

DOMOVNÍK

Charita
Opava

č. 9 – ŘÍJEN 2024

CITÁT MĚSÍCE: „Život začíná vždycky znova, když na podzim uvadne.“
Francis Scott FITZGERALD - americký spisovatel a scénárista (* 1896 - † 1940)

Stoletá voda udeřila



To, že se na Opavsko žene povodeň, jsme díky včasným varováním meteorologů věděli. Že ale předčí i spoušť, kterou napáchala stoletá voda v roce 1997, nepředpokládal nikdo. Povodeň na Opavu udeřila v sobotu 14. září, postupně zatopila deset čtverečních kilometrů a šest a půl tisíce objektů a zasáhla do života všech obyvatel a institucí města. Je mezi nimi i Charita Opava. Voda nám zaplavila dům chráněného bydlení U Trojice a fatálně vyplavila byty nebo domy řady našich zaměstnanců a jejich příbuzných. Zároveň jsme museli i uprostřed záplav zabezpečit provoz především terénních služeb. Hned od prvního dne jsme také v areálu ředitelství v Jaktarči otevřeli humanitární sklad, který je v neustále permanenci.

Se všemi svými klienty nebo s jejich rodinnými příslušníky zůstaly v kontaktu pečovatelské a zdravotní sestry terénních služeb Charity Opava. I přes to, že řadu míst na Opavsku odrážela velká voda, se tak nestalo, že by někdo z klientů pečovatelské služby, ošetrovatelské služby a mobilního hospice Pokojný přístav zůstal bez pomoci. „Naše pečovatelské služby se již ve čtvrtek 12. září, kdy bylo jisté, že nás záplavy neminou, spojily se svými klienty a zajistily jim dopředu vše, co potřebují,“ konstatuje manažerka Charity Opava Petra Thiemlová. Terénní služby se posléze musely vyrovnávat i s tím, že byly uzavřeny mateřské školy. Mnohé zaměstnankyně s malými dětmi proto

musely zůstat doma. Narychlo jsme zrušili některé z plánovaných akcí, jako byl například Sportovní den pro hospic či den otevřených dveří v Mravenečku, a uzavřeli jsme denní stacionář pro seniory, kde byla přerušena dodávka elektřiny. Ze stejného důvodu byl omezen i provoz občanské poradny. V celé Charitě Opava navíc několik dnů nefungovaly e-maily, což značně ztížilo komunikaci. Charita Opava uvolnila ihned na začátku záplav ze svého humanitárního skladu košťata, lopaty, kbelíky, rukavice a další prostředky na úklid včetně dezinfekce. Lidem postiženým povodní jsme je denně i o víkend vydávali v areálu ředitelství

v Jaktarči, kde jsme zároveň přijímali materiál, který potřebným přiváželi jednotlivci nebo zástupci firem či institucí. Celkem jsme nakoupili zboží za více než tři sta tisíc korun a pomoc jsme dodali přes tři sta rodinám.

Hned první den využilo tuto možnost tolik lidí, že charitní dodávka musela několikrát vyjet do velkoobchodů doplnit zásoby. Tak to pokračovalo i další dny. Zájemcům jsme mohli vyhovět také díky ochotě mnoha lidí darovat nám potřebný materiál a bylo jich opravdu hodně. Pomohli kolegové z Charit v Kopřivnici, Odrách či Hlučíně, vojáci z Libavé, farnosti Rohov či obce Hněvošice, Zlatníky a Píšť, pomoc přicházela i od firem až ze Zlína či Litoměřic, až po strop naloženou dodávku materiálu a potravin přivezli hasiči z Vřesiny. Materiál, kterého jsme měli nadbytek, jsme ihned, jak to bylo možné, odváželi kolegům do Krnova, který byl postižen ještě více, než Opava.

Záplavy spustily velkou vlnu solidarity. Do Charity Opava přijížděli s pomocí lidé z celé republiky, velmi intenzivně se zapojili také přátelé a spolupracovníci festivalu Slunovrat (viz str. 6) nebo žáci Základní školy ve Stěbořicích (viz článek na str. 8). Ihned poté, co voda opadla, jsme se pustili do odstraňování bahna a zničeného nábytku v domě U Trojice. Klienti byli včas evakuováni, ale i tak tak zde ale byla spousta práce, se kterou nám pomohli dobrovolníci z CARITAS-VOŠs Opava (viz str. 6). Lidé, kteří chtějí finančně přispět obětem povodní, jimž pomáhá Charita Opava, tak mohou učinit převodem na účet 154871941/0300, variabilní symbol 8, do poznámky je třeba uvést POVODNĚ. Sbirku vyhlásila také Charita ČR. Děkujeme!

Slovo ředitele

Záplava solidarity

Na tomto místě měl být původně zcela jiný text. Jeho změnu si vynutily katastrální záplavy, které postihly celý náš kraj, Opavsko nevyjímaje. Zkáza, kterou s sebou ničivý živel přinesl, změnil původní plány mnohých z nás na velmi dlouhou dobu. Opava má poničenou infrastrukturu a tisíce lidí přišly o majetek či rovnou o své domovy. Následky pocítíme ještě řadu let.



Charita Opava se od samého začátku této živelní katastrofy snaží pomáhat tam, kde je to zapotřebí. Předně jsme museli zajistit provoz našich středisek, především terénních služeb. Děkuji všem, díky jejichž nasazení se povedlo, že nikdo z našich klientů nezůstal bez pomoci. Fatálně bylo zatopeno několik našich zaměstnanců a povodeň zasáhla i náš dům chráněného bydlení U Trojice. Obrázky, které tyto škody ilustrují, jsou velmi smutné až depresivní.

Jenže uprostřed vši té mizérie se v mnoha lidech probouzí ochota pomáhat, ať už prací, darováním potřebného materiálu nebo finančně. Do našeho skladu přivážely hygienické potřeby a potraviny desítky jednotlivců i firem, ve vesnicích lidé organizovali sbírky, ve škole ve Stěbořicích uspořádali žáci palačinkový den pro povodně. Mnozí naši zaměstnanci pomáhali svým vypořeným kolegům s vyklizením domů či bytů. Píšeme o tom v tomto Domovníku, ale vejde se sem jen zlomek.

