



# DOMOVNÍK

č. 8 – ZÁŘÍ 2019

CITÁT MĚSÍCE: „Když nemůžeš, tak přidej!“

Emil ZÁTOPEK, český atlet, čtyřnásobný olympijský vítěz (1922-2000)

**Umožňeme  
paní Hele přijet  
na Hradecký  
slunovrat!**

• Podpořte sbírku  
na invalidní vozík!  
Více na str. 4 + 5

## Charita Opava si k třicátému výročí nadělila zásadní změnu



V čase, kdy si Charita Opava připomíná třicet let od svého vzniku, nebudeme jen slavit – naopak chystá jednu z největších změn za svou existenci. Za zásadního přispění Biskupství ostravsko-opavského získala Charita Opava část rozsáhlého areálu bývalé Strojní traktorové stanice na ulici Přemyslovců v Jaktarži, kam se postupně přesunou všechny její chráněné dílny. Velká kapacita areálu pak umožní další rozvoj zaměstnávání zdravotně handicapovaných, kterému dosud bránily nedostatečné prostory.

Jako první se do nového areálu, na jehož rekonstrukci se intenzivně pracuje, přestěhovala v srpnu část Chráněné technické dílny sídlící ve Velkých Hošticích. Již nyní se tak snížily dopady činnosti tohoto střediska, které zpracovává převážně elektroodpad, na okolní zástavbu. V areálu, který si ještě před rekonstrukcí prohlédla Rada Charity Opava (na snímku), se nacházejí dva objekty – bývalá administrativní budova a takzvané čtyřhaly, tedy čtyři rozsáhlé haly se zázemím pro různé činnosti. Do několikapatrové administrativní budovy se po rekonstrukci přestěhují z Opavy a Vlastoviček šicí, tkací, vyšivací a keramická dílna a také pracoviště gravírování a sítotisku. Do čtyřhal se kromě Chráněné technické dílny z Jaktarže přesune ještě kompletační

dílna Chráněných dílen sv. Josefa. Stavebně i organizačně náročný proces bude trvat několik let. Projektovou dokumentaci k rekonstrukci areálu pomohlo částkou 600 tisíc korun financovat statutární město Opava. „Děkujeme za to,“ vzkazuje zástupce ředitele Charity Opava Tomáš Schaffartzik. „Přesun Chráněné technické dílny z Velkých Hoštic, který již začal, bude ukončen až koncem června 2020, přičemž do té doby bude činnost dílny probíhat za složitých podmínek na obou místech současně,“ vypočítává dále. „Do 30. června příštího roku má Charita Opava ambici do opravených prostor přestěhovat z Jaktarže i celé Chráněné dílny sv. Josefa a část Chráněné dílny Vlastovičky. V jedné z hal čtyřhal jsou již opraveny podlahy, kanalizace a elektroinstalace a je vybudována

nová mostová váha, která bude díky své ověřené kapacitě 60 tun k dispozici i dalším zájemcům.“

Před Charitou Opava, která nyní zaměstnává kolem 260 lidí, z čehož více než polovinu tvoří zdravotně handicapovaní, se tak otevírají další možnosti růstu. Nové prostory umožní rozšíření činností a poskytnutí práce pro další zdravotně znevýhodněné, přesun dílen pak umožní přeskupit nebo rozšířit aktivity dalších charitních středisek. „Věříme, že tento odvážný projekt, dosti netypický pro organizaci působící v oblasti sociální práce, přinese pro Opavsko hned několik pozitiv,“ dodává ředitel Jan Hanuš. „Přispěje k rekonstrukci zanedbané části bývalé traktorové stanice, pomůže nám zaměstnávat ještě více osob znevýhodněných na trhu práce a bude mít i nezanedbatelný ekologický přínos.“



### • Slovo ředitele

#### Občas nemůžeme, a tak přidáváme

„Když nemůžeš, tak přidej...“ Tohle legendární heslo Emila Zátopka se mi v posledních měsících



vybavilo mnohokrát. Jsem si dobře vědom, že Charita Opava je společenstvím lidí, kteří pracují velmi intenzivně a velmi těžce, že jejich práce je už ze své podstaty náročná nejen fyzicky, ale také psychicky. I toho, že by si za ni zasloužili lepší finanční ohodnocení. Že občas opravdu naše ošetřovatelky, sestry, sociální pracovníce, lidé v chráněných dílnách i ve stále komplikovanější administrativě už nemůžou.

A tak jsme se rozhodli přidat víc. V hlavním článku na této straně se dočtete, že jsme se pustili do velkého dobrodružství a chystáme se náročně zrekonstruovat a smysluplně využít velkou část chátrajícího brownfieldu bývalé Strojní technické stanice v Jaktarži. A pak tam postupně přesunout všechny charitní chráněné dílny, abychom posléze v původních uvolněných prostorách našich středisek mohli dále rozvíjet sociální služby. Je to plán ojedinělý a netvrdím, že z něj nemáme občas těžké spaní. Dobře ale vím, že na to nejsme sami.

I když už toho měl asi mnohokrát dost, nakonec Emil Zátopek díky své odhodlanosti, zarpulivosti a odvaze vyhrával. To je dobrá inspirace.

Charita Opava má právě třicet let, to už je dost zralý věk na to, abychom věděli, co chceme, a měli dostatek zdravého sebevědomí i síly pustit se do dalších výzev. Věříme totiž tomu, že na jejich konci budou vítězit všichni, kterým už tři desetiletí nabízíme pomoc. To je naše poslání, takovou medaili si chceme zasloužit.

Jan HANUŠ, ředitel

### ✚ ZÁŘÍ

#### Papež František dostal naši zástěru

Jednu z dvou tisíc zástěr, které vyrobily Chráněné dílny sv. Josefa Charity Opava k letošní celorepublikové Sběrce potravin, dostal darem také papež František. Na vatikánské audienci zástupců Federace evropských potravinových bank, která sbírku organizuje, mu ji osobně předala ředitelka české pobočky Veronika Láchová. Fotografie a další informace přinášíme na str. 8.

