



DOMOVNÍK

č. 5 – KVĚTEN 2017

Dále čtete:

- Ze Saši Jonáše je masér (str. 2)
- Výstava MŮJ SVĚT putuje městy (str. 3)
- Dílny prodávají na Sardinii (str. 7)

CITÁT MĚSÍCE: „Stárnutí je nepříjemné, ale je to jediný způsob, jak dlouho žít.“
Charles Augustin SAINTE-BEUVE, francouzský spisovatel (1804 – 1869)

Jako téma přednášky si lidé vybrali hospicovou péči



Velké pozornosti veřejnosti se loni v březnu těšila přednáška, kterou pořádala Charita Opava pod názvem Máme doma seniora. Na zájem o problematiku péče o seniory naváže v květnu přednáška Máme doma seniora II, jejíž téma – Hospicová péče na Opavsku - si lidé v malé anketě vybrali sami.

V anketě, kterou Charita Opava vyhlásila v tisku a podpořila distribucí dotazníků svým klientům a jejich rodinným příslušníkům, bylo možno volit ze tří témat: Bezpečná domácnost pro seniory, Jak na sociální dávky a sociální služby a Hospicová péče na Opavsku. Vyhrálo jednoznačně téma hospicové péče, kterého se ve čtvrtek 18. května spolu s personálem Pokojného přístavu zhostí MUDr. Pavla Navrátilová, nová posila tohoto mobilního hospice.

Zcela zaplněný sál při loňské přednášce potvrdil, že téma péče o seniory je stále aktuálnější, protože populace v České republice a tedy i v Opavě stárne. „Čím dál tím více lidí se také chce starat doma o své blízké, kteří již dosáhli pokročilého věku, ale mnohdy

neví, jak na to, mají přirozený strach z neznámého a také se bojí, že to nezvládnou,“ říká manažerka sekce služeb seniorům a zdravotnických zařízení Petra Thiemlová. „Přednášky na téma 'Máme doma seniora' proto chceme opakovat každý rok, aby se vždy další zájemci mohli přijít poradit a přesvědčit, že charitní střediska Denní stacionář pro seniory, Charitní ošetrovatelská služba, Charitní pečovatelská služba nebo mobilní hospic Pokojný přístav jsou jim v péči o seniory schopna poradit a v případě potřeby profesionálně pomáhat,“ dodává.

Přednáška, která proběhne ve čtvrtek 18. května od 15.30 hodin v Denním stacionáři pro seniory na Kylešovské ulici č. 4 v Opavě, je určena všem, kteří mají zájem o informace o charitním mobil-

ním hospici Pokojný přístav, jenž nedávno oslavil deset let. Po krátké přednášce na téma hospicové péče a představení Pokojného přístavu bude MUDr. Navrátilová odpovídat na dotazy. Součástí setkání, po jehož ukončení bude prostor i na neformální posezení s malým občerstvením a soukromé konzultace k individuálním problémům, bude i ukáзка přístrojů k tišení bolesti, které hospic poskytuje svým klientům. Vstup je zdarma.

MUDr. Pavla Navrátilová

je absolventkou Lékařské fakulty Masarykovy Univerzity v Brně. Pracovala na onkologické klinice Fakultní nemocnice v Ostravě, v Nemocnici Tišnov a na Klinice radiační onkologie Masarykova onkologického ústavu v Brně. Byla lékařkou v Hospici sv. Alžběty a Mobilním hospici Tabita v Brně, v současné době působí také jako lékař v Mobilním Hospici Ondrášek v Ostravě a od letošního ledna také v mobilním hospici POKOJNÝ PŘÍSTAV.



Slovo ředitele

Pokojný přístav přináší jaro po zimě

Letošní Velikonoce jsme slavili později, než obvykle, a přesto jsme týden po nich ještě zapadali sněhem. Jako by se zima nechtěla vzdát a připomínala nám, že se umí se svou pošmournou náladou připomenout i na jaře, kdy už se těšíme na rozkvetlé stromy a hřejivé slunce. Kromě zimy na Opavsku podle mnoha ohlasů, které k nám do Charity Opava přicházely z různých stran, ještě dlouho doznívalo také téma posledních věcí člověka, o nichž hovořil v rozhovoru pro minulý Domovník a týdeník REGION OPAVSKO lékař našeho hospice Pokojný přístav MUDr. Petr Štěpánek. Pokojný přístav slavil minulý měsíc deset let činnosti, čehož si všimla řada médií. Chvála, které se jeho týmu právem dostalo, mne velmi těší a rád dodávám, že stejnou měrou patří také všem, kteří už deset let náš mobilní hospic podporují, především Statutárnímu městu Opava. Problematika hospicové péče s námi ale zůstane i v květnu, MUDr. Navrátilová o ní bude hovořit při přednášce z cyklu „Máme doma seniora“ ve čtvrtek 18. května na Kylešovské ulici. A tak se nám téma naší konečnosti tak jako zima ještě jednou vrátí do jara a bude nám připomínat, že dny našeho života jsou vždy omezené. MUDr. Štěpánek citoval v rozhovoru Jiřího Wolkera: „Smrt není strašná, co strašné je, umírání jest.“ O to, aby umírání nebylo tak strašné pro nemocného i jeho blízké, se již deset snaží také hospic Pokojný přístav. I v jeho práci je tak přítomno poselství Velikonoc, že zima, ať už nás umí potrápíť jakkoli, nakonec stejně vždy ustoupí jaru.