Poslední dny prožíváme velmi hekticky. Děkuji všem, kteří nám pomáhají pomáhat, a omlouvám se těm, které jsme snad nestačili vyjmenovat. Nám všem pak přeji, aby i v následujících náročných týdnech a měsících v našich myslích převládala nad hrůzou povodňové vlny naděje z vlny solidarity, která přišla po záplavách.

Jan HANUŠ

+ ŘÍJEN



- ŘÍJEN

Vracíme se k tradici tzv. „koleček“

Epidemie Covidu-19 přerušila šňůru takzvaných „koleček“, jak jsme v Charitě Opava říkali jednodenním prohlídkám, během kterých jsme především novým zaměstnancům postupně představili všechna naše střediska. Nyní jsme se rozhodli tuto tradici, která se těšila velké oblibě, opět obnovit. Vozidlo se zaměstnanci vyjede na exkurzi po střediscích Charity Opava v dohledné době.

Zaplavené elektro jen po domluvě

V sobotu 5. října bude od 9 do 17 hodin opět otevřena Opravárna. Technik, který zde zdarma prohlédne a podle možností opraví poškozené elektro, ovšem vzkazuje, že přístroje, které byly zaplaveny, bude k diagnostice přijímat pouze po telefonické domluvě na čísle 734 130 467. Opravárnu najdete v zelené kontejnerové sestavě před areálem chráněných dílen na Přemyslovců č. 37 na konci Jaktarče.

STALO SE

• Jan Hanuš hostem festivalu Slunovrat

Jedním z hostů debatní scény Zóny charitní inspirace jedenáctého ročníku festivalu Slunovrat byl Jan Hanuš, který 1. září rekapituloval dvacet let ve funkci ředitele Charity Opava. Co obnáší řízení organizace, která za déle než třicet let existence pomohla v těžkých chvílích deseti tisícům obyvatel Opavska a která zaměstnává tři sta lidí, z toho téměř dvě stovky lidí s různými handicap? O tom a řadě dalších věcí si s Janem Hanušem vyprávěl v kostele sv. Janů Ivo Mluděk v debatě, jejíž záznam najdete na stránkách www.charitaopava.cz.



• Můj svět v Písku

Výstava vítězných snímků 16. ročníku fotosoutěže Můj svět je k vidění od 5. září v městské knihovně v Písku. Navštívit ji zde bude možné až do 20. října. Mezi třiceti snímky, které vybrala odborná komise pod vedením světoznámého fotografa Jindřicha Štreita, je i fotografie Andrey Fenclové z Charity Písek, která výstavu v tomto městě již po několikáté uspořádala. Nejlepší snímky posledního ročníku fotosoutěže Můj svět se již letos kromě Opavy představily také v Třebíči, Ostravě, a na zámku v Raduni. Po písecké výstavě je ještě uvidí návštěvníci v Charitním domě sv. Alžběty v Ostravě a na nádvoří CARITAS-VOŠs Olomouc. To už ale Charita Opava vyhlásí další, v pořadí již 17. ročník fotosoutěže.

KALENÁRIUM

• Charitu Opava na svém dvou denním výjezdním zasedání do Moravskoslezského kraje **v říjnu roku 2014** navštívili členové **Výboru pro sociální politiku Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR** v čele s předsedou Jaroslavem Zavadilem.

• Až do odvolání muselo **v říjnu roku 2021** uzavřít svůj provoz **Wellness centrum Charity Opava** (dnes Masážní centrum). Důvodem byla vládní opatření pro boj s koronavirem.

Nabízíme psychoterapeutickou pomoc pro manžele a rodiny



Služby Občanské poradny Charity Opava nově doplnilo manželské a rodinné poradenství. Věnovat se mu budou hned dvě zkušené psychoterapeutky s psychoterapeutickým výcvikem a praxí, z nichž jedna nastoupí na plný a druhá na částečný úvazek. Službu manželského či rodinného poradce budou poskytovat osobám ve věku nad šestnáct let, které již svou problémovou životní situací nejsou schopny řešit vlastními silami.

Lidé se na ně mohou obracet například s problémy při zvládnání životních změn, osobních ztrát a obtížných životních situací, vývojových a přechodových krizí ve vztahu, ale také v případě úmrtí v rodině a v blízkém okolí či tehdy, jsou-li oběti trestné činnosti či domácího násilí.

Manželství či partnerství může přinášet řadu náročných a problémových situací: problémy v mezigeneračním soužití, těžkosti v prožívání aktuálního blízkého vztahu či párové intimitě, neschopnost komunikace při zvládnání pocitů odcizení s partnerem, žárlivost, nevěru, roz-

vodové úvahy či v krajním případě přípravu na rozvod či rozchod. A to jsou jen některé z náročných či konfliktních situací, na jejichž řešení se mohou psychoterapeutky občanské poradny podílet.

„Jsem přesvědčena, že v dnešní době musí lidé čelit řadě nejistot i přetěžování,“ říká vedoucí občanské poradny Dita Březinová. „Je proto velmi důležité najít ve správnou dobu tu správnou pomoc,“ dodává. „Terapeutů je ovšem stejně jako psychologů v naší společnosti velký nedostatek a čekací lhůty jsou nekonečné. Proto jsme rádi, že naše občanská poradna může nově tyto služby potřebným na-

bídnout,“ uzavírá vedoucí. Služby občanské poradny a tedy i konzultace psychoterapeutek jsou anonymní a především bezplatné. Poskytovány jsou v rámci otevíracích hodin občanské poradny, nicméně její zaměstnanci doporučují se dopředu objednat na telefonních číslech poradny 553 616 437 nebo 731 316 552, popřípadě mailem na adrese obcanskaporadna@charitaopava.cz, aby se klienti vyhnuli dlouhému sezení v čekárně. Čekací lhůty jsou zde v tuto chvíli vzhledem k celorepublikově velké poptávce o tuto pomoc prakticky nulové.

V Občanské poradně Charity Opava je k dispozici v pondělí a středu v odpoledních hodinách také psychologické poradenství poskytované externím psychologem specializujícím se především na problémy spojené s depresí a úzkostnými stavy, jako jsou fobie, panická porucha, sociální úzkost a další. Na konzultaci s ním je ovšem nutno se dopředu objednat. Letos v dubnu také občanská poradna spustila chatovací službu, kterou najdete na internetových stránkách Charity Opava pod záložkou Občanská poradna. V určenou dobu zde může žadatel napsat svůj dotaz online a v reálném čase dostane fundovanou odpověď pracovníka Občanské poradny.