### — ZÁŘÍ

#### Nestihli jsme přivítat vzácnou návštěvu

Bohužel neohlášeně zaklepalí na dveře Domu sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené příbuzní sestry Marie Dolanské, která byla představenou kláštera ve Vlastovičkách a v roce 1943 ji nacisté umučili v koncentračním táboře Ravensbrück. Nemohli jsme je proto uvítat tak vřele, jak bychom chtěli. Naštěstí už na ně máme kontakt a tak to budeme příště moci napravit.



## STALO SE

### • Pračky už slouží

„Společně na pomoc potřebným“, tak se jmenovala akce, kterou v lednu uspořádala pro Charitu Opava společnost TESCO. Určena byla na nákup praček pro klienty Chráněného a podporovaného bydlení pro duševně nemocné a vybralo se při ní přes 58 tisíc korun. V jednotlivých bytech klientů pračky zoufale chyběly a oni tak byli odkázáni na centrální prádelnu, což bylo v rozporu s posláním této služby, která je má naučit samostatnosti. To už je minulostí. „Čtyři pračky jsme umístili do bytů klientů na Komenského ulici a jedna je součástí koupelny v Suchých Lazcích,“ pochvaluje si vedoucí Kateřina Vichová. „Za pomoc děkujeme, tyto pračky jsou pro klienty nejen potřebnou věcí, ale také pomocí na cestě k samostatnosti navzdory zákeřné nemoci,“ vzkazuje závěrem.

### • Výroční zpráva za rok 2018 je na světě



Výroční zpráva Charita Opava za rok 2018 je na světě. Přčtete si ji a podívejte se, čím vším jsme loni prošli a co se nám společně podařilo – brožura je ke stažení na stránkách [www.charitaopava.cz](http://www.charitaopava.cz).

## KALENDÁRIUM

- **V září roku 1991** jsme na Masarykové třídě v Opavě otevřeli **charitní šatník** Střediska vzájemné pomoci.
- **Od 1. září roku 2004** stojí v čele Charity Opava **Jan Hanuš**, který právě tento den vystřídal zakládající členku Charity Opava Aničku Ekslerovou.
- **V září roku 2012** se na Kylešovskou ulici v Opavě přestěhovalo detašované pracoviště Wellness centra Charity Opava.
- Svou sbírku básní s názvem **No tak mám diagnózu** slavnostně představila v září roku 2016 ve Vlastovičkách u Opavy **Helena Jombíková**. S pásmem z její sbírky vystoupili v Domě sv. Cyrila a Metoděje, který slavil dvacet let od svého založení, herci Slezského divadla Ivana Lebedová a Daniel Volný.

# Také my jsme pomohli Pavlovi Palkovičovi neztratit domov



Mnoho lidí a organizací, mezi něž se hrdě počítá také Charita Opava, se společně postaralo o to, aby příběh mladičkého Pavla Palkoviče z Opavy, který před dvěma lety náhle a nečekaně utrpěl krvácení do mozku s těžkými následky, přece jen dostal naději se vyvíjet dobrým směrem. Pavlovi a jeho tatínkovi, který se o něj po rozvodu obětavě stará, totiž hrozilo, že kvůli těžké finanční situaci přijdou o byt. To už je našťastí minulost.

Ještě před rokem ale vypadalo vše značně beznadějně. Pokud by o byt Pavlova rodina skutečně přišla, skončil by Pavel v ústavní péči, sám, bez možnosti každodenní domácí péče a podpory. Se zdravotními následky se Pavel bude nevyhnutelně potýkat celý zbytek života, ale psychika je pro rekonvalescenci nesmírně důležitá. Pocit bezpečí a

pohoda domova i přítomnost otce je proto pro další Pavlův boj a posun v rehabilitaci klíčová. Nyní už by ji nemělo díky vlně solidarity nic ohrozit.

„Vážení, rád bych Vám všem oznámil, že Domov pro mého milovaného syna Pavla je zachráněn. Soud schválil dohodu o vypořádání společného jmění manželů a díky tomuto rozhodnutí

mohla Nadace Charty 77 - Konto Bariéry uvolnit a přeposlat požadovanou částku. Také došlo ke vkladu vlastnického práva do katastru nemovitostí a nyní se řeší jen formality ohledně zřízení doživotního věcného břemene pro Pavlíka, aby už nikdy nebyl ohrožen jeho domov,“ píše otec Pavla Palkoviče v poděkování, o jehož publikování nás požádal.

„V srpnu to budou dva roky, co se nám s Pavlíkem změnil život, během této doby jsme si prošli obdobím beznaděje, zoufalství a totálního psychického a tělesného vyčerpání, až po okamžiky naděje a radosti. Nikdy nezapomenu, když poprvé pohnul prstem na pravé ruce, na jeho první oční kontakt a na jeho úsměv, když mě po té dlouhé době v komatu poznal. Bez podpory lidí, kterým nebylo jedno, co se s námi děje, bych asi celou situaci nezvládl. Díky Vám všem má Pavlík jistotu klidného domova. Veškerou energii a čas teď můžeme věnovat jeho rehabilitacím, a jak stále věřím, dostaví se pokroky, které jej jednou postaví zpátky na nohy. Ještě jednou Vám všem z celého srdce děkuji, moc si Vás vážím, máte můj veliký obdiv a vděk. Všem Vám přeji mnoho štěstí,“ píše dále Pavlův tatínek v poděkování, jehož celé znění najdete na stránkách Charity Opava.

## Nové koupelny ve Vlastovičkách, to je větší komfort i samostatnost



Stále hůře překonatelné bariéry vytvářely pro klienty Domu sv. Cyrila a Metoděje pro slabozraké a nevidomé ve Vlastovičkách staré a nevyhovující koupelny. Teď už je to k velké radosti všech minulost. S rekonstrukcí, která klientům kromě zvýšení komfortu přinese také větší samostatnost, pomohl Moravskoslezský kraj.