Jan HANUŠ, ředitel

+ KVĚTEN

Vlaštovičky bodují na zámku

Chráněné dílny Vlaštovičky se činí! Vajíčka a další keramiku, kterou si u nich nechal udělat kastelán zámku v Hradci nad Moravicí Radek Přibyla jako velikonoční výzdobu zámeckého interiéru, dokonce mnozí návštěvníci považovali za historický mobiliář. Více informací včetně fotografií najdete na str. 2.

- KVĚTEN

Prožíváte krizi? Může to být šance

Žádné mínus ještě nemusí být definitivní. O tom se budou snažit přesvědčit všechny zájemce přednášející na konferenci „Krise jako výzva“, kterou pořádá Charita Opava pod taktovkou služby krizové intervence Fénix v pátek 19. května. Více informací najdete na stranách 3, 4 a 5 uvnitř tohoto Domovníku.

STALO SE

• Aquapark v Kravařích patřil koledníkům

Více než stovce koledníků Tříkrálové sbírky patřil v pátek 31. března od 20 do 21 hodin aquapark v Kravařích. Pozvala je tam zdarma Charita Opava jako poděkování za jejich práci v letošní Tříkrálové sbírce. A poděkování je skutečně na místě – vždyť v letošní Tříkrálové sbírce vybrali koledníci jen na Opavsku částku, která se těsně přiblížila ke dvěma milionům korun! Charita Opava chystá každoročně pro koledníky řadu soutěží a odměn. Kromě volného vstupu do aquaparku Kravaře je to také bruslení zdarma na opavském zimním stadionu, soutěže o chytré mobility a nejlepší Tříkrálové selfie. Na konci června ještě pozveme všechny koledníky na tradiční Sluníčkové odpoledne plné zábavy, pohádek a soutěží.

• Kolečko pro nové kolegy

Tradiční „kolečko“, tedy exkurzi po všech střediscích Charity Opava, absolvovalo ve čtvrtek 20. dubna třináct našich nových spolupracovníků. S širokým záběhem charitní činnosti je provedla Marie Gilíková, která již plánuje další exkurzi, neboť „kolečko“ ještě čeká na zhruba deset nových zaměstnanců Charity Opava.

KALENDÁRIUM

• **V květnu 1992** převzala Charita Opava od sester Dominikánek budovu bývalého kláštera ve Vlastovičkách.

• **V květnu roku 2002** otevřela Charita Opava nové středisko - Chráněnou technickou dílnu ve Velkých Hořticích.

• **Básně nevidomého klienta Vlastoviček Petra Škubala** přednášeli u příležitosti křtu jeho nové knížky v Minoritském klášteře **herci Slezského divadla Sabina Muchová a Daniel Volný.**

• **Denní stacionář Charity Opava** se v květnu roku 2013 přestěhoval z Masarykovy třídy na **Kylešovskou ulici.** V nových prostorách se klienti i zaměstnanci rychle zabydleli.

• **Pisíkář Pavel Helan** zahrál v květnu loňského roku v opavském klubu Art „**tak trochu jiný koncert**“. Určený byl totiž výhradně klientům sociálních služeb na Opavsku a potěšil více než sto nadšených návštěvníků.

Sváteční keramika z Vlastoviček měla úspěch na zámku v Hradci



Keramická 3D vejce, beránci a ovečky z Chráněné dílny Vlastovičky. To vše bylo o letošních Velikonocích nedílnou součástí interiérové výzdoby zámku v Hradci nad Moravicí. S nápadem oslovit chráněné dílny přišel přímo kastelán zámku Radomír Příbyla.

„V loňském roce jsme pořídili keramiku s velikonoční tematikou právě v Chráněné dílně ve Vlastovičkách,“ vrací se k výstavě Radek Příbyla, který pro zámek i letos hledal něco originálního. „Ve Vlastovičkách nám vyšli opět vstříc a kromě ovcí a beránků, které jsme měli již z předešlých Velikonoc, jsme letos výzdobu obohatili o 3D vajíčka a další velmi originální keramiku,“ dodává.

„Co se týká Velikonoc, měl jsem jasno, že chci na zámek něco, co jen tak někdo nemá. Inspiraci jsem čerpal při návštěvě Petrohradu, ve Fabergého

muzeu,“ vypráví díle kastelán. „Zadání jsem postoupil na keramickou dílnu. V podstatě jsem nějakou představu měl, jak by to mělo vypadat. Nakonec jsem tomu ale nechal vol-



ný průběh a zaměstnancům volnou ruku.“ Právě tak vznikla originální kraslice na stojánek velikosti pštrošího vejce.

„Musím říct, že se výzdoba povedla. Spousta lidí vajíčka zaujala, mnozí si dokonce mysleli, že se jedná o zámecký mobiliář. Až tak do našich interiérů zapadla. Lidé se zajímali, kde je mohou koupit,“ podotkl. S předstihem se pak zmínil, že i o letošních Vánocích bude mít Chráněná dílna Vlastovičky možnost prezentovat své výrobky v zámeckých prostorech, a to spolu se školami, kterým vedení zámku každoročně umožňuje, aby si nazdobili svůj strom.

