

## DOMOVNÍK

Charita  
Opava

č. 1 – LEDEN 2025

CITÁT MĚSÍCE: „Každá koruna pomáhá.“

Motto Tříkrálové sbírky, která díky darům dobrých lidí pomáhá potřebným již pětadvacet let

## Je tady Tříkrálová sbírka 2025



Pětadvacáté narozeniny oslaví letos Tříkrálová sbírka. Je to skutečně již čtvrt století, co tato největší česká dobročinná akce pomáhá v celostátním měřítku tisícům potřebných. Stejně jako v předchozích letech se k tomuto svátku vzájemnosti připojí koledováním také Charita Opava. Od 1. do 14. ledna budou Kašpar, Melichar a Baltazar obdarovávat domácnosti na Opavsku zpěvem, přáním Božího požehnání a všeho dobrého v novém roce a nabízet u toho možnost přispět finančním darem.

Výtěžek Tříkrálové sbírky 2025, který připadne Charitě Opava, bude pomáhat seniorům a vážně nemocným pacientům, u které se starají v jejich domácím prostředí Charitní ošetrovatelská služba, Charitní pečovatelská služba a mobilní hospice Pokojný přístav. „Rádi bychom také obnovili vybavení hojně využívané půjčovny kompenzačních pomůcek,“ říká koordinátorka Tříkrálové sbírky Marie Hanušová. „Naším dalším záměrem je vytvoření kontaktního pracoviště služby sociální rehabilitace v centru města a část výtěžku bychom rádi použili na opravy objektu chráněného bydlení zaplaveného při letošních povodních,“ doplňuje. Stejně jako v minulých letech bude možné až do konce ledna přispět nejen do pokladničky, ale také online na tříkrálový sbírkový účet 66008822/0800, VS pro Charitu Opava 777988012 (viz QR kód platby).

Ke koledování se mohou dobrovol-

níci přihlásit na mobilu 604 175 518 i během sbírky, organizátoři to uvítají především v Opavě, kde je koledníků vždy nedostatek. Pro ty, ke kterým se koledníci nedostanou nebo je nezastihnou doma, bude v neděli 12. ledna připravena takzvaná „tříkrálová pohotovost“, kde si návštěvu koledníků můžete písemně objednat na e-mailu tks@charitaopava.cz. Více informací na stránkách www.charitaopava.cz. Tříkrálovou sbírku bude doprovázet řada akcí. V pátek 3. ledna v 18 hodin bude v kostele u sv. Vojtěcha na Dolním náměstí v Opavě sloužena mše svatá s požehnáním koledníků. Bylo by hezké, kdyby děti přišly v kostýmech nebo alespoň s korunkami. Charita Opava také vyhláší spolu s týdeníkem REGION OPAVSKO soutěž o nejlepší tříkrálové foto, o které se dočtete více v samostatném článku na str. 3 v tomto vydání Domovníku.

Na koledníky a vedoucí kolednic-

kých skupinek čeká v úterý 4. února v 16 hodin v opavském kině Mír slavnostní vyhodnocení sbírky spojené již tradičně s vyhlášením vítězů fotosoutěže a losováním o hodnotné ceny pro menší i větší koledníky. Následovat bude promítání filmové pohádky. Bohužel budou letos koledníci muset oželeť tradiční bruslení, protože loňské povodně poničily ledovou plochu. Těšit se ale mohou na jarní plavání v aquaparku v Kravařích a Sluníčkové odpoledne plně her v červnu.

„Prožijme společně povznášející pocit z koledování pro dobrou věc i z návštěvy těch, kteří na koledníky každoročně čekají,“ vzkazuje spolu s díky všem koledníkům i dárcům Marie Hanušová.



QR Platba

## Slovo ředitele

## Nejsme sobečtí

Často slyším stesky, že dnešní společnost je sobecká a že každý myslí jen na svůj prospěch.



Rád bych se s Vámi u příležitosti začátku roku podělil o své zkušenosti, které dosvědčují, že tato skepse není na místě.

Všichni máme v paměti loňské devastující povodně, které v našem kraji napáchaly ohromné škody, s jejichž následky se budeme potýkat ještě hodně dlouho. Zároveň se ale ukázalo, že se v těžkých dobách umí v lidech probudit silná solidarita. Sbírkou vyhlášené neziskovými organizacemi včetně Charity ČR přinesly nevídané množství peněz, které lidé spontánně posílali na pomoc těch, kterým voda zničila nebo rovnou odnesla jejich obydlí. Tím to ale nekončí. Největší české neziskovky, jimiž jsou vedle Charity ČR také Člověk v tísni, ADRA, Český červený kříž a Diakonie ČCE, se na společné schůzce rozhodly dát všechny finanční dary obrazně řečeno na jednu hromadu, a tu rozdělit společným dilem všem postiženým. Zároveň se domluvily, že si postižená území rozdělí tak, aby byla pomoc co nejefektivnější. Že se to povedlo, vědí domácnosti, ke kterým dorazila rychle a adresně. Dalším důkazem toho, že to s námi vůbec není tak špatné, je Tříkrálová sbírka, svátek sounáležitosti a vzájemnosti, který právě začíná. I při ní se každoročně ukazuje, že lidé jsou stále ochotni se spojit v pomoci potřebným. A adresná pomoc, kterou mohla lidem postiženým povodní velmi rychle poskytnout Charita Opava, byla možná kromě jiného také díky krizovému fondu financovanému z darů „Tříkrálovky“.

Ne, nevěřme tomu, že jsme společností sobců. Není to tak. A nesme si toto povědomí i do celého roku. Děkuji, a ať se Vám v něm daří co nejlépe!

Jan HANUŠ

## LEDEN

## Mše za pozůstalé pohládila na duši

Doslova pohlazením pro duši byla mše sv. za všechny zemřelé, kterým loni umožnil prožít poslední dny života v domácím prostředí tým mobilního hospice Pokojný přístav. Rodinní příslušníci zcela zaplnili kostel sv. Vojtěcha na Dolním náměstí v Opavě. Po mši pak většina využila možnost si před kostelem dát horký punč a vzpomínat se zdravotními sestrami a lékaři hospice na společně prožitě chvíle.