Dům sv. Cyrila a Metoděje ve Vlastovičkách slouží již přes dvacet let. Jeho klienti stárnou a jejich zdravotní stav se horší. Zastaralé koupelny proto znamenaly pro mnohé z nich i z důvodu různých zrakových handicapů velký problém. „Vstupní dveře byly úzké, podlahy neměly protiskluz-

nou úpravu, ve sprchovém koutě s vaničkou byl omezený prostor pro manipulaci s klientem. Koupelny také nebyly vybaveny madly,“ vzpomíná vedoucí Vlastoviček Zuzana Janků. To vše bylo zapotřebí změnit. „Proto jsme odstranili nevhodné stavební a sanitární dispozice a koupelny zre-

konstruovali na zcela bezbariérové. Rozšířili jsme vstupní dveře, odstranili dveřní práh, položili podlahu s protiskluzným povrchem a koupelny vybavili bezbariérovým umyvadlem a toaletou,“ vypočítává Zuzana Janků změny a pokračuje: „Umyvadlo jsme dovybavili sklopným zrcadlem. Sprchový kout je nyní vyspárovaný prostor, doplněný sklopnou sedačkou s madly, čímž vzniklo v koupelně mnoho místa navíc.“

Nyní se již mohou klienti v koupelnách pohybovat bezpečně a především po většinu času samostatně. „Věříme, že rekonstrukci koupelen přivítají a při užívání nových prostor budou plně spokojeni,“ uzavírá Zuzana Janků.

Chráněné bydlení ve Vlastovičkách obdrželo dotaci na zrenovování koupelen v rámci Programu na podporu zvýšení kvality sociálních služeb poskytovaných v Moravskoslezském kraji na rok 2018. Děkujeme!





# Přijďte na „Sportovní den (nejen) pro klienty“!



Ve velké sportoviště s velmi netradičními disciplínami se změnilo sobotu 21. září dopoledne areál fotbalového hřiště v Kylešovicích. Akci s názvem „Sportovní den (nejen) pro klienty“ zde pro všechny malé i velké zájemce z řad široké veřejnosti uspořádají společně Charita Opava a opavský Okresní fotbalový svaz. Výtěžek z akce, která může být vítáním zpestřením sobotního dopoledne pro celou rodinu, bude věnován mobilnímu hospici Pokojný přístav.

Možnost nahlédnout do života lidí a sportovců s handicapem přinese nejen zábavu, ale také poučení. „Kde jinde byste si mohli vyzkoušet slalom na invalidním vozíku, show-down, šupec, jízdu na dvoukole, překážkovou dráhu či speciální ruské kuželky, které používají například nevidomí,“ vzkazují organizá-

toři. Na všechny návštěvníky čeká občerstvení, soutěžící také obdrží diplom a originální medaili. Součástí sportovního odpoledne bude také fotbalový turnaj sponzorských týmů a bohatý doprovodný program, například ukáзка masáže šíje Wellness centra Charity Opava či měření krevního

tlaku. Fotbalový turnaj sponzorských týmů bude v areálu kylešovského sportovního hřiště na ulici U Hřiště zahájen v 9 hodin, o půl hodiny později, tedy v 9.30 hodin, se sportoviště otevře pro klienty opavských sociálních organizací a širokou veřejnost. Záštitu nad akcí převzal senátor Herbert Pavera. „Náš sportovní den je ideální příležitostí, jak prožít den s klienty sociálních organizací a alespoň trochu se vcítit do jejich situace,“ dodává jako pozvánku na tuto zajímavou akci ředitel Charity Opava Jan Hanuš.

## Vyzkoušejte si na sv. Václava ve Vlastovičkách svět nevidomých



Již tradičně je ve Vlastovičkách 28. září spjato nejen se svátkem sv. Václava a Dnem české státnosti, ale také s výročím založení zdejšího Domu sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené. Letos si ho zde připomenou již po dvacáté třetí a opět k sobě při této příležitosti pozvou širokou veřejnost, pro kterou je připraven zajímavý program.

Oslavu začnou jako již tradičně ve 14 hodin mší svatou, kterou bude v kapli Domu sv. Cyrila a Metoděje

sloužit opavský děkan Jan Czudek. Poté se již velcí i malí návštěvníci mohou těšit na mnoho atrakcí. Na

děti bude čekat se skvělou zábavou klaun, skákací hrad a stejně jako loni se mohou projet i na ponikovi. V Domě sv. Cyrila a Metoděje bude připravena výstava obrazů o zrakovém a mentálním postižení a také zajímavý zážitkový seminář, na němž se návštěvníci dozvědí mnohé o průvodcovství nevidomých osob i o tom, jak se správně používá bílá hůl. Na malou chvíli se také budou moci ponořit do světa nevidomých a vyzkoušet si za pomoci přístrojů poslepu nalít nápoj, namazat rohlík, poznat různé předměty, napsat jméno na Pichtově psacím stroji a mnoho dalšího.

Samozřejmostí je bohaté občerstvení i hudební vystoupení. „Přijďte k nám prožít pěkné sobotní odpoledne, těšíme se na Vás,“ vzkazuje vedoucí Domu sv. Cyrila a Metoděje Zuzana Janků. Vstup i všechny atrakce jsou tradičně zdarma.

### STANE SE

#### • Mraveneček otevírá dveře zájemcům

Otevřeno pro veřejnost bude mít ve středu 18. září od 8 do 14 hodin Denní stacionář pro děti a mládež s kombinovanými vadami Mraveneček. „Jak je již zvykem, tento den budou na Neumannově ulici č. 3 v Opavě na Dni otevřených dveří vítáni nejen zájemci o naši službu, ale všichni, kteří mají zájem si prohlédnout nebo blíže poznat náš stacionář,“ zve vedoucí Mravenečku Jana Konopková. Návštěvníci, jimž zaměstnanci Mravenečku zodpoví všechny případné dotazy, se také budou moci přesvědčit, jak vypadá běžný den pracovníků i klientů.