„O uplynulých Vánocích jsme z Chráněné dílny zakoupili bílé keramické baňky se zdobením z černého drátu, které se u návštěvníků setkaly s velkým ohlasem. Jsem zvědavý, čím nás překvapí letos,“ zakončil.

Mistrové z keramické i textilní dílny, jsou za tuto příležitost rády a budou dbát na to, aby ozdoby s interiéry zámku korespondovaly tematicky i barevně.



Ze Saši Jonáše je sportovní masér



Klienta Domu sv. Cyrila a Metoděje Sašu Jonáše (stojící třetí zleva) si na maserárském kurzu ve Varnsdorfu oblíbili spolužáci i pedagogové.

Saša Jonáš, nevidomý klient Domova sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené ve Vlastovičkách u Opavy, se stal sportovním masérem. Profesionální kvalifikaci získal po měsíčním rekvalifikačním kurzu ve Varnsdorfu.

Celkem stopadesátihodinový rekvalifikační kurz s názvem „Sportovní masáž“ probíhal ve Varnsdorfu od poloviny února téměř do konce března. Saša Jonáš se tak spolu se svým vodícím psem Luckyem skoro

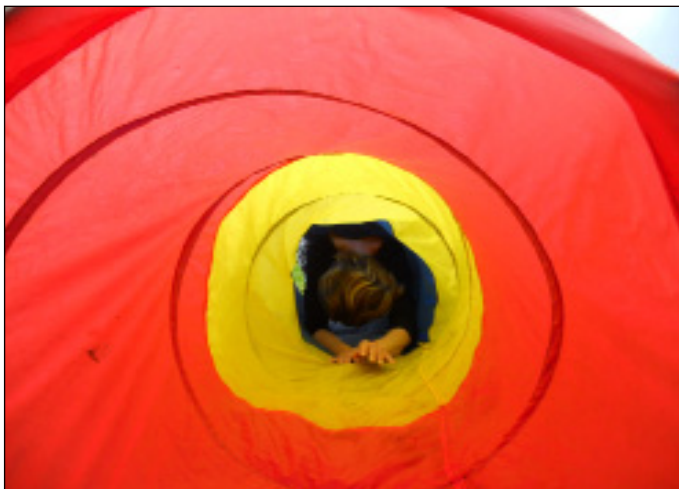
na měsíc ubytoval ve zdejší škole a téměř každý den ho čekala výuka. Kurz byl pro něj o to těžší, že si musel osvojit jednotlivé techniky hmatů bez očního kontaktu. Do teoretické i praktické výuky se však zapojil rych-

le, dokonce sám zrealizoval přednášku o pomůckách pro své spolužáky i pedagogy. U spolužáků i pedagogů se stal velmi oblíbeným, trávil s nimi i svůj volný čas.

Kurz „Sportovní masáž“ úspěšně absolvoval 27. března a získal tak profesní kvalifikaci pro práci maséra. V brzké době teď Sašu čeká půlroční zaučování, během kterého bude v jaktařském charitativním wellness dvakrát týdně sbírat zkušenosti pod vedením Pavla Veverky. A pokud vše dobře dopadne, mohl by Saša Jonáš ve Wellness centru Charity Opava v budoucnu získat práci maséra. Blahopřejeme!

Wellness centrum vzniklo v roce 1999 jako první svého druhu v České republice s cílem zaměstnávat kvalifikované těžce zrakově handicapované maséry. Veřejnosti poskytuje v provozovně v Jaktaři a detašovaném pracovišti na Kylešovské ulici vysoce kvalitní a cenově dostupné rehabilitační služby, které se stále zdokonalují a inovují. Na září letošního roku zde například chystají zcela novou službu, tzv. „baňkování“.

Krize může být i výzva a šance – přijďte se o tom přesvědčit



Co tě nezabije, to tě posílí... I tak by mohlo znít motto konference, kterou připravila na pátek 19. května pro laickou i odbornou veřejnost Charita Opava pod názvem „Krise jako výzva“. Konferenci s bohatým programem připravila sociální služba Fénix - krizové pomoci Charity Opava.

Krizovým situacím se v životě nevyhne žádný z nás. A ačkoli krizi vnímáme jako výrazně negativní jev, nabízí chystaná konference trochu jiný pohled. „Termín krize se používá pro označení těžké, rozhodující chvíle, obtížnou situaci, tíseň nebo zmatek. Krize je ale také vždy šance, může být příležitostí začít něco nového,“ přibližuje hlavní ideu konference Lucie Vehovská z Charity Opava. „Účastníkům chceme ukázat, že krize může také být i začátkem něčeho dalšího, lep-

šího, že z ní můžeme vyjít posíleni. Ale také upozornit, že v této složité době, která může potkat každého z nás, nemusíme být sami. Že zde existují odborníci a služby, které nás tímto obdobím mohou provést a pomoci nám ho zvládnout a překonat.“

Cílem konference je pohlížet na jednotlivé aspekty krize z pohledu různých profesí a přiblížit veřejnosti formy pomoci, na které se může v krizi obrátit. Během dne tak budou představeny příspěvky

odborníků různých profesí, slovo dostane pořádací tým sociální služby Fénix – krizové pomoci Charity Opava, dále Krizové centrum v Ostravě Kriceos, Bílý kruh bezpečí, vězeňský kaplan, klinický psycholog detenčního ústavu a další. Podrobný program najdete v na str. 4 tohoto Domovníku.