## LEDEN

## Klienti často nepřijdou bez omluvy

Konzultace pracovníků Občanské poradny, mezi něž nově vedle psychologa patří také psychoterapeutky poskytující manželské a rodinné poradenství, jsou zdarma. Někteří klienti si toho ale bohužel neváží, protože na rezervované konzultace nakonec bez omluvy nedorazí. Kromě jiného tím blokují místo těm klientům, na které se v tu chvíli nedostalo, ale kteří by pomoc ocenili.



## STALO SE

### • Radost tvořila se školáky

S nevšedním zájmem se setkala nabídka sociálně terapeutické dílny Radost, která v prosinci pozvala do své sociální kavárny v Obchodním centru Breda&Weinstein školáky a předškoláky na vánoční tvoření. Všechny čtyři termíny byly ihned po vyhlášení obsazeny. V nácvikové kavárně, která je každé úterý součástí prostoru Unipoint Slezské univerzity v prvním poschodí obchodního centra, se tak při společném tvoření přirozeně potkávaly a seznamovaly děti s lidmi s handicapem.

### • Dílny v cyklu ČT V novém světě

Chráněným dílnám Charity Opava bude věnován jeden z dalších dílů dokumentární série České televize s názvem V novém světě. Natáčel se po důkladné přípravě skoro celý den v dílnách v Jaktarži a hlavním průvodcem zde bude zástupce ředitele Tomáš Schaffartzik. O datu lednového vysílání budeme včas informovat. Charita Opava, konkrétně mobilnímu hospici Pokojný přístav, se věnoval již jeden z předchozích dílů série. Ke zhlédnutí je na na stránkách [www.charitaopava.cz](http://www.charitaopava.cz).

## KALENDÁRIUM

• V lednu roku 1995, tedy právě před třiceti lety, vznikla Sociálně-právní poradna pro **pacienty v nepříznivé sociální situaci a krizi**, dnes pracující pod názvem Občanská poradna. Její první sídlo bylo v prostorách Klubu sv. Anežky na Masarykově třídě v Opavě, kde poskytoval bezplatné poradenství sociální pracovník Petr Biner. Službu postupně využívalo stále více lidí, přičemž největší nárůst přišel v roce 1997 v souvislosti s problémy po tehdejších ničivých povodních. Služba se na **Občanskou poradnu** přejmenovala v roce 1999 a o rok později získala členství v Asociaci občanských poraden. Vedoucími střediska byli vedle Petra Binara postupně také Marek Kyjovský, Blažena Svobodová, Katarína Durkáčková, Radka Lenková, Lucie Trunečková a Dita Březinová. Dnes můžete pomoc Občanské poradny vyhledat **na Kylešovské ulici č. 10 v Opavě**.

# „Vlhké hojení v domácím prostředí“ pomáhá klientům



Tu zkušenost mají skoro všichni lékaři i zdravotní sestry – v domácím prostředí se pacienti nejen cítí mnohem lépe než v nemocnici, ale doma se také rychleji léčí jejich nemohou. Charita Opava provozuje v rámci svých terénních služeb také Charitní ošetrovatelskou službu, která je z hlediska sociálního a psychického pro většinu pacientů tou nejlepší možnou alternativou k pobytu v nemocnici. Některé potřebné léky či účinný zdravotnický materiál ovšem nehradí zdravotní pojišťovna a rodiny pečujících si je nemohou z finančních důvodů pořídit. Svým pacientům ho ale přesto mohly charitní sestřičky loni dopřát díky dotaci Moravskoslezského kraje.

Ten poskytl Charitní ošetrovatelské službě osmdesát tisíc korun v rámci Programu na podporu projektů ve zdravotnictví na rok 2024 v projektu s příznačným názvem „Vlhké hojení v domácím prostředí“. Dotaci totiž zdravotní sestry použily především k nákupu zdravotnického materiálu

na takzvané vlhké hojení.

Tato metoda velmi účinně pomáhá při léčení rozsáhlých a bolestivých defektů, například bérkových vředů, dekubitů či chronických ran. Vlhké hojení urychluje léčbu, prodlužuje interval mezi převazy a také snižuje bolestivost.

Kromě toho dotace umožnila nákup dalšího zdravotnického materiálu, který rovněž nehradí zdravotní pojišťovna, jako je ochranný materiál nebo hygienické a čisticí prostředky. Část dotace byla použita na financování energie a nájem prostor.

Díky této podpoře mohly zdravotní sestry v metodě vlhkého hojení přes její finanční náročnost pokračovat celý loňský rok a urychlit tak hojení a zvýšit kvalitu života pacientů s chronickými defekty kůže.

To vše přispělo ke zlepšení psychické a fyzické kvality života klientů i jejich rychlejšímu návratu do běžného života.

Děkujeme!



## Radost tančila, a bylo to skvělé!



**To, kdo vyhrál 13. řadu populární taneční soutěže StarDance...když hvězdy tančí, jsme se dověděli v přímém přenosu na ČT v sobotu 13. prosince večer. Vítěze neméně atraktivní soutěže Když Radost tančí jsme ovšem znali již v pátek 13. prosince dopoledne. Tento den totiž proběhl v sídle sociálně terapeutické dílny Radost v Jaktarži druhý ročník charitní taneční soutěže, která si svou atmosférou a hvězdnými výkony v ničem nezadá s originální předlohou. A že se bylo na co koukat!**

Před odbornou porotou tvořenou manažerkou Charity Opava Pavlínou Královou, ředitelem organizace Janem Hanušem, Ivo Mludkem a trenérem opavských basketbalistů Petrem Czudkem, který se pro tuto příležitost vyzdobil černou parukou, aby se co nejvíce připodobnil

Richardu Geňovi Genzerovi, se ve slavnostně nazdobeném a nasvíceném sále o titul vítěze utkaly hned čtyři taneční páry. Lucie a Jakub, Jana a Jaroslav, Ilona a Radim a Magda a Šimon postupně předvedli své taneční sestavy, které pak slovně a i bodově zhodnotil každý z porotců. Nutno

dodat, že měli velmi náročný úkol, protože výkony byly nejen strhující, ale také vzácně vyrovnané. Do hodnocení se pak mohli zapojit i diváci, kteří měli možnost udělit svým favoritům hned tři hlasy. Doslova mejdánem roku se pak stala disciplína ve volném stylu, do které se přidalo nejen dvanáct dalších soutěžících, ale také členové poroty, z nichž svými tanečními kreacemi na hranici vyčerpávajícího sportovního výkonu zaujal především Petr Čouda Czudek. Ten opět ukázal, že je ho na vrcholový basket škoda, protože by se mohl úspěšně uplatnit také jako tanečník, moderátor nebo profesionální porotce.