#### • Školíme se na téma oddlužení podnikatelů

Školení na téma „Oddlužení pro podnikatele“ absolvují v září pracovníci Občanské poradny. Povede ho Zdeňka Libišová-Svobodová z Poradny při finanční tísni v Ostravě, která tyto služby pro podnikatele poskytuje dlouhodobě a má s tímto specifickým oddlužením mnoho zkušeností. Občanská poradna Charity Opava totiž chystá rozšíření služby odborného sociálního poradenství v oblasti oddlužení právě o tuto problematiku. „Již nyní poskytujeme služby osobám, které nevykonávají aktivně podnikatelskou činnost, tedy ukončili svou živnost, ale stále mají závazky z podnikání,“ doplňuje vedoucí Občanské poradny Lucie Trunečková.

### Napsali o nás

#### • Charita a Slunovrat

„S Charitou se snažíme úzce spolupracovat, její zaměstnanci nám vyrábějí trička, vyšívají deky. Letos vystoupili na zahajovacím programu, který se konal v konfirmácích pod Červeným zámekem, se stínovým divadlem. Bylo to milé, citlivé a moc se to povedlo. Nyní se podílíme na nápadu koupit jedné klientce, básnířce, elektrický vozík. Její sbírku budeme propagovat přes Hradecký slunovrat. Slavnostní předávání se uskuteční na Hradeckém slunovratu Winter Edition.“

Ředitel Hradeckého slunovratu Václav Müller,  
REGION OPAVSKO,  
červenec 2019



# Pomozme společně paní Hele přijet na Hradecký slunovrat!



„Umožňujeme paní Hele přijet na Hradecký slunovrat“. S tímto mottem se spouští 2. září přesně v 19 hodin crowdfundingový projekt, do něhož se spojenými silami zapojí Charita Opava a festival Hradecký slunovrat. Pokud se vše podaří a vybere se potřebných 72 tisíc korun na elektrický invalidní vozík, bude na něm moci bývalá klientka a současná zaměstnankyně Charity Opava paní Hela Jombíková přijet na listopadový koncert festivalu Hradecký slunovrat do Hradce nad Moravicí a přečíst publiku své verše.

Helena Jombíková se narodila v roce 1975 v Havířově s vážným zrakovým postižením. „Navštěvovala jsem školkou i školu pro zdravé děti, protože maminka mě nechtěla vyčleňovat z kolektivu,“ vzpomíná na své dětství Helena Jombíková a dodává, že v sedmdesátých letech minulého století bylo slovo integrace pouze ve slovníku. „Děti se rozdělovaly na 'blbě' a normální a já jsem díky mamince byla normální.“ Helena Jombíková nastoupila po základní škole na Obchodní akademii pro zrakově postiženou mládež v Opavě, studia ovšem nedokončila ze zdravotních důvodů. „Ale také jsem prožívala smutnou pubertu, protože jsem si jasně uvědomovala, že jsem jiná než ostatní,“ dodává Helena Jombíková, která se v roce 1994 provdala za manžela Davida. Za čtyři roky se jim narodila dcera Bára a za dalších šest let druhá dcera Kateřina.

## Problémy nechodí samy

„Mimo mé problémy se zrakem, kvůli kterým jsem dostala invalidní důchod, ve mě byla ukrytá ještě neznámá choroba, která čekala na svůj čas. Nevěnovala jsem pozornost varovným signálům, vždy jsem si byla zvyklá poradit a vše zvládnout a hlavně se co nejví-

ce podobat zdravým lidem. A tak se jednoho dne z jara v roce 2009 stalo, že mi tělo ztuhlo a zesláblo a já zůstala ležet,“ líčí dále Helena Jombíková, která v té době už s manželem bydlela v Opavě v panelákovém bytě.

Charitu Opava vyhledala v roce 2003. „A od téhle chvíle mi Charita Opava pomáhá. Půjčili mi například invalidní vozík, abych mohla jet k maturitě na Soukromou střední školu podnikatelskou v Opavě. Díky skvělým profesorům a kamarádům jsem odmaturovala na dálkovém studiu v oboru Veřejná správa.“ Helena Jombíková využívá služeb Charity Opava dodnes, zaměstnanci ji doprovázejí k lékařům nebo vozí léky. A nedávno zde také nastoupila do práce, pokud jí to zdraví dovolí, pomáhá v Kavárně pro Radost, kterou v opavském Obchodním centru Silesia provozují klienti sociálně terapeutické dílny Radost. V současné době ale tráví hodně času v nemocnici, jak sama s humorem říká, už by tam měla mít svoji skříňku.

## Básně jako terapie

Jiní lidé se pod tíhou své nemoci hroutí, Helena Jombíková začala psát verše. „Moje nemoc mi hodně vzala, ale také vím, že je to dar.

Naučila mě dívat se na svět jinými očima, radovat se z maličkostí a přijímat vše co mám,“ říká pokorně. „Podle lékařských papírů, bych měla jen sedět a čekat na nehorší. Tak to tedy ne,“ pokračuje rozhodně. Prvotinu Heleny Jombíkové pod názvem „No tak mám diagnózu“ vydala Charita Opava v roce 2016 a verše z ní četli na slavnostním představení knihy herci Slezského divadla Ivana Lebedová a Daniel Volný.

„Jsem obyčejná ženská, starám se o děti, občas musím mít invalidní vozík, který se stal mým kamarádem. Něco se mi povedlo a něco zase ne. Když si každý, kdo si přečte mé básničky, najde třeba jen jeden verš, který bude patřit jen jemu, budu šťastná,“ dodává.

## Vozík není rozmařilost

Křehká paní Hela by ale potřebovala skládací vozík elektrický, který by se vešel do auta a díky kterému by nebyla odkázaná na pomoc jiných. „Až budu jednou ležák, k čemuž asi bohužel směřuji, pak už mi ten vozík nebude k ničemu. Teď si ho ještě můžu užít,“ vysvětluje s neúprosnou logikou naléhavost pořízení vozíku právě nyní, i když na něj od zdravotní pojišťovny ještě nemá nárok.