Konference, která se uskuteční v prostorách kulturního domu v Psychiatrické nemocnici v Opavě na Olomoucké ulici 88, bude probíhat od 9 do 15.30 hodin, ale protože je určena nejen odborníkům ale také sociálním pracovníkům různých služeb či studentům i laické veřejnosti, bude rozčleněna do několika samostatných tematických bloků, oddělených přestávkami. Zájemci o danou problematiku tedy mohou absolvovat celou konferenci, nebo si vybrat jen ten blok, který je zajímavý. Na konci každého bloku totiž bude vždy ponechán prostor pro diskuzi a dotazy návštěvníků, kteří budou mít možnost také připojit vlastní zkušenosti a postřehy k danému tématu.

Konferenci „Krise jako výzva“ pořádá Charita Opava v rámci celoroční akce „Charita Opava pomáhá...“. Vstup je bezplatný. Pro účastníky, kteří budou mít zájem, bude možno vystavit certifikát o účasti a započíst tak konferenci do povinného vzdělávání podle zákona o sociálních službách.

STANE SE

• Klub sv. Anežky se chystá na zájezd

Celkem čtyřikrát se v květnu sejdou členové Dobrovolného sdružení Charity Opava - Klubu svatých Anežky. První schůzka v úterý 2. května v 16 hodin bude pouze informativní, na další tři už je ale připraven zajímavý program. V úterý 9. května v Denním stacionáři pro seniory na Kylešovské ulici oslaví Den matek, na úterý 16. května pak bude Klub sv. Anežky výjimečně v pastoračním středisku minoritského kláštera na Masarykově třídě v Opavě hostit lékaře charitního mobilního hospice Pokojný přístav MUDr. Petra Štěpánka, který bude přednášet na téma „Deset let mobilního hospicové péče v Opavě“. V úterý 23. května se členové vydají na poutní zájezd do Frýdku, Kozlovic a Kunčic pod Ondřejníkem.

• Pokojný přístav na schůzi Asociace hospiců

Schůze Asociace hospiců, jejímž členem je nově také mobilní hospic Charity Opava, proběhla ve čtvrtek 27. dubna v Praze. Za Pokojný přístav se zasedání tohoto prestižního sdružení zúčastnila vedoucí našeho charitního hospice Liibuše Směřová spolu s ředitelem Janem Hanušem.

Napsali o nás

• Chráněné dílny v Domě energetiky

Výrobky z celkem pěti chráněných dílen se představily v minulém týdnu na velkoobchodních trzích v ostravském Domě energetiky. Nejvíce přitom zaujaly výrobky z Vlastoviček. Při nákupu tradičních výrobků přímo od hendikepovaných byl velký zájem mezi zaměstnanci i návštěvníky ČEZu a dílny dohromady vydělaly přes 35 tisíc korun. „V Ostravě se letošním hitem stala keramika z produkce chráněné dílny Vlastovičky u Opavy. Naši zaměstnanci říkali, že nakoupili výrobky s duší,“ uvedla Michaela Chaloupková z ČEZu. „Nejvíce šli na dračku keramičtí andělé, hodně se prodávaly i tašky,“ dodala Lenka Vajnarová, zaměstnankyně dílny ve Vlastovičkách, která zajišťuje práci pro 40 hendikepovaných lidí.

REGION OPAVSKO,

18. dubna 2017

Výstava MŮJ SVĚT na cestě městy



Vítězné snímky 9. ročníku fotosoutěže MŮJ SVĚT, kterou pořádá Charita Opava pro zaměstnance, dobrovolníky i klienty Charity celé České republiky, se vydávají na pouť českými městy. Termíny na uspořádání putovní výstavy fotosoutěže, která probíhá pod patronací fotografa Jindřicha Štreita, jsou již téměř rozebrány, zájemci ale mají ještě možnost přihlásit se na srpen a prosinec.

V květnu bude výstavu hostit fotografii tohoto ročníku soutěže Charitní dům sv. Alžběty v Mariánských Horách, v červnu pak Gabriel v Ostravě-Charita Krnov. V červenci budou moci čtyřicetku nejlepších uspořádá Charita Brno a v říjnu

Charita Žďár nad Sázavou. Listopad je již vyhrazen pro Hospic sv. Lukáše v Ostravě-Výškovicích.

Na půdě ale nekončí ani snímky z předchozích ročníků. V současné době například ozvláštňují prostory Charity Třebíč, která si již také s předstihem vyžádala na leden roku 2018 fotografie z letošního ročníku, starší snímky také od května vystavuje CARITAS-Vyšší odborná škola sociální v Olomouci.

Fotosoutěž MŮJ SVĚT pořádá Charita Opava společně s firmou ASEKOL, neziskově hospodařící akciovou společností, která v zastoupení výrobců a dovozců elektrozařízení organizuje celostátní systém zpětného odběru elektrozařízení, tj. sběr, dopravu a recyklaci elektrozařízení včetně financování celého systému.

Pokud byste měli zájem uspořádat ve volných termínech měsíců srpna a prosince výstavu také ve vašem městě, pište na mail mludek@charitaopava.cz, rádi vám ji bezplatně zapůjčíme.