Občanská poradna sídlí na adrese Kylešovská 10 v Opavě a otevírací dobu pro osobní, internetové a telefonické konzultace najdete na stránkách www.charitaopava.cz.

Mravenečci dobro došli do Chorvatska



V létě je tam nesnesitelně horko a na promenádách i na plážích se to hemží turisty jako v mraveništi. Mravenečci z Charity Opava si to ale umí spočítat – nejlepší čas vyrazit na výlet Chorvatska je přece na podzim! Do oblíbeného letoviska všech Čechů se proto na jednu ze svých imaginárních cest po světě vypravili v pondělí 23. září.

Na pomyslné exotické cesty vyrazí klienti denního stacionáře pro Mraveneček už několik měsíců. Na kontě mají výlety do Itálie, Francie, Ameriky a Afriky. Tentokrát se vrátili zpět do Evropy,

aby se prostřednictvím promítání, vyprávění či přípravy národního jídla i popisem místních zvyků seznámili s Chorvatskem. „Drželi jsme se osvědčeného scénáře, každý si přinesl nějaký předmět, který

s Chorvatskem souvisí, což nebyl pro naše klienty žádný problém, každý z nich už byl v této zemi na dovolené,“ vypráví vedoucí Mravenečku Jana Konopková. Následovalo povídání a promítání o zajímavostech Chorvatska, pomyslné návštěvy Plitvických jezer, která zná každý z filmů o slavném náčelníkovi Apačů Vinnetouovi, mořských pláží či měst Dubrovnik, Split či Omiš.

„Také jsme si řekli něco o místních zvycích a tradicích, například o tom, že Chorvaté mají na Velikonoce ve zvyku si tuknout obarvenými vajíčky. Z chorvatské kuchyně jsme si vybrali plno dobrot, od mořských příšer až po koblížky zvané fritule,“ líčí dále Jana Konopková. Ve výzdobě samozřejmě nechyběla chorvatská vlajka a mapa a k tomu všemu vyhrávala chorvatská hudba. „A příště už se zase vydáme někam mimo Evropu,“ slibuje Jana Konopková.

Disco ples klientů Charity Opava bude událostí sezóny



Plesové dekorace a ozdoby včetně diskokoulí už pilně vyrábějí klienti Domu sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené. V pátek 25. října totiž chystají nefalšovaný Disco ples, určený pro klienty Charity Opava a jejich příbuzné či známé. Uskuteční se v opavském Lidovém domě, uvede ho herec Slezského divadla Daniel Volný a na účastníky čeká mnoho vystoupení, soutěží a dalších atrakcí.

Zábava začne v Lidovém domě již v 16 hodin, což je čas, který uživatelům služeb Charity Opava, kteří nejsou zvyklí příliž ponocovat, nejlépe vyhovuje. Těšit se můžete na kulturní program, fotokoutek a samozřejmě i na vynikající občerstvení. Ke skvělé náladě přispěje také hud-

ba k poslechu i tanci, o kterou se postará DJ Petr Kubesa, taneční a další soutěže, a také vystoupení v režii Tanečního a sportovní klubu Opava. Chybět nebude ani tombola plná zajímavých cen. Kapacita sálu je omezená, zájemci se proto mohou v případě zájmu o vstupenky již nyní ob-

racet na Kláru Wittkovou na telefonním čísle 703 417 391 nebo na e-mailu wittkova@charitaopava.cz. Cena jedné vstupenky je pouhých 150 korun a její součástí je také přípitek a drobné občerstvení. Plesovní návštěvníci budou rovněž moci využít nabídku zakoupení večere, vybrat si budou moci ze tří jídel, přičemž jedno z nich bude vegetariánské. A pozor – každá vstupenka je zároveň slosovatelná. Nenechte si ujít plesovou událost sezóny, srdečně Vás všechny zveme!

Pouze v říjnu si můžete pořídit kočku z našich dílen se slevou



Říjen bude v prodejnách Chráněných dílen Charity Opava ve znamení keramických i šitých koček. V rámci pravidelných měsíčních slev pořádaných pod názvem „Akce na tento měsíc“ si totiž budou moci zájemci tyto výrobky nakoupit s dvacetiprocentní slevou.

Keramické kočky jsou oblíbeným sortimentem charitních chráněných dílen. Jsou dostupné v různých tvarech, velikostech i s různými dekorativními prvky a mohou ozdobit interier i exteriér každé domácnosti.

Stejně jako šité látkové kočky různých velikostí se mohou stát velmi

originálním dárkem, jehož zakoupením navíc podpoříte zaměstnávání lidí s handicapem.

Chráněné dílny Charity Opava totiž zaměstnávají výlučně lidi s různými handicapem. Jejich výrobky si můžete pořídit jak v internetovém obchodě www.kramekprotebe.cz, tak i v několika kamenných ob-

chodech v Opavě.

Najdete je v obchůdku v supermarketu Terno v Opavě-Jaktaři, v prvním poschodí naproti poště v Obchodním centru Breda & Weinstein a rovněž v prodejním skladu. Ten se nachází ve zřetelně označených zelených montovaných kontejnerech přímo před dílnami na ulici Přemyslovců 37 na konci Jaktaře ve směru na Stěbořice.

Děkujeme!

STANE SE

• Dvě zajímavé besedy a výlet

Dvě zajímavé besedy a jeden neméně zajímavý výlet čekají v říjnu na členy Klubu sv. Anežky – dobrovolného sdružení Charity Opava. V úterý 8. října se mohou těšit na přednášku kaplana u katedrály Božského Spasitele v Ostravě P. Vladimíra Zifra, na téma „Průvodce modlitbou - Chvalte Hospodina, všichni lidé, oslavujte ho všechny národy“, která proběhne od 16 hodin v pastoračním středisku opavského minoritského kláštera. V úterý 15. října se členové klubu vypraví na prohlídku výstavy předmětů spjatých s tímto regionem, kterou na zámku ve Stěbořicích schraňuje Karel Kostera. V úterý 22. října pak do sídla centra klubu v Denním stacionáři pro seniory na Kylešovské 4 zavítá na besedu P. Kamil Strak. Klub je otevřen i novým zájemcům.