## Přidává se Hradecký slunovrat, věhlasní sportovci a umělci

Proto vznikl společný projekt Charity Opava a Hradeckého slunovratu, kteří tak pokračují v dlouholeté spolupráci. Kromě toho, že opavská Charita vyrábí pro tento festival většinu reklamních předmětů, otevírali letošní šestý ročník na konci června svým stínovým divadlem klienti sociálně terapeutické dílny Radost. Společná podpora paní Hely je součástí celoroční akce „30 dobrých skutků k 30 letům Charity Opava“. K akci se již připojilo mnoho lidí, kteří pro dárcce zdarma poskytli řadu atraktivních odměn. Podepsaný dres nám věnoval lídr českého národního basketbalového týmu a v současné době nejlépe placený český sportovec Tomáš Satoranský. Svůj obraz „Iggy Pop“ také poskytl muzikant a výtvarník Jaromír Švejdlík alias Jaromír 99, mimo jiné frontman kapely Priessnitz a spoluautor komiksu Alois Nebel. A tím seznam atraktivních odměn teprve začíná – na dárcce čekají knihy fotografií Můj svět, podepsané Jindřichem Štreitem, vstupenky na Winter Edition

Hradeckého slunovratu, pozvání na speciální prohlídku raduňského zámku s komentářem šarmantní kastelánky Markéty Kouřilové a degustací vín z vinařství Krásná hora či na celodenní kurz pečení kváskového chleba, poukázky na masáže Wellness centra Charity Opava a mnoho dalších atraktivních i exkluzivních cen.

## Přidejte se i Vy!

Milí čtenáři Domovníku, přátelé a příznivci Charity Opava – neváhejte a připojte se i Vy! Můžete to udělat na adrese [www.startovac.cz/projekty/pozveme-pani-helu-na-slunovrat-na-novem-voziku/](http://www.startovac.cz/projekty/pozveme-pani-helu-na-slunovrat-na-novem-voziku/) Děkujeme!

## Diagnóza

No tak mám diagnózu.  
Kdo ji dneska nemá?  
I s diagnózou  
stále budu žena  
a taky budu máma.  
Se svými bacilama  
už nikdy nejsem sama.

Když už jste tu,  
moji hoši milí,  
bez pugétu,  
jste mě navštívili,  
chovejte se jako na návštěvě,  
ať je nám spolu pěkně.

I se smíchem,  
třeba i se slzama,  
vždycky budu se svými bacilama.  
A to je čas, jak jsem pochopila,  
abych se s nima domluvila.

Tak co, hoši,  
jak se u mě máte?  
Buďte milí,  
buďte demokraté.  
Bez křiku  
a bez protestu,  
teď máme stejnou cestu.

Mám diagnózu,  
už to tak je.  
Má diagnóza,  
ta mě nezabije.  
I s diagnózou  
pořád budu to já,  
bacilama posílená.

Už jsme spolu  
nějaký ten pátek  
a každé ráno  
to je pro nás svátek.  
A každý večer  
při svém usínání  
poděkuji za to požehnání.

Hradecký   
SLUNOV RAT



# „Elektrický vozík je pro mne svoboda,“

říká Helena Jombíková, které budeme pomáhat na její sen vybrat peníze

V pondělí 2. září v 19 hodin odstartovala sbírka, ve které se bývalá klientka a nyní zaměstnankyně Charity Opava Helena Jombíková bude snažit vybrat peníze na elektrický vozík. O paní Hele, její básnické tvorbě a také o tom, proč je pro ni elektrický vozík tak důležitý, píšeme na jiném místě. V tomto rozhovoru jsme se proto mohli věnovat delikátnějším tématům. Třeba tomu, jak je pro ni nevýhodné, že stále nenaríká a snaží se vypadat dobře a zdravě, což se jí v kontrastu s její nemocí daří.

**Když jsme natáčeli motivační klip pro sbírku, ve které Vás podporují Charita Opava a Hradecký slunovrat, musel ředitel Hradeckého slunovratu Vašek Müller třikrát znovu začínat, protože vždy popletl název Vaší nemoci. Nakonec to vzdal a řekl jen, že je to nemoc, jejíž jméno si asi nezapamatuje... Jak se tedy ta potvora vlastně jmenuje a čím Vás trápí?**

S názvem mojí nemoci je to složitější. Jedná se o podezření na mitochondriální onemocnění. To podezření je napsáno proto, že se jedná o mitochondriální poruchu, která ještě nebyla zaznamenána, tedy je nová. Některé mé zdravotní projevy jsou totožné s mitochondriálním onemocněním, jiné se ovšem liší. Že se jedná o mitochondriální poruchu, potvrdila biopsie svalu a jiná vyšetření. Jedná se o lehkou formu tohoto onemocnění. A to mám velké štěstí! S tímto onemocněním jsem se narodila, je tedy genetické. Mé projevy nebyly tak radikální. Bohužel s tímto onemocněním mám i jiné vážné nálezy, které celkově utvářejí můj zdravotní stav. Moji mitochondriální poruchu nelze léčit a prognóza je negativně progredující. Co mě trápí? Mám poruchu metabolismu, při zátěži, jejíž intenzita se stále snižuje, se mi ve svalech hromadí kyselina mléčná, tuhnou mi svaly, nejvíce na nohou a rukou, což mi působí velké bolesti. Dostávám silné křeče do svalů. I když užívám opiatové léky, zhruba tak co tři měsíce jsou bolesti pro mne již nezvladatelné a jsem hospitalizována ve vítkovické nemocnici k analgetizaci. V takovém případě nedokážu ovládat nohy a jsem odkázána na pomoc druhých a chvíli trvá, než jsem schopná se pohybovat na vozíku. Jsem velmi slabá a vyčerpaná. To je další projev mé nemoci. Slabost. Není to slabost, ze které se můžete vyspat. Prostě celkově mi chybí síly. Ale mé krásné období je léto.