KRIZE JAKO VÝZVA

Konference pro laickou i odbornou veřejnost

PROGRAM KONFERENCE

- 9.30 – 10.00 **Registrace**
- 10.00 – 10.20 **Přivítání, úvod** - *Mgr. Lucie Vehovská, manažer Sekce sociální pomoci Charity Opava, Josef Stiborský, náměstek primátora města Opavy*
- 10.20 – 10.50 **Vizualizace krizového stavu a prolnutí do běžného života**
- *Mgr. Jan Bernard, psycholog Krizového centra pod Slunečníkem*
- 10.50 – 11.20 **Psychologické aspekty truchlení pozůstalých po obětech suicidálního chování**
- *Bc. Tereza Adamcová, krizový intervent Krizové pomoci Fénix Charity Opava*
- 11.20 – 11.50 **Krise člověka z pohledu vězeňského kaplana**
- *Mgr. Pavel Janošik, farář Českobratrské církve evangelické a kaplan Věznice a ústavu pro výkon zabezpečovací detence v Opavě*
- 11.50 – 12.10 **Diskuze k tématům 1. bloku**
- 12.10 – 13.00 **Přestávka na oběd**
- 13.00 – 13.30 **Krizové centrum Ostrava – sociální služba krizová pomoc jako součást psychosociální pomoci v Moravskoslezském kraji**
- *Bc. David Tichý, vedoucí Krizového centra v Ostravě*
- 13.30 – 14.00 **Podpora a pomoc obětem trestných činů**
- *Mgr. Markéta Koželuhová, vedoucí poradny Bílého kruhu bezpečí Ostrava*
- 14.00 – 14.30 **Nekonečný příběh (kazuistika psychosomatického pacienta)** - *Mgr. Eva Kochtová, vedoucí psycholog klinické psychologie v psychiatrické nemocnici ve Šternberku*
- 14.30 – 14.50 **Práce s rodinou v krizi** - *Mgr. Jana Žáčková, Ph.D.*
- 14.50 – 15.10 **Diskuze k tématům 2. bloku**
- 15.30 **Závěr**

*Kulturní dům Psychiatrické nemocnice v Opavě, Olomoucká 88,
pátek 19. května od 9.30 do 15.30 hodin, vstup zdarma*

Setkání proběhne
v rámci celoroční akce
Charita Opava pomáhá...



„Každá krize je nejen nebezpečím, ale může být i novou příležitostí,“

říká Alena Hrbáčová z týmu charitní krizové intervence Fénix



Plné čekárny a dlouhé termíny k objednáni u psychologů i psychiatrů, nárůst klientů různých center krizové intervence... Ano, žijeme ve stále se zrychlujícím světě, který na nás klade větší a větší nároky, pod kterými se nakonec hroutlíme. Krize, které často vnímáme jako fatální rány osudu, ale k životu každého z nás patří, jen s nimi možná neumíme pracovat. Fenoménu krize jakožto možnému začátku něčeho nového se bude věnovat celodenní konference, kterou pořádá v pátek 19. května Charita Opava pro odbornou i laickou veřejnost pod názvem „Krize jako výzva“. Více už Alena Hrbáčová, členka týmu krizové intervence Charity Opava Fénix.

Krize jako výzva... Co si pod tímto názvem máme představit?

Krizi nemusíme chápat pouze jako něco negativního. Samozřejmě, každá krize je nebezpečím, ale rovněž novou příležitostí. Těžké životní okamžiky se nám nestávají do cesty proto, aby nás tzv. „položily“, jejich důvodem je spíše naše posílení. I když zpočátku člověk nevidí na krizi nic pozitivního, po jejím překonání může vstát ze svého popela jako bájný pták Fénix. Krize tedy může člověka transformovat do nových kvalit a s tím také souvisí název konference.

Tedy něco jako naplnění starého českého přísloví „Co tě nezabije, to tě posílí“...

V podstatě ano. Viděl jste někdy někoho, kdo prošel krizí, překonal ji a nebyl posílen? Úspěšně překonání krize přináší růst a může být pro někoho novým začátkem.

Krize je ale velmi široký pojem – co si pod ním máme představit?

S čím se nejčastěji setkáváte vy v centru krizové pomoci Fénix?

Krizi je těžké definovat, je to situace, kterou člověk jako krizi vnímá. Příkladem může být případ dítěte, které ztratilo svou oblíbenou hračku, která pro něj může být v daném období celým světem, až po krize v důsledku úmrtí blízké osoby. Nemusí to být pokaždě nějaký objektivně výjimečný a extrémní stav. Důležité je, že jedinec tuto situaci subjektivně vnímá jako velmi ohrožující a že je doprovázena negativními emocemi. V poslední době se nejčastěji setkáváme zejména s partnerskými problémy, krizemi v manželství, nebo ztrátami způsobenými úmrtím v rodině. Dalšími častými problémy jsou deprese a domácí násilí, v tomto kontextu je naše služba více vytížená v období jara a podzimu.

Krize je ale velmi individuální – pod čím se jeden hroutlí, zvládá druhý bez problémů. Co vše má vliv na to, že se nějaká situace v životě jednotlivce stává krizí?