Kdo si tedy nakonec odnesl vítězství? Z tanečních párů to díky velmi těsnému výsledku byli Magda a Šimon, v kategorii volný styl si pak zlatou medaili bez zaváhání vytyčtil Radim. A na fotografiích, které najdete na stránkách [www.charitaopava.cz](http://www.charitaopava.cz), určitě uvidíte, že díky skvělé zábavě a výborně připravené akci vyhráli všichni. Tak tedy blahopřejeme vítězům a už teď se těšíme na třetí ročník soutěže Když Radost tančí!



# Deštník, Vlaštovka a Spojka - rok 2025 přináší nové názvy služeb



Deštník, Vlaštovka a Spojka. To jsou nové názvy, které budou od 1. ledna letošního roku používat tři sociální služby Charity Opava. Důvodů pro tuto změnu je více. Buď byly původní názvy vzniklé před mnoha lety příliš dlouhé a komplikované, nebo časem došlo k rozšíření nabídky služeb pro další cílové skupiny, jejichž definici už předchozí název neodpovídal. Změny se dotknou Domu sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené ve Vlaštovičkách a Chráněného a podporovaného bydlení pro duševně nemocné.

Středisko Dům sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené ve Vlaštovičkách bylo založeno již v roce 1996 jako služba komunitního bydlení pro dospělé lidi se zrakovým postižením. V té době zde našlo nový domov mnoho lidí z řady míst České republiky, neboť podobné zařízení u nás tehdy chybělo. S platností zákona o sociálních službách z roku 2006 bylo komunitní bydlení registrováno jako chráněné bydlení, které v roce 2009 rozšířilo své služby také pro osoby s lehkým mentálním znevýhodněním. „Současný název služby chráněného bydlení je příliš dlouhý, špatně se komunikuje, pro zájemce o službu i klienty sociální služby je také příliš komplikovaný, a navíc zmiňuje pouze cílovou sku-

pinu zrakově postižených, která byla v roce 2009 doplněna o cílovou skupinu osob s lehkým mentálním handicapem,“ vysvětluje důvod změny manažerka sekce sociálních služeb Charity Opava Pavlína Králová. „A protože si lidé dlouhý název v hovorové řeči sami upravili podle názvu obce na VLAŠTOVKA, bude se tak od 1. ledna toto středisko jmenovat oficiálně,“ dodává Pavlína Králová. Středisko Domu sv. Cyrila a Metoděje navíc kromě pobytové služby chráněného bydlení poskytuje také terénní a ambulantní služby sociální rehabilitace. Jejich uživatelé v domě nemusí nutně bydlet, ale docházejí sem za nácviky ovládnání nejrůznějších kompenzačních pomůcek a nácviky dovedností, které jim umož-

ňují být navzdory svému handicapu co nejvíce samostatní. „Tato služba bude od letošního ledna pokračovat pod názvem SPOJKA, který symbolizuje propojení mezi světem zdravých lidí a světem lidí s handicapem,“ pokračuje Pavlína Králová.

Příliš dlouhý a rovněž nepřesný a zavádějící byl také název střediska Chráněné a podporované bydlení pro duševně nemocné. Toto středisko poskytuje službu chráněného bydlení skupině osob s duševním onemocněním. „Zde jsme jako nový název zvolili slovo DEŠTNÍK, je výrazně kratší, snadněji zapamatovatelné a symbolizuje ochranu před nepřízní sociální situace, která na klienty tohoto střediska doléhá vinou jejich duševního onemocnění,“ uzavírá výčet nových názvů charitních středisek a jejich charakteristiky Pavlína Králová.

Doufáme, že si na nové pojmenování středisek velmi rychle zvykneme a že nám tato změna usnadní komunikaci se všemi, které chceme oslovovat.

## Soutěžte o nejlepší tříkrálové foto



Jaké by to byly oslavy pětadvaceti let Tříkrálové sbírky, kdyby u nich chyběla soutěž o nejlepší foto z koledování! Pravidla jsou jednoduchá a ceny, které můžete získat, stojí za to! Partnerem soutěže je opět týdeník REGION OPAVSKO.

Tak tedy jak se soutěžit? Pořďte foto své kolednické skupinky a snímek odešlete do 22.

ledna 2025 v elektronické podobě na e-mail: trikralovka-selfie@charitaopava.cz.

Snímky bude anonymně hodnotit komise v osvědčeném složení - redaktorka partnerského týdeníku REGION OPAVSKO Tereza Pustková, radní Charity Opava Jan Petkov a mistr dřevařské dílny sociálně terapeutické dílny Rádost a úspěšný fotograf Petr Kubeš. Důraz budou opět klást na originalitu fotografie i kostýmů koledníků a celkovou kompozici. Na vítěze čekají hodnotné knižní poklady a ty nejlepší snímky budou posláze zveřejněny v týdeníku REGION OPAVSKO. Kromě toho budou všechny fotografie vystaveny i na webu Charity Opava a také promítány 4. února v kině Mír během slavnostního vyhlášení výsledků Tříkrálové sbírky.

Nastartujte svou fotografickou kariéru v soutěži o nejlepší tříkrálové foto!

Těšíme se na Vaše snímky!

## STANE SE

### • Na téma mediální gramotnost

Přednášku na téma mediální gramotnosti pronese pro členy Klubu sv. Anežky – dobrovolného sdružení Charity Opava v úterý 14. ledna v 16 hodin publicista a pedagog Ivo Mludek. Setkání se uskuteční v sídle klubu v Denním stacionáři pro seniory na Kylešovské 4 v Opavě. Akce je zdarma přístupná každému, kdo má zájem, protože Klub svatě Anežky je stále otevřen i novým zájemcům z řad dříve narozených.