• Pokojný přístav v České televizi

Celý den strávil štáb České televize se zaměstnanci mobilního hospice Pokojný přístav při natáčení jednoho z dílů dokumentární série s názvem V novém světle. V dokumentu, který se natáčel před několika měsíci v Opavě, Bolaticích a v Chlebičově, vystoupí vedle vedoucí hospice Evy Mertové a jejích kolegyní také lékař Petr Štěpánek. Díl věnovaný hospicové péči se bude premiérově vysílat v pátek 25. října ve 14 hodin.

• Napsali o nás

• Práce pro lidi s handicapem

Přes třicet pracovních míst pro lidi s handicapem přinesl projekt Equal, který před dvaceti lety rozjel Charita Opava. Nová pracovní místa vznikla nejen pro osoby se zdravotním handicapem, ale i pro lidi, kteří byli odsouzeni k takzvanému alternativnímu trestu. Charita Opava tak testovala možnost co nejlépe a v co největším množství umožnit práci lidem, kteří by na otevřeném trhu práce měli jen velmi malou šanci uspět. Po dvaceti letech už víme, že se to povedlo, protože v opavské Charitě má tuto příležitost více než sto osmdesát lidí.

REGION OPAVSKO,
17. září 2024

Záslužnou práci mobilních hospiců připomíná takzvaný Papučový den



Takzvaný papučový den proběhne v celé České republice ve středu 9. října. Akci pořádá Fórum mobilních hospiců v rámci celostátní kampaně Dožít doma. Mobilní hospic Pokojný přístav, který vznikl jako středisko Charity Opava v roce 2007, například jen v loňském umožnil prožít poslední dny života přes dvě stě třiceti lidem z Opavy a okolí.

Papučový den připadá vždy na druhou středu v měsíci říjnu, mimo jiné i proto, že si v tomto termínu také připomínáme Světový den hospicové a paliativní péče. Klade si za cíl odlehčenou formou, kdy řada lidí včetně známých osobností chodí venku ob-

ta v papučích, připomenout záslužnou práci mobilních hospiců umožňujících umírajícím strávit poslední chvíle důstojně doma. Součástí této snahy je mediální kampaň s názvem Dožít doma. Papuče neboli bačkory, trepky, pantofle, domácí obuv jsou sym-

bolem domova. A domov je místo, kde si většina lidí přeje strávit závěr svého života. Díky podpoře mobilních hospiců je to možné i v těžké nemoci.

Z praxe mobilních hospiců vyplývá, že vážně nemocní lidé nebo jejich pečující odkládají nástup do hospice na poslední chvíli. Dobu v péči hospice totiž vnímají jako pouhé čekání na smrt. Opak je pravdou, jak dokládají děkované dopisy, které mobilnímu hospici Pokojný přístav zasílají mnozí pečující. Svědčí o tom také rozhovor, který najdete na vedlejší stránce

tohoto Domovníku.

Díky specializované paliativní péči zdravotníků se mnohým pacientům uleví od bolesti a dalších symptomů nemoci natolik, že mohou svoji pozornost upřít na prožití zbývajících časů s blízkými a rodinou. Podporu v těžkém čase dostává i rodina. Hospicová péče tedy není o smrti, ale hlavně o kvalitním životě před ní. A díky mobilnímu hospici může tento čas trávit pacient doma, kde to má rád. Nebojte se kontaktovat mobilní hospic Pokojný přístav včas. Prožijete věci, které pobyt na lůžku ve zdravotnickém zařízení neumožňuje. Díky svým nenahraditelným službám se kolektiv Pokojného přístavu těší u veřejnosti velkému respektu a uznání. Jeho multidisciplinární profesionální tým totiž nabízí zdravotní, psychologickou i duchovní podporu a zásadní zmírnění bolesti. Provoz Pokojného přístavu je ovšem finančně náročný, protože část zdravotnického materiálu neproplácí zdravotní pojišťovny. Budeme proto rádi nejen za zapojení do Papučového dne, ale i za další pomoc. Přispět můžete převodem na náš účet 154871941/0300, VS 20. Děkujeme!

Papučový den s Globusem

Už podruhé se letos k Papučovému dnu připojí opavský hypermarket Globus. Zákazníci, kteří si zde v termínu od 25. září do 8. října zakoupí jakoukoli domácí obuv pro děti či dospělé, budou moci využít na toto zboží dvacetiprocentní slevu, přičemž deset procent z výnosu pak hypermarket věnuje na podporu činnosti mobilního hospice Charity Opava Pokojný přístav.

Myšlenka podpořit Papučový den vznikla v síti hypermarketů Globus díky dlouhodobé spolupráci s ostravským Mobilním hospicem Ondrášek. Loni akce s názvem „Nazujte si papuče a ukažte, že podporujete mobilní hospicovou péči v České republice“ vynesla Pokojnému přístavu nece-

lých pět tisíc korun.

Letos pak předal ředitel opavského hypermarketu Globus Robert Šafránek Pokojnému přístavu padesát tisíc korun v rámci svého charitativního programu Lepší svět, jak o tom píšeme na jiném místě v tomto Domovníku. Děkujeme!

Co pro vás znamená domov?

09. října 2024

Podpořte mobilní hospice, protože umožňují neuvěřitelně nemocným dožít doma.

Vyfoťte se v papučích a sdílejte s hashtagem #PapucovyDen #DozitDoma.

••• Listárna

Smekám klobouk

Chci touto cestou moc a moc poděkovat všem lidem z Charity Opava, kteří pomáhali ulehčit poslední dny života mé manželce Ludmile Králové z Vlašoviček. Ošetřovatelky a pečovatelky byly při pomoci mé manželce tak vstřícné a ochotné, že se mně ani nechtělo věřit, že takoví ochotní lidé ještě žijí a že si tak těžkou práci vybrali jako své zaměstnání.

Rovněž chci moc poděkovat jejich vedoucí paní Evě Mertové a paní

Jaroslavě Štenclové za jejich vstřícnost a ochotu při vyřízení mých požadavků na rozsah péče o manželku. Na závěr chci vyjádřit upřímné poděkování i paní Pavlíně Králové za pomoc s touto péčí. Všichni byli až neuvěřitelně vstřícní a ochotní. Smekám klobouk. Byl jsem překvapen, jaké služby Charita Opava poskytuje. To, jak jsou potřebné a užitečné, člověk ocení až tehdy, když je potřebuje. Je nezbytné, aby taková organizace fungovala. Děkuji.