**Hned na začátku natáčení si také kameraman Martin Žucha z TV Noe povzdechl, že vypadáte hodně dobře... Je to zvláštní paradox**



**– aby člověk mohl požádat o pomoc, musí vypadat pokud možno co nejvíce nemocně a ztrhaně. Setkáváte se s tím často?**

Řekl jste to přesně. Je to má téměř každodenní zkušenost. Mám pocit, že v naší společnosti musíte mít nemoc vytetovanou na čele, nebo musíte vypadat náležitě nemocně. Mít nějaké jasné znamení, které je vidět na první pohled, abyste vzbuzovali v lidech v lepším případě lítost, v tom horším strach. Anebo se vás dokonce lidé štítí a vyhýbají se Vám. Já nesnáším lítost, nechci ji v lidech vzbuzovat! Věřím, že je nás více, kdo jsme nemocní a snažíme se vypadat hezky. Já chci ukázat lidem, že i když jsem nemocná, tak to neznamená, že nemůžu být upravená, ač mi to zabírá stále více času, protože se mi zhoršuje motorika a zrak. Chci ukázat, že i s nemocí stojí za to žít, usmívat se, být užitečná. Už nechci stát méněcenná v koutě, fňukat, nevěřit si, bát se, co si o mně druzí lidé pomyslí, ale chci žít, jak to jen jde.

**Ano, opravu stále působíte velice optimisticky, snad nikdy jsem Vás neslyšel si naríkat, když už**

**na požádání mluvíte o svých zdravotních problémech, snažíte se je formulovat co nejméně dramaticky a občas dokonce s humorem. Kde k tomu berete sílu?**

V dobrých a láskyplných lidech kolem sebe, kterými se snažím obklopovat. Jsem hodně sarkastická! Dělán si ze své nemoci legraci, čím je mi hůře, tím více. Pokud to jde. Dokážu vydržet s úsměvem ve společnosti, a když už to nejde, prostě odejdu. Mám ráda lidi, smích, snažím se meditovat. Nejvíce mě nabíjí moje holky, ale také mě nejvíce vybíjí, tak to má být. Žiju dnes. Už moc neplánuju. Raduji se z maličkostí. Ale to víte, že si pobřečím, polštář by mohl vyprávět, a taky se vztekám a vybíjí si zlost na nejbližších, potom mě to mrzí. No, jsem prostě úplně obyčejná.

**Přece jen se musím ještě jednou zmínit o tom, co jsme zažili během natáčení pro TV Noe u Vás doma. Uprostřed výpovědi jste dostala do nohou tak silné křeče, že Vás musela kolegyně doslova odvláčet do ložnice, abyste si mohla lehnout. Po půlhodině jste se vrátila a opět byla samý**

**smích, ačkoli nám všem včetně kameramana dost zatrnulo... Kolikrát za den musíte čelit podobným situacím?**

Ztuhlá stehna a některé svaly na ruku mám stále. Jsou to bolesti, které ke mě už tak nějak patří. Umím už s nimi fungovat, každého přece něco bolí. Křeče mívám minimálně jednou denně. A buď je zvládnou, anebo se rozjedou do velkých bolestí. To pak více ležím, vlastně dělám jen nejnnutnější věci, mám silné léky a čekám, často se modlím a jsem uzavřená do sebe a zavřená v ložnici. Nemám potřebu komunikovat a nechci, ať mě v takovém stavu někdo vidí. To pak odháním i blízké. A jsem protivná. A pak se ozve: „Mami jeď prosím do té nemocnice...“. A v tu chvíli odjízdim s pocitem, že jsem selhala a začínám znovu od začátku.

**Co všechno pro Vás vlastnictví elektrického vozíku vlastně znamená? S neúprosnou logikou totiž tvrdíte, že ho potřebujete právě teď, kdy Vám umožní bez cizí pomoci zvládat Vaše aktivity, protože až budete muset jen ležet, k ničemu Vám nebude...**

Vozík na elektrický pohon, to je pro mě samostatnost, svoboda. Možnost povídat si s lidmi vedle sebe. Jezdit na výlety s rodinou a třeba i do kopce! Takhle mě musí tahat a vadí mi to. Zajet si někde sama, třeba do parku. Zajet s kámoškama nakupovat. Samozřejmě se vozík budu muset naučit ovládat, ale spousta lidí to umí a mají daleko horší postižení. Tak se to naučím taky.

**Naši společnou akci jsme nazvali „Umožněme paní Hele přijet na Hradecký slunovrat“. Pokud se vše podaří a skutečně přijedete v listopadu do Hradce a budete zde během koncertů Hradeckého slunovratu předčítat své verše, které to budou? Ty starší z Vaší sbírky z roku 2016, nebo sáhnete také po nové tvorbě?**

Přizpůsobím se publiku. Můžu přečíst nějaké starší, ale ráda bych sáhla i po nových. Poezie je způsob mého vyjadřování, mé realizace. Přijet tak na Hradecký Slunovrat a zarecitovat svoje básničky! Budu mít trému, ale splní se mi další velký sen.



zve pořádá chystá zve pořádá chystá zve pořádá chystá zve pořádá chystá



Charita Opava a OFS Opava Vás zvou na

# SPORTOVNÍ DEN (NEJEN) PRO KLIENTY



**Sobota 21. září 2019 od 9 do 14 hodin**

**v areálu fotbalového hřiště v Kylešovicích, ul. U Hřiště**

9.00 hodin - zahájení fotbalového turnaje

9.30 hodin - otevření sportoviště pro klienty a širokou veřejnost

Přijďte nahlédnout do života lidí a sportovců s handicapem. Čekají na Vás netradiční disciplíny: showdown, šupec, jízda na dvoukole, překážková dráha, ruské kuželky či slalom na invalidním vozíku, dále fotbalový turnaj sponzorských týmů a bohatý doprovodný program (ukázka masáže šije, měření tlaku).

Akce probíhá pod záštitou senátora Herberta Pavery.