### • Opravárna otevře i v roce 2025

Také v roce 2025 bude každou první sobotu v měsíci k dispozici tzv. Opravárna, ve které technik občanům diagnostikuje pokazené elektro a v případě menších poruch ho rovnou zdarma opraví. Poprvé v novém roce to bude v sobotu 4. ledna, kdy se Opravárna od 9 do 17 hodin otevře na tradičním místě, tedy v zelené kontejnerové sestavě před areálem Chráněných dílen Charity Opava na ulici Přemyslovců č. 37 na samém konci Jaktáře. K diagnostice je možno opět přinášet lehkou bílou i černou techniku. Telefon na technika je 734 130 467.

## Napsali o nás

### • Konec Agapé

Neobvyklá galerie vznikla před dvaceti lety v Domově Agapé v Suchých Lazcích. Vytvořili ji klienti tohoto střediska Charity Opava, kterými byli lidé zbabující se závislosti na drogách. „Náš domov je terapeutická komunita pro děti a mládež od jedenácti do sedmnácti let, kteří mají problém s drogami,“ sdělila tehdy vedoucí Domova Agapé Renáta Hoffmannová. Postdrogová galerie, která se nacházela v půdních prostorách střediska, představovala díla znázorňující pocity lidí snažících se zbavit drogové závislosti. Domov Agapé byl prvním zařízením svého druhu v České republice. V roce 2005 ho ovšem Charita Opava musela uzavřít, neboť Rada vlády pro koordinaci protidrogové politiky nenavrhl jeho finanční podporu. Obdobné zařízení ovšem posláze náhradou nikde nevzniklo a chybí dodnes.

REGION OPAVSKO,  
prosinec 2024



# „Psychologická pomoc po záplavách je

říká psycholožka občanské poradny Charity Opava Jarmila Šnejdarová



Záběry a fotografie, které dokumentovaly loňské zářijové záplavy, ukazovaly ohromnou spoušť a zkázu, kterou za sebou nechala velká voda na obydlich a majetku. I když to bude trvat ještě hodně dlouho, přece jen se materiální následky povodně daří odstraňovat. Co však vidět není, je narušené psychické zdraví lidí, které živelní katastrofa postihla. To ale neznamená, že se nejedná o velký společenský problém. S jeho řešením se snaží pomáhat také občanská poradna Charity Opava, která v Opavě poskytuje zdarma psychologickou a psychoterapeutickou pomoc. V týmu poradny působí také psychoterapeutka Jarmila Šnejdarová, která má osobní zkušenost nejen s loňskou zářijovou povodní, ale i se záplavami v roce 1997.

**Sama jste byla vytopená a musela jste se vyrovnávat s psychickou zátěží, kterou takové neštěstí provází. Zdálo by se, že je to pro psychoterapeuta výhodou. Ale je to skutečně tak? Nemůže to být spíše handicap? A – omlouvám se za tu otázku – jste schopna to sama rozlišit?**

Ano, byla jsem zasažená povodní v roce 1997, bohužel mě to neminulo ani loni na podzim. V obou případech to byla pro mě osobní zkušenost a já to za výhodu rozhodně nepovažuji. Mohu lépe porozumět pocitům postižených lidí, chápat jejich potřeby, protože jsem

tím sama prošla.

Handicap pro psychoterapeuta by to byl v případě, že by tento zážitek neměl zpracovaný. Já sama jsem bezprostředně po události nebyla schopná poskytovat terapie, ale díky mému zaměstnavateli, který mi zajistil vhodné podmínky pro práci a také supervize, jsem se mohla za dva týdny naplno věnovat své práci.

**Často se v souvislosti s povodněmi zmiňuje termín posttraumatická stresová porucha, někdy též posttraumatický stresový syndrom (PTSS), který přichází poté, co opadne největší stres.**

**Jak se projevuje? Přichází najednou, prudce, nebo postupně a nepozorovaně? Jak na sobě poznám, že potřebuji vaši pomoc? Respektive – poznám to vůbec?**

Posttraumatický stresový syndrom vzniká jako reakce na traumatickou událost a má celou řadu symptomů, které můžete pozorovat vy sami, nebo vaši blízcí.

Často to bývá pocit prázdnoty, na ničem vám nezáleží, v ničem nevidíte smysl. K jednotlivým činnostem přistupujete tupě jako stroj. Vyhýbáte se lidem, nemáte si s nimi o čem povídat, uzavíráte se do sebe. Fyzicky se cítíte špatně, pobolívá vás hlava nebo žaludek. Trápí vás poruchy příjmu potravy, poruchy spánku, míváte noční děsy. Celkově se cítíte vyčerpaně. Je to pouze malý výčet symptomů, které se mohou projevovat. Je důležité zaznamenat jakoukoliv změnu chování i prožívání.

Jestliže se tyto symptomy objeví několik týdnů až měsíců po traumatu nebo přetrvávají od traumatu déle než půl roku, může se jed-

nat právě o výše zmíněný posttraumatický stresový syndrom.

**Proč je v takovém případě důležité vyhledat pomoc?**

Těch důvodů je několik. Vaše kvalita života se bude snižovat, protože ta vychází, mimo jiné, z osobní pohody a optimismu. Můžete mít tendenci uchylovat se k nezdravým obranným mechanismům, jako je zajištění, nadměrné užívání alkoholu, kouření a jiné drogy a podobně. Stejně tak můžete zážitek zcela vytěsnit do podvědomí, ale on tam stále je a pracuje proti vám. Může rozvinout duševní poruchy nebo poruchy chování, což se následně bude promítat do vašeho pracovního, sociálního i rodinného života.

Já ale nechci strašit, chci pouze upozornit na možné následky zanedbané psychologické péče. Ovšemže ne každý, kdo prožil stresující událost, tímto syndromem skutečně onemocní. Každý máme jinak vyvinutou schopnost odolávat nepříznivým životním situacím. Záleží také na kontextu události. Reakce jsou zcela individuální.

**Je nějaká skupina lidí, která je více zranitelná?**

Zranitelnější jsou zejména lidé, kteří již trpí psychickými obtížemi a také ti, kteří již v minulosti zažili nějakou traumatickou událost. Nezapomínejme také na děti a seniory.