Rudolf KRÁL, Vlašovičky

Obujte si papuče a ukažte, že podporujete mobilní hospicovou péči v České republice.

Využijte slevu 20% na sortiment domácí obuvi pro děti i dospělé a **PODPOŘTE S NÁMI DOBRŮU VĚC. 10% z výnosu věnujeme na podporu mobilních hospiců v ČR.**



 Charita Opava

 Dožít doma

Nabídka platí od 25. 9. - 8. 10. 2024
Sleva vám bude odečtena na pokladně.

„Máma zemřela brzy ráno, kdyby byla v nemocnici, nebyli bychom s ní,“

říká Viktor Krahulec, o jehož maminku pečoval mobilní hospic Pokojný přístav



Za rozhovor se v médiích většinou děkuje až poté, co proběhl, tedy až na konci článku. Tento rozhovor jsme ale začali poděkováním hned na začátku, protože Viktor Krahulec souhlasil s tím, že mu budeme klást velmi těžké a zraňující otázky. Není to dlouho, co mu zemřela maminka, o kterou se v posledních dnech jejího života staral spolu s bratrem doma za pomoci sestry a lékařů mobilního hospice Pokojný přístav. Jeho zkušenost, být velmi bolestivá, může být prospěšná i dalším lidem, kteří se ocitnou v podobné situaci. Neboť konečnost našich dnů je jednou z mála jistot, které na tomto světě máme.

Od zdravotních sester mobilního hospice Pokojný přístav vám, že jste se o maminku doma spolu s bratrem moc hezky a velmi obětavě starali. Jak dlouho Vaše maminka bojovala se svou nemocí?

S mnohočetným myelomem jsme bojovali od dubna 2023.

Stáli jste s bratrem před rozhodnutím, zda maminka prožije své poslední dny v nemocnici, nebo doma?

Ano, tato volba nám byla nabídnuta, byli jsme si ale jisti, že chceme mít mámu doma. A bylo to správné rozhodnutí.

Jak jste se dověděli o existenci mobilního hospice Pokojný přístav?

Pokojný přístav nám doporučila a rovnou i domluvila lékařka, která máminu léčbu ukončovala.

Jak probíhal první kontakt a prv-

ní setkání s Pokojným přístavem?

První kontakt proběhl ještě dříve, než jsme stihli opustit areál nemocnice - volala nám vedoucí sestra, aby se s námi domluvila na první návštěvě. Druhý den pak přišla nejdříve sama, pak i s doktorem, aby zjistili, jaká je situace a rovnou domluvili průběh a formu péče.

Popište nám, prosím, jak podle Vašich zkušeností Pokojný přístav pracuje, jak probíhá komunikace, kdy můžete sestrami volat... Jaká je vlastně logistika péče v domácím prostředí za součinnosti rodiny?

S celkovým fungováním Pokojného přístavu jsme byli velmi spokojeni. Sestry byly velmi příjemné a všechno vysvětlovaly přesně tak, jak jsme potřebovali - chtěli jsme komunikaci na rovinu, ale podávat vše s pozitivním podtónem, protože naděje byla tím, co dodá-

valo mámě sílu pokračovat.

Lidé, kteří stojí před podobným rozhodnutím, jaké jste učinili Vy, se určitě bojí, že tyto těžké situace nezvládnou, a to nejen emočně, psychicky, ale že nebudou zvládat odbornou péči ve chvíli, kdy jí bude zapotřebí. Jaká je Vaše zkušenost? Co byste jim vzkázal?

Naše máma byla velmi silná a soběstačná a ne každý má i na konci života odhodlání fungovat a navíc stále bojovat. Určitě se ale nebojte a vezměte si své blízké domů. Pokojný přístav Vám vše vysvětlí, předá Vám balíček první pomoci na základě individuálních zdravotních potíží, zároveň jsou neustále na telefonu, čehož jsme i my třikrát využili, jednou na konzul-

taci, podruhé nám rychle pomohli od bolesti po telefonu za pomoci léčiva z balíčku, potřetí pak sestra v noci přijela pomoci osobně se situací, se kterou už jsme si nevěděli rady.

Nikdy jsme neměli pocit, že bychom na něco byli sami ani fyzicky, ani mentálně. Věřte mi, poslední dny strávené doma budou ty úplně nejcennější.

Možná už je čas na to zamyslet se, co pro Vás znamenalo, že jste mohli být s maminkou až do poslední chvíle doma. Mohu Vás o to poprosit?

Vše. Úplně vše. Díky, tomu, že jsme měli mámu doma, jsme si mohli užít poslední dny jako všechny jiné. Mohli jsme si díky tomu dotáhnout všechny resty, připravit se na její odchod, a taky se naposledy setkat a rozloučit s těmi, kteří pro ni byli důležití. Paní doktorka nám při propouštění dávala dva dny života, my jich nakonec měli deset a nedovedu si představit, že bychom je trávili ve sterilním prostředí nemocnice.

Máma zemřela brzy ráno, mimo návštěvní hodiny nemocnice, nebyli bychom tam. Díky tomu, že jsme byli doma, jsme mohli být až do posledního momentu s ní, držet ji za ruku, povědět jí všechny poslední věci, které by měla slyšet, a mohl jsem jí naposledy zazpívat. To by v nemocnici nedostala, při komplikacích by slyšela jen pípání přístrojů a kroky a hlasy sester. To bych si nikdy neodpustil. Byl to sice nejtěžší moment mého života, ale zároveň jsem za něj nekonečně vděčný.

Viktor Krahulec

Opavského rodáka Viktora Krahulce (nar. 1997) si mnozí pamatují ještě jako sólistu pěveckého sboru Domino. Vystudoval 1st International School of Ostrava mezinárodní maturitou IB Diploma Programme, která ho katapultovala na univerzitu v britském Manchesteru. Díky roční pracovní stáži v hlavní produkční kanceláři H&M ve Stockholmu získal místo nákupčího v předním českém online e-shopu zaměřujícím se na design, kvalitu a především udržitelnost Freshlabels. Odtud pak jeho kroky dále vedly do Aktinu - dalšího českého e-shopu se zdravou a sportovní výživou a pomůckami. Jeho hlavním úkolem ale podle jeho vlastních slov je nyní spolu s bratrem Janem dál nést mámin odkaz ve firmě Optik Skryjová a dokázat, že to zvládnou tak, aby na ně mohla být pyšná.

