. Podpora jejich blízkých. A mnoho dalšího.

Československá obchodní banka nám věnuje 10 notebooků (použité, v dostatečné kvalitě). Využijeme je pro klienty do Sociálně terapeutické dílny a pro naše pracovníky, aby měli spolehlivé počítače pro práci.

Pořídte si kalendář, který Vás bude bavit.

Kalendář je dílem ilustrátora Dana Kyncla. [Prohlédnout si jej můžete na tomto odkazu.](#)

Cena 490 Kč vč. poštovného, veškerý zisk použijeme na podporu lidí s duševním onemocněním. Platba na účet 573112309/0800, do poznámky napište kalendář, Vaše jméno a adresu. Nebo nám adresu pošlete na e-fokus@fokus-cb.cz. Kalendář Vám zašleme obratem.

O KOHO SE MŮŽEME DLOUHODOBĚ OPŘÍT

Kromě těch, které jsme už jmenovali, jsou tady **pan Burian, pan Franc, paní Chladová, paní K. a pan Vitek**. Jsou našimi pravidelnými, dlouhodobými dárce. Děkujeme.

Velice si vážíme dlouhodobé finanční podpory **kardiologa prof. MUDr. Alana Bulavy**.

Děkujeme i všem dárce, kteří se rozhodli podpořit jednorázově naše služby lidem s obtížemi v oblasti duševního zdraví. Všechny uvádíme na našem webu v kolonce Podporují nás.

Jsme vděční, že můžeme využívat software, za velice zvýhodněné ceny, od **TechSoupu (Nadace Via)** a zdarma CRM systém od českobudějovické firmy **agentes IT**.

Svým časem a energií přispívají ke kvalitnímu trávení volného času našich klientů **dobrovolníci**. **Za letošek se jedná o 32 žen a mužů**, smlouvy a pojištění pro ně zajišťuje **Dobrovolnické centrum Diecézní charity ČB**. Děkujeme.

Základním stavebním prvkem našeho financování jsou dotace od **Jihočeského kraje a Ministerstva práce a sociálních věcí**. Speciálně Sociálně terapeutická dílna je financovaná z **Individuálního projektu Jihočeského kraje „Podpora sociálních služeb v Jihočeském kraji V.“** Děkujeme.

Ve financování usilujeme o dořešení Zdravotní služby. **Postoupili jsme do dalšího kola vyjednávání s pojišťovnami. Než se nám podaří uzavřít smlouvy, budeme rádi za finanční podporu pro zajištění služby našeho terénního psychiatrického týmu.** Psychiatr a zdravotní sestry jezdí za lidmi, kterým se zhoršil zdravotní stav. Je to účinná prevence dlouhodobých hospitalizací. V říjnu natáčela Česká televize reportáž s naším psychiatrem MUDr. Janem Bečkou. [Můžete se na video podívat tady.](#)



FOKUS Č. Budějovice: 383 136 220, fokus@fokus-cb.cz
Číslo účtu: 573 112 309/0800