Děti často ovládá strach a separační úzkost, senioři pociťují bezmocnost a bezradnost.

**Jak se dá posttraumatický stresový syndrom léčit?**

V současnosti se k léčbě používá farmakoterapie a psychoterapie. Farmaka mohou zmírnit příznaky, ale neřeší problém. Z tohoto hlediska je proto nejdůležitější proces psychoterapie.

**Co může klient od terapie očekávat?**

Úlevu. Za podpory terapeuta může v bezpečí sdílet své zážitky a pocity, tím se bude postupně zbavovat vnitřního napětí a snadněji zpracovávat prožitá trauma.



# stejně důležitá, jako pomoc materiální,

## v rozhovoru o tom, jak se také mohou projevit traumata po povodních

**Jaká je zdravá reakce na traumatický zážitek? A na co si je třeba dát naopak pozor?**

Bouřlivá reakce krátce po vážné události je dobré znamení – organismus přirozeně reaguje a tím se s psychickým zraněním pomalu vyrovnává. Naopak potlačované emoce způsobují napětí, proto je velmi důležité dát jim průchod. Plačte, vztekejte se, zlobte se, lituje se... Ale ne příliš dlouho!

Pozor na postižené traumatem, kteří se chovají, jako by se nic nestalo a říkají, že jsou v pohodě, že to zvládají. Snadné překonání takového zážitku je ale jen zdánlivé. Posttraumaticky stresový syndrom se může projevit až půl roku po události.

**Lidé přišli často nejen o majetek, ale také o vzpomínky a vlastně i o identitu, protože jim uplavaly fotografie, videokazety nebo DVD se záznamy svatby, dospívání dětí... Co je horší?**

Nepochybně vzpomínky, které byly hmatatelné. K práci asi nemáte citový vztah, ale hodinky po tátovi, vyšívány kapesníček od mámy, maturitní stuha, první bačkůrky vašeho děťátka, to

vše se nedá ničím nahradit. Máte pocit, že odplavalo kus vašeho Já. Tyto předměty mají nevyčíslitelnou hodnotu.

**Charita Opava v zaplavené oblasti poskytuje od samého začátku povodně pomoc domácnostem, které byly velkou vodou zasaženy. Kromě pomoci materiální je to také pomoc psychologická a psychotherapeutická. Jak a kde si o ni mohou lidé, kteří ji potřebují, požádat?**

Ano, Charita Opava v rámci své Občanské poradny poskytuje službu manželského a rodinného poradce, kde je součástí již zmíněná psychoterapie. Tato služba je dostupná pro všechny, kteří ji potřebují, bez ohledu na to, zda byli postiženi povodní.

Jsmo připraveni poskytnout pomoc opravdu každému, kdo chce ve svém životě něco změnit.

O službu můžete požádat formou osobní, telefonické, e-mailové nebo písemné konzultace. Kon-

takty jsou k dispozici na [www.charitaopava.cz](http://www.charitaopava.cz).

**Chcete lidem potíženým povodní na závěr něco vzkázat?**

Všichni lidé zasažení loňskými povodněmi si přejí na všechno zapomenout a žít jako dříve. To, bohužel, není možné hned. Nebojte se proto vyhledat naši pomoc. Je stejně důležitá jako materiální. Pečujte o sebe a buďte k sobě i k vašemu okolí laskaví!

## Občanská poradna Charity Opava poskytne pomoc rychle a bezplatně



**Lidé, kterým loňské zářijové povodně zničily obydlí, jsou stále pod obrovským psychickým tlakem. Následky ničivých záplav budou často odstraňovat ještě velmi dlouho.**

Ke stresu z traumatických prožitků při živelní katastrofě se přidávají i obavy z budoucnosti, neboť zaplavené nemovitosti již nepůjde v řadě případů pojistit. Psychologickou a psychotherapeutickou pomoc jim nabízí občanská poradna

Charity Opava.

Fyzické vyčerpání na sobě člověk cítí bezprostředně a pozná ho, u psychického zdraví je to ale jinak. Není slabostí si přiznat, že na nás zátěžové situace začínají velmi doléhat a požádat o odbornou

pomoc. Psychologickou a psychotherapeutickou pomoc poskytuje občanská poradna Charity Opava v rámci služby odborného poradenství od loňského roku. Díky tomu, že se jedná službu relativně novou, zde nejsou téměř žádné či jen velmi krátké čekací lhůty, což je velkou výhodou, neboť odborníků na tuto problematiku je vel-

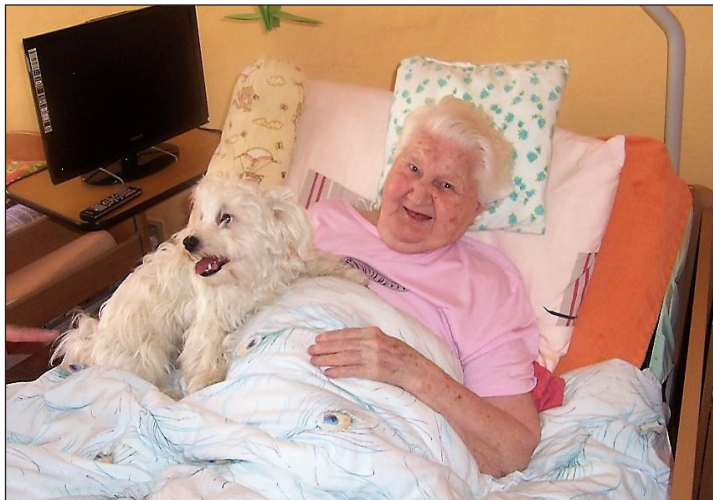
mi málo a jsou aktuálně velmi žádaní. „V naší poradně působí jeden psycholog a dva zkušení psychotherapeuti, kteří jsou připraveni pomoci s bolestí duše, kterou zrovnažíváte,“ vzkazuje vedoucí občanské poradny Dita Březinová. Ke konzultaci, která je poskytována zdarma, je ovšem dobré se objednat.

Poradna také na internetových stránkách Charity Opava pod záložkou Občanská poradna nabízí chatovací službu, kde může žadatel v určenou dobu napsat svůj dotaz online a v reálném čase se mu dostane fundovaná odpověď pracovníka. To vše anonymně a také bezplatně.