Přátelé Slunovratu pro Charitu Opava



Mnoha lidem se pokaždé, když slyší v médiích o katastrofálních záplavách v Opavě, vybaví festival Slunovrat, kam každoročně přijíždějí z celé republiky. Není proto divu, že především přátelé a spolupracovníci Slunovratu často nabízejí a organizují pomoc. A protože Charita Opava je dlouhodobým partnerem Slunovratu, směřuje pomoc právě sem.

Mezi prvními byla spisovatelka Karin Lednická, která oprášíla své zkušenosti z doby před listopadem 1989, kdy pracovala jako nákupčí, a přímo u výrobce zajistila padesát úzkoprofilových kartáčů na násadu a hadry na vytírání. Kromě toho přivezla do charitního skladu v Jaktarí plné auto dalšího materiálu spolu s novým vysoušečem. A průběžně se s pomocí přidávají i další partneři Slunovratu.

Litoměřická skupina Duben v Pešti, která v Opavě vystoupí na Winter Edition Slunovratu v listopadu, se dopředu vzdala svého honoráře a obrátila se na organizátory Slunovratu s žádostí o vtipování vhodného příjemce. A zde ihned padlo jméno paní Mi-

lady, která se stará o úklid prostor Chráněných dílen Charity Opava. Starý domek, který si její rodina skromně a svépomocí relativně nedávno renovala, byl velkou vodou zasažen naplno. Rodina přišla prakticky o všechny své věci a momentálně shání bydlení, protože dům bude několik měsíců neobyvatelný. Na její účet již doputovala částka dvanáct tisíc korun. „Jsme rádi, že jsme mohli alespoň takto pomoci,“ vzkazuje člen skupiny Duben v Pešti Bronislav Podlaha a zároveň zve paní Miladu a její rodinu na listopadový koncert své kapely na Winter Edition festivalu Slunovrat

Majitel vinařství Krásná hora ze Starého Poddvorova Marek Vybíral vyhlásil akci s názvem Bedýn-

ka pro Opavu. „Myslíme na všechny, kterým voda vzala kus života. Jedním z fatálně zasažených měst je i naše milovaná Opava. Když se řekne Opava, okamžitě se nám vybaví náš pomalu už stoletý kamarád Vašek Müller (ředitel Slunovratu – pozn. red.) a neújzasnější festival Slunovrat,“ píše Marek Vybíral, který sestavil bedýnku šesti svých kvalitních vín v ceně 2.024 korun včetně dopravy. Do uzávěrky Domovníku již byly všechny tyto bedýnky vyprodány, přičemž výtěžek je opět určen pro Charitu Opava.

Dvorní grafik Slunovratu Aleš Fulín z Prahy do Opavy posílá deset kusů signovaných grafik s motivem Slunovratu ve formátu A2 v celkové ceně dvacet tisíc korun, jejichž prodej je rovněž určen pro Charitu Opava. Dlouholetá fanynka Slunovratu Alena Kocábková z Prahy zase poslala do Opavy dva nové vysoušeče.

Lidé, kteří chtějí finančně pří-

spět obětem povodní, jimž pomáhá Charita Opava, to mohou učinit převodem na účet 154871941/0300, variabilní symbol 8, přičemž do poznámky můžete uvést POVODNĚ.

Mezi prvními tuto výzvu vyslyšel majitel opavského Trap Music Baru Václav Hájek, který na toto konto poslal obětem záplav svou celodenní sobotní tržbu třicet tisíc korun. Finanční pomoc poslal také předseda organizace Gulag.cz Štěpán Černoušek a mnozí další.

Řada z těchto aktivit ve prospěch Charity Opava stále probíhá a další přibývají. „Všem přátelům děkujeme, jejich pomoc umíme adresně předat těm, kteří ji nejvíce potřebují. Kromě tolik potřebného materiálu a financí je pro všechny obdarované velkou vzpruhou také vědomí, že na své těžkosti nejsou sami, a že na ně okolí nezapomíná,“ vzkazuje za Slunovrat i Charitu Opava Ivo Mludek.

Pomoc přišla také z CARITAS-VOŠs Olomouc



Mezi dobrovolníky, kteří v Charitě Opava pomáhali s úklidem, byli také studenti 1. ročníku oboru Sociální práce na CARITAS-Vyšší odborné škole sociální Olomouc Zuzana a František.

Oba pomáhali s vyklizením znehodnoceného vybavení vytopeného domu určeného k chráněnému bydlení i s úklidem bahnem silně zanesený prostor.

CARITAS-VOŠs Olomouc, jejíž studenti již řadu let absolvuji praxe v našem Domě sv. Cyrila a Metoděje, své studenty ihned po vypuknutí ničivých povodní vyzvala, aby se v zasažených oblastech připojili k dobrovolnickým aktivitám. Charitě Opava pak tuto pomoc adresně nabídla zástupkyně ředitele Jana Synková.

„Jako škola zaměřená na sociální a humanitární práci věříme, že právě v takových chvílích můžeme ukázat, jak důležité je pomáhat druhým. Vaše znalosti, empatie a odhodlání mohou přinést tolik potřebnou podporu těm, kteří ji v tuto chvíli potřebují nejvíce“ píše se na stránkách CARITAS-VOŠs Olomouc. Na tuto výzvu například do Charity Opava přijeli pomáhat tři dobrovolníci z Českého Těšína, také bývalí nebo současní dálkoví studenti školy. Děkujeme!

Masážní centrum nabízí metodu Spirální stabilizace

Až do konce října si mohou zájemci v takzvaném letním režimu, tedy po jednotlivých hodinách, vyzkoušet v Masážním centru Charity Opava cvičení metodou Spirální stabilizace (tzv. SM systém). Na podzimní čas pak Masážní centrum chystá čtrnáctidenní turnusy tohoto cvičení. SM systém je metoda, která díky souboru cviků se speciálními lany pomáhá stabilizaci a mobilizaci páteře. V Masážním centru ji úspěšně provozují již od roku 2011.