Je to skutečně tak. Žádní dva lidé neprožívají i stejnou situaci tožně. Je to dáno jejich osobnostními charakteristikami, proto se skutečně mohou vyskytovat odlišnosti ve vnímání krize mezi lidmi. Psychologové pak pracují s pojmem nezdolnost, který je obecně jakousi schopností bojovat s těžkostí a nevzdát se. Je zajímavé, že to, jak člověk zvládá náročné životní situace, souvisí s tím, jak vnímá sám sebe, tedy s jeho sebehodnocením. Ukazuje se totiž, že nízké sebehodnocení je spojeno například s úzkostí nebo psychosomatickým onemocněním. Důležité je také to, jak se člověk během života naučil nakládat se strastmi, přičemž i zapojení fyzické aktivity se řadí mezi důležité faktory. Je dobré si uvědomit, že náš psychický stav ovlivňuje i naše tělo. Například negativní emoce mají úzký vztah k různým onemocněním jako je bolest hlavy nebo artritida. Z výzkumů dokonce vyplývá, že negativní emoce mohou předvídat zdravotní stav člověka, příkladem je působení deprese, bezraděje či nepřátelství vůči lidem na kardiovaskulární systém. Jak vidíme, faktorů je velmi mnoho a určitě se nejedná o plný výčet.

Lidé, u nichž problémy přerostly v krizi, si často myslí, že vše zvládnou sami, bez pomoci. Jaké nejčastější chyby u toho dělají, čeho by se měli vyvarovat?

Chybou může být i to, když si člověk nechce přiznat, že potřebuje pomoc. Přičemž pomoc nemusí hned znamenat vyhledat odborníka. Někdy stačí, když o pomoc požádá rodinu, přátele. Pokud však dostupná pomoc nestačí, na řadu přichází odborná pomoc. Naše rodina a známí jsou často ovlivněni vztahovou vazbou k nám a člověku může více pomoci až odborník, který se na situaci dokáže podívat z nadhledu, pokud tedy mluvíme například o krizové intervenci, poradenském psychologovi nebo psychoterapeutovi. Tudiž takovým primárním krokem je přiznat si, že nějaký problém mám a poté reálně zhodnotit, jakým způsobem by bylo nejlepší jej řešit. V České republice se bohužel stále ještě využívá odborné psychologické pomoci vnímá jako něco divného, avšak žádosti o pomoc dáváme najevo, že chceme svou situaci aktivně řešit.

Je jisté, že člověk, který se dostal do úzkých, potřebuje pomoc. Kde ji hledat? A poradí mi někdo, zda potřebuji psychologa, psychiatra, pracovníka krizové intervence nebo třeba kněze...

Pokud chce člověk co nejrychleji řešit určitou vzniklou potíž, a to různě závažnou, je nejlepším řešením krizová intervence, kde člověk může přijít také bez objednávky. V rámci této služby může být klientovi rovněž doporučena další služba, na kterou by se mohl obrátit. V Opavě tuto činnost provozuje například právě naše služba Fénix, která spadá pod Naději - středisko krizové pomoci. V jiném případě, kdy potíž nemusí být řešena urgentně, přichází na řadu možnost objednat se k poradenskému psychologovi nebo psychoterapeutovi. Čekací doba ale může být dva až tři měsíce. Samozřejmě záleží na každém, jaká pomoc mu vyhovuje a pokud si někdo přeje navštívit kněze, je to také řešení. Co se týče psychiatra, ten může pomoci v oblasti medicíny, tedy léků, pro zmírnění nepříjemných pocitů, prožívání. Ale je dobré mít na paměti, že se zaměřuje pouze na symptomy, snaží se klienta stabilizovat, nejedná se však o vyléčení daného problému, pokud tedy není celostně zaměřen.

Krize je tedy vlastně situace, která v různé podobě drívě či později potká každého z nás. Konference, kterou pořádáte, se tedy týká všech obyvatel Opavska. Vejdou se všichni zájemci do kulturního domu opavské psychiatrické nemocnice? Když bychom chtěli problematiku krize trochu odlehčit, můžeme konstatovat, že by měla proběhnout spíše na opavském stadionu...

Ano, všeobecně se dá říci, že každý člověk nějakou krizí ve svém životě zažije, pokud se podíváme například na životní změny ve vývoji člověka. Zde například patří období puberty, krize v manželství, či smrt někoho blízkého. I narození dítěte může být v určitém smyslu vážným krizovým obdobím. Věříme však, že se zájemci o konferenci do kulturního domu vejdou a pokud by se náhodou stalo, že nikoli, je to pro nás příjemný signál, který svědčí o velkém zájmu veřejnosti!



MÁME DOMA SENIORA

Beseda s MUDr. Pavlou Navrátilovou na téma HOSPICOVÁ PÉČE NA OPAVSKU

Pečujete nebo budete pečovat doma o seniora?

Jak funguje mobilní hospicová péče?

Jaké služby nabízí mobilní hospic Charity Opava POKOJNÝ PŘÍSTAV?

Jaké přístroje Vám můžeme zapůjčit?

**Na tyto a další otázky odpoví přednáška a beseda
s MUDr. Pavlou Navrátilovou, specialistkou na hospicovou péči
a lékařkou Pokojného přístavu.**

(Dům sv. Anežky, Kylešovská 4, Opava, čtvrtek 18. května v 15.30 hodin)

Setkání proběhne

v rámci celoroční akce

Charita Opava pomáhá...