Občanská poradna sídlí na adrese Kylešovská 10 v Opavě a otevírací dobu, kontakty a další potřebné informace najdete na [www.charitaopava.cz](http://www.charitaopava.cz).



# Moravskoslezský kraj opět podpořil projekt hospice Doma až do konce



Do posledního místa se koncem loňského roku zaplnil opavský kostel sv. Vojtěcha během mše za lidi, kterým umožnil mobilní hospic Pokojný přístav prožít poslední dny života v domácím prostředí mezi jejich blízkými. Jen v loňském roce jich bylo více než dvě stě třicet.

Odbornou komplexní paliativní péči lidem v terminálním stádiu zajistil profesionální tým zdravotních sester a lékařů disponující nutným technickým vybavením

a léky potřebnými ke kvalitnímu zajištění péče o umírající. Jejich cena je ale vysoká a není hrazena zdravotními pojišťovami, takže by si ji doprovázející rodiny

často nemohly dovolit. Na pomoc zde přichází také Moravskoslezský kraj. Ten na jejich nákup loni hospici přispěl částkou 300 tisíc korun z Dotačního programu na podporu hospicové péče na rok 2024 v projektu s názvem Doma až do konce II.

Specializovaná paliativní péče poskytovaná vysoce profesionálním týmem Pokojného přístavu vyžaduje aplikaci různých léčiv zmírňujících náročné vedlejší příznaky onkologických chorob v posledním stádiu.

Velmi účinné jsou například speciální dávkovače, které umožňují podávat klientům léky proti bolesti plynule celý den. Jejich pořízení i provoz jsou ovšem finančně velmi náročné.

„Během mnoha let fungování domácích hospicové péče jsme se přesvědčili, že kontinuální podávání opioidů zvyšuje komfort pacientů, kteří nemusejí být trvale upoutáni na lůžko,“ potvrzuje vedoucí mobilního hospice Eva Mertová. A dodává, že tento přístroj nyní

sestry využívají i při nepřetržitém podávání léků na léčbu dušnosti nebo zvracení a tak pacient není obtěžován a stresován neustálou aplikací injekcí.

„Řada našich klientů má také rozsáhlé nádorové rány s rozpadem tkáně, při kterých je vysoká potřeba převazového materiálu,“ pokračuje Eva Mertová s tím, že právě nákup tohoto drahého materiálu si může Pokojný přístav dovolit díky dotaci Moravskoslezského kraje.

„Na konci společné péče rodiny a našeho paliativního týmu může klient služby odejít z tohoto světa důstojně, v klidu a v kruhu rodiny. Za dobu existence Pokojného přístavu již víme, jak zásadní a důležité je to pro umírající i ty, kteří je doprovázejí,“ uzavírá Eva Mertová s poděkováním kraji za příspěvek k této jejich službě.



## Nový web dílen: zadejte si [www.chdcho.cz](http://www.chdcho.cz)

Pro větší zadavatele a objednatelé jsou určeny nové webové stránky, které spustily Chráněné dílny Charity Opava. Dílny nabízejí širokou a pestrou škálu služeb, jimž jsou věnovány samostatné a přehledné odkazy. Stránku najdete na adrese [www.chdcho.cz](http://www.chdcho.cz).

Podrobně jsou zde rozpracovány nabídky na likvidaci elektroodpadu, kompletační práce, výroby keramické dílny a šicí dílny, rozličné potisky a výšivky či výroby speciálního laseru. Zaměstnanci dílen také mohou své výrobky podle přání zákazníka zabalit do dárkových sad a případně doplnit o další regionální potravinové či jiné produkty.

Zájemci se mohou rovněž seznámit se službou profesionální skartace dokumentů na velkokapacitních strojích INTIMUS, která probíhá v uzavřeném prostoru

a pod kamerovým dohledem, či s demagnetizací dat na HDD nebo magnetických nosičích na zařízení INTIMUS 9000 využívaném pro likvidaci dat aliancí NATO.

Chráněné dílny Charity Opava také nabízejí zaměstnavatelům zaměstnávajícím více než pětadvacet zaměstnanců možnost vyřešit takzvané náhradní plnění. Paragraf 81 odst. 1, zákona o zaměstnanosti jim ukládá povinnost zaměstnávat osoby se zdravotním postižením ve výši čtyř procent povinného podílu na celkovém počtu jejich zaměstnan-



ců. Na webu mohou tito zaměstnavatelé po zadání svých údajů do speciální kalkulačky ihned zjistit možnosti, jak tento povinný podíl splnit.

Charita Opava je totiž uvedena v seznamu dodavatelů náhradního plnění. Využitím dílenských

služeb nebo nákupem dílenských výrobků a zboží tak mohou naplnit svou zákonnou povinnost. Chráněné dílny Charity Opava zaměstnávají téměř výlučně lidi s různými handicap. V současné době jich v Charitě Opava nachází práci přes sto osmdesát.

## Grafické listy Slunovratu pro oběti záplav

Deset krásných originálních grafických listů věnoval grafik Aleš Fulín festivalu Slunovrat. Výtěžek z jejich prodeje je určen obětem povodní, jimž pomáhá partner Slunovratu Charita Opava. Autorem signované grafické tisky s motivy festivalu Slunovrat na bavlněném papíru v rozměru 37 x 50 cm jsou k prodeji za cenu dva a půl tisíce korun.

Objednat si je můžete e-mailem na adrese [ivo.mludek@festivalslunovrat.cz](mailto:ivo.mludek@festivalslunovrat.cz) nebo si je pořídit v prodejně ředitele Slunovratu Václava Müllera VAMA na Komárovské 9. Jejich koupí podpoříte lidi posti-

žené záplavami.

Charita Opava jako partner Slunovratu například spolupracuje tzv. Zónu charitní inspirace, kde ve volně přístupné části červnového festivalu v Šadech Svobo-

dy nabízí místo k prezentaci organizací občanského sektoru. Kromě toho také charitní dílny vyrábějí pro Slunovrat téměř všechny merch, například originální batůžky či ledvinky ze starých bannerů, placky, zrcátka či magnetky s logem festivalu nebo nově také mikiny s logem festivalu.