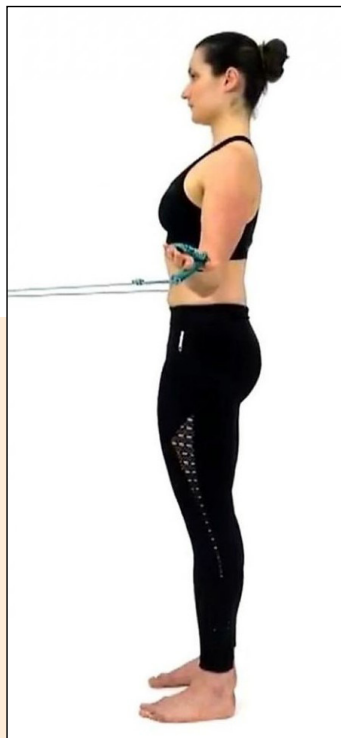
SM systém využívá jednoduchých, avšak velmi důmyslných cviků, které pomocí zřetězení svalů procvičí celé tělo. Tyto cviky posílí ochablé svaly a uvolní svaly přetížené. SM Systém je určený pro každého, kdo se chce aktivně starat o svoje tělo a zdraví. Cvičení se využívá k léčbě poruch pohybového aparátu a to především poruch páteře. Své uplatnění však nalezne také u některých kardiovaskulárních chorob, těžkostí spojených s urogenitálním (močopohlavním) ústrojím, s gastrointestinálním traktem a u některých dechových těžkostí. SM systém zahrnuje také prevenci vzniku těchto těžkostí, kompenzaci nevhodných pohybových činností a regenerační programy.

Díky aktivaci svalových spirál se napřimuje páteř, odstraňuje se vadné držení těla, rovnají se kulatá záda a napřimuje se předsazený, takzvaný želví krk. Kromě toho se

během cvičení upravuje předsazení ramen, zpevňuje se nožní klenba plochých nohou a zlepšuje postavení palce nohy, přičemž také dochází k zestihlení pasu a zpevnění břicha.

Zájemci si mohou v jednotlivých hodinách vyzkoušet základní úroveň tohoto cvičení s využitím elastických lan. Cvičit se bude pod vedením maséra Petra především na detašovaném pracovišti masážního centra na Kylesšovské ulici do konce října každou středu od 15.45 do 16.45 a od 17 do 18 hodin, a také každý čtvrtek od 15.45 do 16.45 hodin. Objednávat se můžete na tel. č. 605 443 222 ve středu a čtvrtek, vždy od 9 do 14 hodin. Cena jedné hodiny je 130 korun

V podzimních a jarních měsících pak budou probíhat čtrnáctidenní kurzy tohoto cvičení. Zde se zájemci naučí jak základní i složitější úroveň cviků s využitím elastic-



kých lan, balančních podložek a opěrných tyčí. Objednávat se opět můžete již nyní každou středu a čtvrtek od 9 do 14 hodin na výše uvedených telefonních číslech. Cena celého kurzu je 1560 korun.

OBČANSKÉ JUDO

• Milostivé léto IV

Zdravotní pojišťovna mi oznámila, že mám dluh šedesát tisíc korun, v němž většinu tvoří



penále. Byl jsem dlouho nezaměstnaný bez evidence na Úřadu práce. Prý opět běží akce, v rámci které mi odpustí část dluhu? Ladislav Č.

Myslete akci Milostivé léto IV, které Vám pomůže u zdravotní pojišťovny se snížením dluhu, a to odpuštěním penále a nákladů daňové exekuce související s dlužným pojistným. Akce Milostivé léto IV však platí pouze pro dluhy u zdravotní pojišťovny, které jsou vymáhány v rámci daňové exekuce, tedy podle daňového řádu, nikoliv přes soudního exekutora. Akce potrvá do 30. listopadu 2024. Žádat o odpuštění lze pouze u těch dluhů, u nichž byla daňová exekuce nařízena nejpozději k 31. prosinci 2023. Pokud jste již v rámci daňové exekuce dlužné pojistné ke dni 1. července 2024 zcela uhradil, tedy dlužíte už jen na penále a exekuční náklady, i v takovém případě lze o jejich odpuštění požádat. Prominutí se pak týká penále a nákladů daňové exekuce u nedoplatek na pojistném, které vznikly osobám samostatně výdělečně činným nebo osobám bez zdanitelných příjmů. Osobami bez zdanitelných příjmů jsou osoby, za které nehradí pojistné stát. Z praxe se pak nejčastěji jedná o osoby bez zaměstnání, které nebyly vedeny na Úřadu práce. Co se týče samotného postupu, je vhodné si nejdříve zjistit či ověřit existenci dluhu na pojistném. O to můžete požádat na pobočkách dané pojišťovny, popřípadě prostřednictvím klientského portálu. K odpuštění neuhrazeného penále a exekučních nákladů z dlužného pojistného nedochází automaticky s úhradou dlužné částky, ale je nutné u zdravotní pojišťovny písemně podat žádost. Vzor této žádosti máme k dispozici v poradně, kde vám pomůžeme s vyplněním. Žádost je nutné vlastnoručně podepsat a následně doručit osobně na pobočku nebo zaslat přes datovou schránku či zaslat e-mailem s uznatelným elektronickým podpisem.

Jakub DOSTÁL,
Občanská poradna

Klienti Vlaštoviček usedli do lavic Senátu Parlamentu ČR



Výjimečnou možnost navštívit budovu Senátu Parlamentu ČR měli klienti chráněného bydlení Domu sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené ve Vlaštovičkách. Na exkluzivní prohlídku je pozval senátor Herbert Pavera.

Aby vše stihli, vyrazili klienti v doprovodu zaměstnanců do Prahy vlakem už brzy ráno. Ještě před prohlídkou Valdštejnského palá-

ce, kde Senát sídlí, mohli navštívit i zdejší krásnou zahradu. „Pak následovalo milé přivítání panem senátorem Herbertem Paverou, kte-

rý nás po celou dobu prohlídky doprovázel a doplňoval svými znalostmi paní průvodkyni,“ popisuje průběh návštěvy zaměstnankyně chráněného bydlení Hana Haasová. V krásných prostorách si mohli prohlédnout i některé exponáty, jako například kachlová kamna či kované truhlice. „A potkali jsme se zde také s předsedou Senátu Milošem Vystrčillem, který se s námi ochotně vyfotil,“ dodává Hana Haasová.