Výrobky z chráněných dílen Charity Opava prorazily už i na italské Sardinii



Krásný italský ostrov Sardinie. I tam již vědí o kvalitě keramických a textilních výrobků Chráněné dílny Vlastovičky a Chráněných dílen sv. Josefa. I tam se totiž ve městě Capoterra prodává zboží těchto dílen Charity Opava.

Paní Michaela Figurelli, podle písemného projevu nejspíše rodilá Češka, našla výrobky chráněných dílen na charitním webu. „Píší vám ze Sardinie, kde vlastním obchod s českou bižuterií,“ oslovila dílny s tím, že by měla zájem rozšířit sortiment a zkusit prodej české a slovenské keramiky. Její objednávku zpracovala každá

z dílen samostatně. Z Chráněné dílny Vlastovičky si paní Figurelli objednala až na pár kousků textilu především výrobky keramické. U Chráněných dílen sv. Josefa z Jakaře to bylo naopak, až na pár drobností z keramiky převládal textil, převážně pak zdejší šité hračky. Majitelka italského obchodu Mi-

chaela Figurelli si v první fázi objednala vzorky. „Máme zájem hlavně o textil, uvítali bychom nějaký vzorník. Italský trh má přeci jen jiné požadavky, než ten český,“ uvedla v objednávce a dodala: „Naše prodejna na Sardinii sídlí v obchodní galerii, kde textil ještě není v nabídce, tak si myslíme, že zde má velký prostor.“ Při odesílání zboží se v dílnách obávali, že by se mohly hlavně keramické výrobky při přepravě poškodit. „To se naštěstí nevyplnilo a zákaznice obdržela zboží v pořádku. Vyplývá to z její zpětné

reakce, dala nám obratem vědět, že vše dopadlo dobře,“ říká pracovnice marketingu Chráněných dílen ve Vlastovičkách MgA. Martina Němcová. „Prodali jsme již polovinu položek,“ psala Michaela Figurelli zhruba po týdnu od doručení neporušené zásilky. „Keramika a textil se zde chytly, líbí se váš styl, spokojenost je i s kvalitou a konečná cena pro zákazníka je také přijatelná,“ dodala a doplnila, že další objednávka na sebe nenechá dlouho čekat. Tentokrát to bude zakázka s textilem a keramikou s letní tematikou.

Májku postavíme až 2. května

Vytrvalé deště přesunuly slavnost stavění májky, kterou Charita Opava plánovala na pátek 28. dubna až na další týden. Předpověď počasí slibuje, že v úterý 2. května, na které se akce odkládá, již má být počasí skutečně jarní.

Májku postavíme na dvoře ředitelství Charity Opava na ulici Přemyslovců v Jakaři již po páté. Slavnost vítání jara v tradičním lidovém duchu tak bude opět příležitostí k neformálnímu setkání se zaměstnanci a klienty, mezi nimiž Charita Opava ráda přivítá i zájemce z řad veřejnosti. Připraven je program i občerstvení, začínáme v 10 hodin dopoledne.

MEMORIÁL OTCE JOŽKY

BĚH OKOLÍM STĚBOŘIC K UCTĚNÍ PAMÁTKY KNĚZE JOSEFA MOTYKY / 4KM / 10km

PONDĚLÍ 8.5.2017

REGISTRACE 12:00 - 14:30
PŘED KOSTELEM VE STĚBOŘICÍCH
START 15:00

17:30 KONCERT
DOBROVOLNÉ VSTUPNÉ

PAVEL HELAN PÍSNIČKÁŘ
DOMINIKA GURBALOVÁ GOSPELOVÁ ZPĚVAČKA
MICHAL ŽÁČEK SAXOFONISTA

POŘADATEL: OREL JEDNOTA STĚBOŘICE A FARNOST STĚBOŘICE

PŘIHLAŠOVÁNÍ

FACEBOOK

VÍCE INFORMACÍ NA:
memorialotcejozky@email.cz

STARTOVNÉ PŘEDEM 100Kč / 50Kč
NA MÍSTĚ 150Kč / 100Kč

PŘIHLAŠOVAT SE MŮŽETE NA:
championchip.cz/RegSystem/akce/MOJ2017

••• Krátce

• Radost na svátky zase rozdávala radost



Byl to velký úspěch už loni, letos ale prodejní výstavka velikonočních výrobků klientů sociálně terapeutické dílny Radost na recepci ředitelství Charity Opava v Jaktarži předčila všechna očekávání. Velikonoční věnce, vajíčka, ovečky, kuřátka, jarní hnízda či zajíčci z keramiky, látky i dřeva šly na dračku, ale Radost stačila výstavku pravidelně doplňovat novými výrobky, takže ředitelství si mohlo celý předvelikonoční čas užívat i slavnostní výzdobu.



••• Listárna

Byli jste tam se mnou

Milí přátelé,

děkuji Vám za přání požehnaných Velikonoc. Požehnané opravdu byly, a to mimořádně - devět dnů v tichu, daleko od civilizace. Nečekávaný Boží dar! I když jste o tom nevěděli, byli jste tam spolu se mnou a s bratry trapisty přítomni i Vy - minimálně sedmkrát za den. Vracím se ke svým povinnostem, ale oni zůstávají a modlí se za nás. Děkuje Bohu za ně!