„Spolu jsme více než festival, děkujeme,“ vzkazují pořadatelé Slunovratu.





# Jak spadla Ivetě slepecká hůl do kanálu a dobře to dopadlo



Byl to dramatický příběh, na jehož začátku sklouzla paní Ivetě do kanálu slepecká hůl i s připevněnými klíči od bytu. Vše ale skončilo happy endem, i když k němu vedly poměrně slušné manévry, do kterých se zapojili pracovníci integrovaného záchranného systému, strážníci Městské policie Ostrava a také zaměstnanci podniku Ostravské vodárny a kanalizace.

Nevidomá Iveta Dunková žije již mnoho let v Domě sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené ve Vlastovičkách u Opavy. Osudný den se odsud vypravila za svými sestrami do Ostravy. „Po návštěvě mě sestry doprovázely na svinovské nádraží, odkud mi jel autobus zpět do Opavy,“ vzpo-

míná na začátek patálie, „jenže při vystupování z auta mi sklouzla bílá hůl dírkou do kanálu.“ To by samo o sobě nemusel být tak fatální problém, jenže paní Iveta nosí na bílé holi připevněné klíče od Domu sv. Cyrila a Metoděje i klíče od svého bytu.

Tři sestry v tu chvíli napadla je-

diná věc – zavolat o pomoc na telefonní číslo integrovaného záchranného systému 112 a na lince operátorovi popsat, co se jim stalo. Vzápětí přijeli dva strážníci Městské policie Ostrava. „Když ale obhlédli místo, říkali, že to moc růžově nevidí, protože kanál je ve vlastnictví podniku Ostravské vodárny a kanalizace. Byla jsem nešťastná a bezradná,“ pokračuje paní Iveta v líčení celé anabáze. Co teď? „Bez bílé hole a především bez klíčů jsem se nechtěla vrátit,“ vrací se k incidentu.

Za chvíli ale přijeli pracovníci Ostravských vodáren a kanalizací a pustili se do akce. Jeden z nich se spustil do kanálu, odkud se za chvíli vynořil nejen s bílou holí, ale i s klíči.

„Trvalo to jen pár minut, a hurá, pán z vodáren ke mně přišel a mou hůl mi s úsměvem vrátil,“ líčí nadšeně Iveta Dunková s tím, že policity, které pak po cestě domů zadržovala, se snad nedají ani popsat. A tak alespoň posílá velké díky lidem z integrovaného záchranného systému, ostravským městským policistům a onomu neznámému muži z vodáren a kanalizací, který tak statečně zachránil její hůl i klíče.

## OBČANSKÉ JUDO

### • Odpoj mi plyn?

Bydlím v nájmu a kvůli nečekaným výdajům jsem jeden měsíc nezaplatila. Byli jsme ústně domluveni, že pronajímateli dluh budu splácet. Nyní mi přišla písemná výzva k úhradě dlužného nájemného, a to do týdne, jinak mi odpojí elektřinu a plyn.



Jana N.

Pokud by Vás pronajímatel odpojil od energií, mohl by se tím dopouštět trestného činu neoprávněného zásahu do práva k domu, bytu nebo nebytovému prostoru podle ustanovení § 208 trestního zákoníku. Druhý odstavec uvedeného ustanovení uvádí, že kdo oprávněně osobě neoprávněně brání v užívání, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta nebo peněžitým trestem, přičemž oprávněnou osobou je i nájemce na základě platné smlouvy o nájmu. Za neoprávněný zásah, který narušuje výkon užívacího práva, může být považována i přerušovaná dodávka elektřiny a plynu. Z toho vyplývá, že odpojit od energií Vás pronajímatel nesmí, a v případě, že by k takové situaci došlo, se můžete obrátit na policii. Nejvhodnější by bylo na výzvu majitele písemně reagovat a k situaci se vyjádřit. Co se týče okamžitého ukončení nájmu, tak důvodem je podle ustanovení § 2291 občanského zákoníku porušení povinnosti zvláště závažným způsobem. Zejména se jedná o situaci, kdy nájemce nezaplatí nájemné a náklady na služby za dobu alespoň tří měsíců. Nejde však o situaci, kdy nájemce nezaplatí nájemné za jeden měsíc. Obecně však nezaplacení nájemného může být důvodem k výpovědi nájmu na dobu určitou nebo neurčitou v tříměsíční výpovědní době. Nezaplacení nájemného za dobu jednoho měsíce, v případě, že toto nájemné není zapláceno ani do splatnosti dalšího nájemného, může být důvodem k výpovědi z nájmu. Ovšem v tomto případě je zde, jak zmiňuji výše, zachována výpovědní doba. Ve Vašem případě nedochází k naplnění podmínek pro okamžité ukončení nájmu.

Veronika PRCHALOVÁ,  
Občanská poradna

## Pozor, nepropásněte lednovou uzávěrku fotosoutěže MŮJ SVĚT!



Už jen měsíc zbývá do uzávěrky dalšího ročníku fotosoutěže MŮJ SVĚT. Posledního ledna se totiž naplní termín, do kterého mohou zaměstnanci, dobrovolníci a klienti Charit České republiky posílat snímky do této prestižní fotosoutěže.

Její patronem je již od počátku světoznámá legenda sociální fotografie Jindřich Štreit, který v poradí již 17. ročník soutěže MŮJ SVĚT vyhlásil v listopadu loňské-

ho roku spolu s ředitelem Charity Opava Janem Hanušem a pedagogem Institutu tvůrčí fotografie FPF Slezské univerzity v Opavě Jiřím Siostrzonkem. Ti také tvo-

ří komisi, která v únoru vybere ze všech došlých snímků ty nejlepší. Soutěž je již tradičně určena lidem z prostředí Charit, tedy zaměstnancům, dobrovolníkům, všem příznivcům a v neposlední řadě také uživatelům služeb. Své snímky mohou posílat do třech vyhlášených kategorií s názvy Portrét, Můj charitní svět a Jak to vidí klienti. Fotografie v digitální podobě je možno posílat na adresu fotosoutez@charitaopava.cz, podrobná pravidla jsou k dispozici na adrese www.charitaopava.cz.