Součástí prohlídky byla také návštěva jednacího sálu, kde si klienti mohli vyzkoušet posezení v senátorských lavicích a vyslechnout povídání senátora Pavery o zdejším zasedacím pořádku či o tom, jak funguje hlasovací zařízení. Na závěr na všechny čekal výborný oběd v senátní jídelně, kde jim senátor Pavera předal originální certifikát jako upomínku na nevedení návštěvy.

„Moc děkujeme za Váš čas a milé přivítání v Praze, pane senátore,“ vzkazují závěrem spokojení klienti.

❖ Krátce

• Dar z Globusu

Symbolický šek na padesát tisíc korun předbrala vedoucí mobilního hospice Pokojný přístav Eva Mertová spolu s ředitelem Charity Opava Janem Hanušem od ředitele opavského hypermarketu Globus Roberta Šafránka. Opavský hypermarket Globus ho charitativnímu hospici věnoval v rámci svého charitativního programu Lepší svět. V pořadí již osmém ročníku charitativního projektu Lepší svět opět věnoval každý z šestnácti hypermarketů Globus finanční dar organizaci ve své blízkosti. „Za darované finance zakoupíme pro naše klienty například tisíce léky, které neproplácení zdravotní pojišťovny,“ vzkazuje vedoucí Pokojného přístavu Eva Mertová. Děkujeme!



• Mše za Charitu

Mše svatá za Charitu Opava bude ve čtvrtek 3. října ve 14 hodin sloužena v kostele sv. Vojtěcha v Opavě. Charita Opava zde své zaměstnance, klienty, dobrovolníky i příznivce ke společnému setkání a modlitbě za celé opavské charitativní dílo.

❖ Listárna

• Díky pečovatelkám

V hlubokém zármutku oznamujeme, že nás 21. srpna opustila naše milovaná maminka paní Helena Piatková. Dovolte nám poděkovat Vám za Vaše služby. Velmi si vážíme s jakou pečlivostí a lidskostí jste nám v péči o maminku pomáhali a snažili se mamince poslední roky jejího života plnohodnotně prožít. Přejeme Vám mnoho úspěchů ve Vaší tolik potřebné práci. Děkujeme.

Iveta a Petr PIATKE,
Neplachovice

❖ Zajímavosti



Palačinkami proti povodním

Částku 22.800 korun předali Charitě Opava na pomoc pro lidi postižené povodní žáci 9. B třídy Základní školy Stěbořice. Peníze vybrali na charitativní akci Palačinkami proti povodním, na které v pátek 20. září šest hodin v kuse smažili a prodávali palačinky. „Je skvělé, že si v těžkých chvílích umíme pomoci,“ říká třídní učitel 9. B Tomáš Halátek, pod jeho vedením akce proběhla. „Děkujeme nejen 9. B, ale všem, kteří přispěli, někdy i nemalou částkou,“ dodává. Žáci stěbořické základní školy pomáhají Charitě Opava již řadu let. V roce 2017 například uspořádali celkem tři akce pro mobilní hospic Pokojný přístav, pro který vybrali prodejem vlastních vaflí nebo muffinů 15.800 korun. O rok později zase pořádali celý školní rok dobročinné akce pro denní stacionář Mraveneček, kterému předali částku 12.666 korun. V březnu 2022 také podpořili uprchlíky z Ukrajiny. Děkujeme!

Dvacet let ve funkci ředitele



Dvacet let ve funkci ředitele Charity Opava a zároveň začátek dalšího čtyřletého období si počátkem září připomenul Jan Hanuš. Za jeho práci mu poděkovali a vše dobré popřáli spolupracovníci z ředitelství opavské Charity a také klienti sociálně terapeutické dílny Radost. Ti mu jako dárek předali limitovanou edici originálního trička „Báječný ředitel“. Tak tedy hodně síly a zdraví do dalších ředitelských let!

Naši činnost podporují:



❖ Pro inspiraci

• Žádné kulaté jubileum

Letos vzpomínáme na otce Františka Bureše, vzácného člověka a kněze, který prožil poslední roky svého života v Domě sv. Cyrila a Metoděje. V jeho příspěvcích do Vlastofky stále nacházíme spoustu inspirativních myšlenek.

Slaví se různá jubilea, sto let, padesát let, deset let od důležité události nebo trvání užitečného zařízení. Náš Dům sv. Cyrila a Metoděje slaví něco maličko. Šest let od svého vzniku šest let svého působení a práce pro zrakově postižené. Je to krátký čas, ale mnoho se vykonalo a mnoho krásného zde klienti i zaměstnanci prožili. Na oslavu výročního dne na svátek sv. Václava byla v kapli děkovaná mše svatá. Sloužil ji otec Pavel Forgač, nově jmenovaný prezident Diecézní Charity, s ním koncelebrovali Miroslav Paluch od minoritů a místní kněz otec František. V homilii otec Pavel srovnával dobu sv. Václava a dobu, ve které žijeme my. Mimo jiné řekl, že v desátém století se vraždilo mečem, ale dnes se zabíjí lidé neochotou odpuštění, a nebo i nepřátelskými slovy.

Otec František BUREŠ,
září 2002

❖ Krátce

• O „životě bez očí“

Zrakem přijímáme až osmdesát procent informací. To může vést k rychlému soudu, že život nevidomých v řadě případů ztrácí smysl. O tom, že tomu tak vůbec není, vypráví nově tematicky laděné vydání občasníku lidí z Domu sv. Cyrila a Metoděje Vlastofka. Najdete ho na stránkách www.charitaopava.cz.



Rozhovor

s tv. Mladkem - 4

Třetník s basketbalisty - 7

Nyní jsme na Facebooku - 11

2024

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

DOMOVNÍK

DOMOVNÍK. Vydává Charita Opava, Přemyslovců 26, 747 07 Opava, pro své zaměstnance, dobrovolníky a příznivce. Evid. číslo MK ČR E 23233. Tel. 553 612 780, e-mail: mludek@charitaopava.cz, www.charitaopava.cz. Charita Opava je členem Okresní hospodářské komory Opava a její činnost je certifikována podle norem ISO 9001 a 14001. Říjen 2024.