Výtěžek bude věnován mobilnímu hospici Pokojný přístav.

zve pořádá chystá pořádá chystá zve pořádá chystá pořádá chystá zve pořádá chystá pořádá chystá zve pořádá chystá



# Papež František převzal zástěru z našich dílen



Jednu z dvou tisíc zástěr, které vyrobily Chráněné dílny sv. Josefa Charity Opava k letošní celorepublikové Sběrce potravin, dostal darem také papež František. Na vatikánské audienci zástupců Federace evropských potravinových bank, která sbírku organizuje, mu ji osobně předala ředitelka české pobočky Veronika Láchová.

„Mluvit o druhých je snadné, dávat druhým obtížné. Vy však sázíte do hry nikoli slova, nýbrž fakta,“ řekl papež František účastníkům setkání členů a dobrovolníků Evropské potravinové banky. Tato federace sdružuje evropské dobrovolníky angažované v zajišťování jídla pro nejchudší a bojující proti plýtvání potravinami na Starém kontinentu. Podle oficiálních údajů poskytuje tato organizace každý den jídlo více než 8 milionům obyvatel. „Vstupujete do začarovaného kruhu plýtvání, abyste ho přesměrovali k dobrému užitku,“ zdůraznil papež František a přirovnal práci potravinové banky

ke stromu, který přeměňuje znečištěný vzduch na kyslík potřebný k životu.

Zelenou zástěru z charitních dílen si v květnu oblékly tisíce dobrovolníků, kteří na mnoha místech České republiky sbírali pro potravinovou banku potraviny. Ty pak putují do řady neziskových organizací, které pomáhají například opuštěným seniorům, matkám samoživitelkám, rodinám v krizi, lidem bez domova či lidem s psychickým a tělesným postižením.

„Moc děkuji za skvělou spolupráci a jménem všech dobrovolníků i za krásné zástěry, které se stávají symbolem Sběrky potravin,“ vzkazuje

do Opavy Veronika Láchová. A protože se zástěry skutečně osvědčily, budou sbírku doprovázet i v dalších ročnících. V Chráněných dílnách sv. Josefa proto budou v září a v říjnu vyrábět dalších 650 kusů.

Zelené zástěry s logem Potravinové sbírky byly pro jaktařské Chráněné dílny sv. Josefa poměrně velkou zakázkou. Dva tisíce kusů pro letošní sbírku musely dodat v předem daném termínu, a tak zde pracovali i na odpoledních směnách. Jedna výšivka totiž trvá přesně osm minut.

Sběrku podporuje řada známých osobností, a tak si zástěry z našich Chráněných dílen sv. Josefa oblékli například Taťána Kuchařová, Simona Babčíková, Jaroslav Plesl, Jiří Mádl a řada dalších populárních herců.

## OBČANSKÉ JUDO

### • Mám strach jít k lékaři

Nedávno jsem si nahmatala v podpaží bulku. Občas mě pobolívá, ale dá se to vydržet.



Horší je, že na ni pořád musím myslet a znervózňuji se tím, co by to mohlo být. Bojím se však jít k lékaři, protože by mi mohl zjistit rakovinu. A co pak? Jak mám svou situaci řešit? **Květa**

Dobrý den, Květo. Říkám si, jak pro vás neustále přemýšlení o vašem problému musí být vyčerpávající. Rakovina je často zmiňované téma v médiích a pro většinu z nás je velkým strašákem, proto je zcela přirozené, že se jí bojíte. Je však otázkou, zda váš strach je oprávněný. Nejsem lékař, a tak si netroufnu vám psát možné diagnózy bez předchozího vyšetření, ale internet je dnes plný různých článků, ve kterých se píše o možných zvětšených uzlinách, podkožním tuku a podobně, ne vždy se jedná hned o rakovinu. Ptáte se, co máte dělat, když vám lékař rakovinu zjistí. Uvádíte, že jste si bulku nahmatala nedávno. Nevím, jak často chodíte na preventivní prohlídky a lékařská vyšetření, ale i kdyby se jednalo o rakovinu, asi bude také záležet na jejím stádiu. Když se podchytí včas, bývá větší šance pro její vyléčení. V této souvislosti mě napadá otázka, co je pro vás horší? Strach z rakoviny, potažmo ze smrti, nebo nejistota a nevědomost? Nemůžu vám radit, jak máte reagovat na případně zjištěnou rakovinu. Dost možná ani vy sama nevíte, jaká by byla vaše reakce. Dokud se však nenecháte řádně vyšetřit, může se vaše nejistota prohlubovat, strach zvětšovat a i díky psychice se třeba váš zdravotní stav bude zhoršovat. Zjistí-li vám rakovinu, bude to pro vás určitě náročné, na druhou stranu s konkrétními informacemi o vašem zdraví, možnostech léčby a podobně se vám zároveň může tak trochu i ulevit. Poté sama přijdete na to, co dělat dál. Květo, přeji vám sílu a odvalu k návštěvě lékaře a držím vám pěsti, ať se o rakovinu nejedná. V případě potřeby nás neváhejte kontaktovat a osobně navštívit.

**Irena GRYGAROVÁ,**  
Služba krizové pomoci Fénix





## ❖ Krátce

### • Charita Opava hned dvakrát na Opavské míli

Hned dvakrát bude vidět Charita Opava na 7. ročníku závodu Opavská míle 2019. Běžci tohoto tradičního závodu vyběhnou ve středu 4. září v 18 hodin v tričkách, které v různých barvách a s logem akce vyrobily Chráněné dílny sv. Josefa. A opět mezi nimi nebudou chybět také klienti Domu sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené ve Vlastovičkách u Opavy s doprovodem. Opavská míle je silničním závodem na jednu míli, tedy přesně 1609 metrů. V Opavě to znamená úsek přesně od restaurace Split až ke „kouli“ na Horním náměstí. Patří mezi oblíbené závody pro rodiny, firemní týmy, amatéry, děti, hendikepované a profesionální běžce. Cílem závodu je propojení profesionálních a amatérských běžců a nadšenců pohybu. Setkání s českou, ale i světovou atletickou špičkou. V den závodu je také v Opavě připraven bohatý program.