Je již také znám termín slavnostní vernisáže oceněných fotografií, která se uskuteční za účasti všech členů poroty 4. března 2025 v prostorách Historické výstavní budovy Slezského zemského muzea v Opavě. Po opavské premiéře ji opět čeká putování po dalších městech České republiky.

„Moc se těším nejen na došlé fotografie, vybírat z nich je vždy velký zážitek, stejně tak jako následné setkání s autory,“ vzkazuje spolu s vybidnutím k účasti v soutěži Jindřich Štreit.



## Krátce

### • Betlém už je tradicí

Přibližně sto padesát lidí dorazilo počátkem loňského prosince před kapličku jaktařského kruhového objezdu na slavnostní rozsvěcení betlému z dílny Charity Opava. Sešli se zde lidé všech generací, pro které přichystala teplý punč, kávu a další občerstvení charitní pojízdná Kávárna pro Radost. Největší nadšení betlém, do něhož přibýly dvě nové figurky oveček, vzbudil u malých dětí. Ty si také nejčastěji chtěly zazvonit na zvoničku štěstí. Slavnostní rozsvěcení betlému ukázalo, že snaha Charity Opava založit zde novou tradici se skutečně ujala. Tak zase letos v prosinci.



### • Vlaštofku 4/2024 si nenechte ujít

Poslední loňský čtvrtletník Domu sv. Cyrila a Metoděje Vlaštofka se věnoval ohlednutí za události, které potkaly v závěru roku 2024 zdejší obyvatelé. Byly mezi nimi nejen dramatické situace, které doprovázely zářijové povodně, ale i krásná setkání na plese Charity Opava, za jehož uspořádání můžeme být vděční právě zaměstnancům a klientům z Vlašoviček. Vlaštofku s číslem 4/2024 najdete na stránkách Charity Opava, stojí za to si ji přečíst!



## Zajímavosti



### Třebechovice pod Orebem pro Opavu

Až ve městě Třebechovice pod Orebem ležícím nedaleko Hradce Králové se nám rozhodli pomoci s renovací chráněného bydlení v domě U Trojice, který loni v září poničily rozsáhlé povodně. Koncert pořádaný zdejší farností k výročí 17. listopadu byl tentokrát benefiční a vybrané finance mířily do Charity Opava. Přibližně dvě stě návštěvníků zcela zaplnilo zdejší kostel. Místní Svatoondřejská schola a pěvecký sbor studentů Biskupského gymnázia v Hradci Králové navodili neopakovatelnou atmosféru připomínající například díky ikonické písni Sametové revoluce Modlitba pro Martu, že máme i po pětadvaceti letech od pádu komunismu co oslavovat. Přímou na koncertě se do pokladničky vybralo 14 607 korun, přičemž dalších sedm návštěvníků posléze přispělo skrze QR kód částkou 5 500 korun. „Velmi děkujeme za Vaši pomoc, které si vážíme, a přejeme Vám mnoho dobrého,“ vzkazujeme z Charity Opava do Třebechovic pod Orebem.

### Slunovrat pro děti z Charity a Ukrajiny



Málokomu se podaří zhlédnout tradiční vánoční pohádku ještě před tím, než ji v premiéře na Štědrý večer uvidí celý národ. U letošní vánoční pohádky mělo to štěstí přibližně dvacet dětí z Charity Opava a dětí z Ukrajiny, které v Opavě našly i se svými maminkami azyl před válkou. Předpremiéru pohádky Tři princezny v hlavní roli s Josefem Trojanem připravila Česká televize pro děti se zdravotním či sociálním znevýhodněním. Do Velkého světa techniky v Dolní oblasti Vítkovic je na předpremiérové promítání pohádky spojené s mikulášskou nadílkou pozval v pondělí 16. prosince festival Slunovrat, který je partnerem České televize a zároveň i Charity Opava. A můžeme prozradit, že Josef Trojan bude na oplátku v Opavě hostem festivalu Slunovrat v závěru června 2025.

## Listárna

### Pečovatelky se staraly příkladně

Ráda bych Vám poděkovala za péči o moji maminku Irenu Jaroschovou z Velkých Hoštic. Pečovatelky se staraly příkladně a s trpělivostí a mohla jsem se na ně spolehnout. Přejí všem Vaším pracovníkům hodně sil k jejich práci, zdraví a veselou mysl.

Simona QUITTKOVÁ, dcera

## Pro inspiraci

### • V kapličce nejsou návštěvní hodiny

Také v tomto roce budeme vzpomínat na otce Františka Bureše, vzácného člověka a kněze, který prožil poslední roky svého života v Domě sv. Cyrila a Metoděje. V jeho příspěvcích do Vlaštofky stále nacházíme spoustu inspirativních myšlenek.

*Nikdy jsem neměl takovou možnost, jako zde v Domě sv. Cyrila a Metoděje. V první poschodí je místnost, ve které se nachází svatostánek, to je skříňka s nejsvětější svátostí, kde ve dne i v noci svítí věčné světlo. Můj byt je v témže poschodí a vchod je ve stejné chodbě. Stačí udělat pětadvacet kroků a jsem u vchodu do kapličky. Nejsou tam žádné návštěvní hodiny. Vzkříšený Kristus ve svatostánku přijme kdykoliv kohokoliv, kdo ho chce navštívit. Je to velká útěcha, zvláště v nemoci a ve stáří.*

Otec František BUREŠ

## Krátce

### • Návštěva kněžny v TV POLAR

Reportáž o tom, že Charitu Opava navštívila velvyslankyně Lichtenštejnského knížectví v České republice její Jasnost Maria-Pia Kothbauer, kněžna z Lichtenštejna, přinesla v polovině loňského prosince TV POLAR v pořadu Opavský expres. Reportáž si můžete zpětně pustit na stránkách [www.charitaopava.cz](http://www.charitaopava.cz).

**Naši činnost podporují:**



**Pište nám!** Listárna zpravodaje Domovník je určena Vaším názorům, připomínkám a postřehům. Své příspěvky posílejte na adresu: [mludek@charitaopava.cz](mailto: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](mailto:mludek@charitaopava.cz), [www.charitaopava.cz](http://www.charitaopava.cz). Charita Opava je členem Okresní hospodářské komory Opava a její činnost je certifikována podle norem ISO 9001 a 14001. Leden 2025