Marie SVATOŠOVÁ



Děkujeme všem za spoustu krásných velikonočních přání, která k nám do Charity Opava dorazila v nebyvalém množství!

Pište nám!

Listárna zpravodaje Domovník je určena vašim názorům, připomínkám a postřehům. Své příspěvky posílejte na adresu: mludek@charitaopava.cz. Těšíme se na ně!

••• Společenská kronika

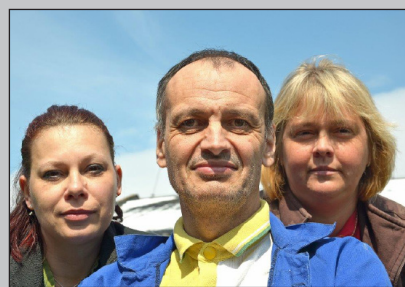
Blahopřejeme



* Narozeniny v květnu

oslaví naši charitní kolegové a spolupracovníci Pavlína ŽERNÍČKOVÁ, Ing. Ivo VESELÝ, Jorgos VAKOPULOS, Eva SUCHÁNKOVÁ, Daniel SOŠKA, Jiří SLAVÍČEK, Marie SCHULMEISTEROVÁ, Blanka RYBKOVÁ, Iva PŘIBYLOVÁ, Rudolf ONDRÁŠEK, Mgr. Lucie MINKSOVÁ, Pavel MELAR, Blanka KURINCOVÁ, Zuzana KREJČÍ, Irena HONKOVÁ, Marie GRIMOVÁ, Petra GREIPLOVÁ, Marie GILÍKOVÁ, Jana FUSSKOVÁ, Lenka FUKSÍKOVÁ, Václav FIŠER, Iveta DUNKOVÁ, Richard DOŠLA, Jiří ČERNÍN, Anna BURDOVÁ a Stanislav ŽÍDEK.

Blahopřejeme!



Blanka KURINCOVÁ, Pavlína ŽERNÍČKOVÁ a Richard DOŠLA. Další rok si připíše také Petra GREIPLOVÁ a Ivo VESELÝ.

Milí kolegové, přejeme vám hodně radosti, pohody a hlavně potřebně zdraví!

Kolektiv Chráněných dílen sv. Josefa

Mít zase o rok víc nemusí být vždy veselé, ale chceme vám říct, že jste dobří přátelé!

V květnu se bude hodně slavit! Kulaté a půlkulaté narozeniny oslaví naši kolegové

• Pouť diecézních Charit se koná v Ludgeřovicích

Pouť Charit Ostravsko-opavské diecéze se koná ve středu 31. května 2017 v kostele sv. Mikuláše v Ludgeřovicích. V letošním roce probíhá pouť u příležitosti oslav 150. výročí narození biskupa J. M. Nathana. Po příjezdu účastníků v 9.30 hodin bude v 10 hodin následovat mše svatá, celebrowaná ostravsko-opavským biskupem Mons. Františkem Lobkowiczem a posléze v 11 hodin krátké seznámení s osobností biskupa Josefa Martina Nathana. V další části programu zazní svědectví ze života našich Charit v podání zástupců Charity Frenštát pod Radhoštěm, Krnov, Český Těšín, Jablunkov a Třinec. Po občerstvení ve 12 hodin bude připravena komentovaná prohlídka kostela sv. Mikuláše, který letos slaví 110. výročí od posvěcení. Na pouť jsou srdečně zváni nejen pracovníci, klienti Charit, kněží a jáhni, ale všichni lidé dobré vůle.

••• Informace

• Beseda ve školce

Klient Vlašoviček Alexandr Jonáš navštívil ve středu 12. dubna mateřskou školu ve Vlašovičkách, aby děti seznámil s životem nevidomého člověka. Na pomoc si vzal vodícího psa Luckyho, ze kterého měly děti ohromnou radost. Kromě pejska děti zaujaly i kompenzační pomůcky, nejvíce se líbily věci, které uměly mluvit, například hodinky nebo váha. Na závěr si malí předškoláci zahráli nejrůznější hry se zavřenými očima, aby si vyzkoušeli, jaké to je nevidět.

• Postní almužna ze Služovic a Vrbky

Plné auto úklidových a hygienických prostředků osobně přivezl v úterý 18. dubna do Charity Opava starosta obce Služovice Petr Weczerek. Tak jako v předchozích letech se jednalo o dar, který v rámci postní almužny vybralo po klienty charitního Chráněného a podporovaného bydlení spolu s obcí občanské sdružení Služovice a Vrbka. „Paní Marcela Švestková z občanského sdružení Služovice a Vrbka na počátku sbírky obslala naše občany s žádostí o podporu duševně nemocných klientů Chráněného a podporované bydlení a také na lístečky rozepsala různé druhy úklidových, toaletních a hygienických prostředků, aby naše postní almužna byla skutečně pestrá,“ popsal organizování sbírky starosta Weczerek. Lidé pak po celé postní období podle připraveného rozpisu přinášeli na obec čistící prostředky, balíky toaletního papíru a další zboží. Všem občanům, kteří na ně letos během postní doby opět nezapomněli, klienti posílají velké díky nejen za materiální pomoc, ale také za projevou solidaritu, které si velmi váží.