## ❖ Přání

### • Milá Pavlo!



K tvým kulatým Ti přejeme všechno nejlepší. Ať tě v dalších letech provází radost, zdraví a neucházející optimismus. Ať jsi v životě šťastná a plná elánu do života.

Kolektiv Chráněných dílen sv. Josefa

## ❖ Informace, společnost



### • Julius Varga byl disident na vozíku. Charita Opava si ho připomene na Bezručově Opavě

Na letošním ročníku Bezručovy Opavy se hned dvakrát spolupodílí Charita Opava. Kromě hostování Dejvického divadla, jehož herci se setkají s našimi klienty i zaměstnanci, jsme spoluorganizátory scénického čtení divadelní hry Julek. Tu o statečném a hluboce věřícím Juliovi Vargovi z Šumperka, který se v časech komunismu nezalekl těžké choroby ani šikany komunistické státní bezpečnosti, napsal opavský rodák Ondřej Elbel. Ten začal hru Julek psát v roce 2013. Pojednává i o hledání síly k zachování vnitřní svobody v těžkých časech. O to více paradoxní je osud hry. Divadlo Šumperk, kde byl Ondřej Elbel pátým rokem režisérem, dramaturgem a uměleckým šéfem, prošlo v roce 2013 z politických důvodů personálním zemětřesením. Po odvolání ředitele byl propuštěn také Ondřej. Hra Julek, jejíž poselství se šumperským politikům najednou nehodilo, byla stažena z připravovaného repertoáru. Ondřej Elbel scénář, podle kterého později vznikla také komiksová kniha Objekt Julek, přesto dopsal. Několikrát ho uvedl formou scénického čtení a představil ho také v knihovně Václava Havla v Praze. Opavského scénického čtení, jemuž bude autor přítomen, se ujal herec Slezského divadla Daniel Volný se studenty ostravské konzervatoře. Večer scénického čtení pod názvem Julek - disident na invalidní vozíku, můžete zdarma navštívit ve čtvrtek 19. září v 18 hodin v Ku-pe, zrekonstruované vodárenské věži u Východního nádraží v Opavě.



V září oslaví narozeniny Milada Kallerová, Simona Putánková a Martin Solnický. Milí kolegové, posíláme vám narozeninové přání. Ať vás v životě potkávají co nejčastěji radostné chvíle. Ať vás provází zdraví, pohoda a dobrá nálada. Ať je následující rok vašeho života naplněn tím, po čem sami toužíte.

Kolektiv Chráněných dílen sv. Josefa

## ❖ Krátce

### • Anežka po prázdninách

V plné síle se po prázdninách hlásí Klub sv. Anežky. Po informativní schůzce v úterý 3. září, která proběhne od 16 hodin v Denním stacionáři pro seniory na Kylešovské ulici 4, se jeho členové v úterý 10. září vydají na prohlídku kostela sv. Vojtěcha v Opavě, kterou provede Vladimír Ziffer st. Poté se členové Klubu 17. září vypraví na poutní zájezd do Boskovic, rodiště P. Tomáše Josefa kardinála Špidlíka, a nakonec je v úterý 24. září čeká přednáška profesora Martina Weise z Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích na téma „Vybrané aspekty druhého života knížete Václava“. Ta proběhne v aule Slezské univerzity v Opavě, Na Rybníčku 1.

### • Bez Vás to nejde!

Chystá se třetí setkání dobrovolníků Diecézní Charity ostravsko-opavské. V sobotu 21. září se v orlovně v Ostravě Třebovicích setkají dobré duše diecéze, které neváhají věnovat svůj volný čas, energii a schopnosti ve prospěch druhých. Připraveno je hudební vystoupení souboru ze Studénky, a přednáška psycholožky PhDr. S. Podžorné.

### • Pohyb pro hospic

Mobilnímu hospici Pokojný přístav bude určen výtěžek z akce Opava v pohybu, která proběhne v sobotu 14. září od 12 do 18 hodin v opavských Městských sadech. Akce je součástí Evropského týdne mobility a letos jí dali organizátoři z řad Magistrátu města Opavy jiný ráz. Hlavním bodem bude charitativní běh, odstartovaný v 15 hodin. Zúčastnit se ho může každý, přičemž opavská radnice daruje za každého startujícího dvacet korun Pokojnému přístavu. Zachován zůstane bohatý doprovodný program, na jednotlivých stanovištích si budete moci s pomocí simulačních brýlí vyzkoušet, jak vnímá svět kolem sebe člověk pod vlivem alkoholu, šplhat na horolezecké stěně a podobně. Chybět nebude ani stanoviště Charity Opava, kde bude pro zájemce nachystán slalom na invalidním vozíku a další disciplíny s pomůckami pro handicapované.

## ❖ Listárna

### Velká pochvala pro Chráněnou dílnu Vlastovičky

Dobrý den paní Pisklaková, právě jsem si vyzvedla Vámi zasláné knoflíky. Jsou úžasné!!! Ani jsem nečekala, že mohou být tak zajímavé různobarevné při zachování motivu čtyřlístku. Jsem pře-

svědčena, že udělají obdarovaným spoustu radosti.

Prosím, mohla bych požádat o doobjednání dalších třiceti kusů?

Vše mám pro vlastní potřebu, nic nepředávám, jak by se snad mohlo zdát. Použiji knoflíky jako poděkování za gratulaci k významnému životnímu jubileu mojí ma-

minky (90 let) a výhledově také jako poděkování kolegům za dlouholetou spolupráci, až se jednou rozhodnu odejít do důchodu.

Přeji Vám i všem realizátorům spoustu tak nadšených zákazníků, jako jsem já.

S pozdravem  
Olga KOPTOVÁ

### Pište nám! Popřejte svým kolegům a spolupracovníkům!

Listárna zpravodaje Domovník je určena Vašim názorům, připomínkám a postřehům. Své příspěvky pošlete na adresu: [mludek@charitaopava.cz](mailto:mludek@charitaopava.cz). Těšíme se na ně!

