

CHARITNÍ AKTUALITY 2024

Vydává Oblastní charita Ústí nad Orlicí

Ročník XXII.

ÚVODNÍ SLOVO

Vážení čtenáři,

je dobré se čas od času zastavit a zrekapitulovat si život. Přestože člověk pořád jen vidí, co má udělat, měl by se také občas ohlédnout, kolik toho za ním zůstalo. Závěr roku k tomu přímo vybízí. U nás na Charitě byl uplynulý rok 2023 ve znamení stěhování. Stísněné prostory nás tížily hned na několika místech. Díky pronájmu prostor v sousední budově v Letohradě se tak mohli nadechnout pracovníci správního střediska, Domácí zdravotní péče a Domácího hospice ALFA-OMEGA. Naopak z nájmu do našich vlastních prostor se přestěhovalo kontaktní místo Občanské poradny

v Letohradě. Stěhování proběhlo, zatím jen provizorně v rámci budovy, i v Centru sociálních služeb v Lanškrouně. Jsem ráda, že zaměstnanci zmíněných služeb tak mají větší klid a pohodu na práci. V tomto roce se rozběhla nová služba Poradna pro pečující. Naopak svoji činnost ke 31.8.2023 ukončila Adaptační skupina pro ukrajinské děti v Letohradě na faře. Adaptační skupina ve Sloupnici pobeží i následující rok. Více o službách se dočtete na následujících stránkách.

Zajímá Vás, co plánujeme? Jak jste se výše dočetli, prostorové úpravy v lanškrounské budově Charity jsou jen akutním provizorním řešením. Plánujeme přístavbu, čímž rozšíříme službu Nizkoprahového denního centra i Půjčovny kompenzačních pomůček



a budeme mít o 2 byty víc pro klienty Sociální rehabilitace. Věřím, že se nám tento sen v dalších letech změní v realitu.

Přeji Vám, abyste se také nebáli snít. Je to koření života. Paul Coelho ve své knize dokonce píše: „Když opravdu něco chceš,

celý vesmír se spojí, abys své přání uskutečnil.“ Já si moc přeji, aby co nejvíce lidí snilo o dobrých vztazích mezi sebou, mezi národy.

Ať Vám všem Bůh žehná!

Ing. Marie Malá, ředitelka

Každý má ve svém životě právo na důstojnost.

JSOU SI LIDÉ ROVNI?

Samozřejmě že ano, a pokud to ještě někde není zřetelně vidět, je třeba s tím něco udělat. Vždyť rovnost všech lidí je jednou ze základních křesťanských hodnot, patří proto i k jádru hodnot evropských!

Ale co k obecné rovnosti všech lidí říká Bible? Je v ní jednoznačné a nepřehlédnutelné konstatování všeobecné lidské rovnoprávnosti před Bohem. Před Boží tváří a před Božím soudem jsme na tom všichni stejně. Zřetelně to vidíme na příkladu své fyzické smrti. Všichni zemřeme a opustíme tento svět. Nepomohou nám ani peníze, ani tituly, ani postavení, ani konexe, přátelé, dobrá pověst, dobré skutky – prostě nic.

Vedle rovnoprávnosti zná Bible i jeden společný lidský původ. Je jedno, jakou dnes máme barvu kůže či tvar nosu, je jedno, v jaké jsme vyrostli kultuře a jak se chováme. Jsme součástí jedné všelidské rodiny. Před Bohem máme všichni stejnou hodnotu, protože jsme všichni lidé. Že bychom si ale měli být všichni rovni? Nejsme všichni stejní, a to automaticky

vylučuje rovnost.

Stojí za pozornost, že Bible nepočítá ani se stejnými výchozími podmínkami pro všechny. Když vladař v Kristových podoběnstvích rozdává úkoly, nedává všem stejně. Někdo má hospodařit s velkým objemem peněz, jiný jen s nepatrným. Proč? Protože nejsme stejní, protože si nejsme rovni. Představa rovnosti všech není myšlenkou křesťanskou, přinesla ji Velká francouzská revoluce. Ta hned i ukázala, k čemu její prosazování vede: utopila se v krvi.

Bible naopak dobře zná lidskou nerovnost. Vidí v ní důvod ke sdílení a milosrdenství. Nestačí-li někomu schopnosti či síly, je tu druhý, silnější a schopnější, který mu pomůže. Doplní, čeho se nedostává. Že to tak v praxi nefunguje? Jak kde! Existují krásná pomáhající společenství úžasně obětavých lidí v církvi i mimo ni. Není to ale samozřejmé. Ani mimo církev, ani v ní.

Milost, ta skutečná, obětující se milost, je všude vzácná. Co jí brání se naplno projevit? Především sobectví, soustředění se na sebe.

A není tím myšleno sobectví, které hrabe, bere jiným a žije na jejich účet, ale sebestřednost, která touží po vlastní dokonalosti, která se bojí názorů druhých lidí, které člověku neustále připomínají jeho nedokonalost. Patří sem také strach z budoucnosti i obava o své nejbližší. I to je určitý druh sobectví, které nám bere svobodu. Pánu Bohu ale na naši svobodě záleží.

Jinou překážkou je soustředění se na naše práva. Pokud se tím hlavním, co vnímám jako zajištění svého života i života druhých, stane právo a nárok, a pokud přitom mám za to, že jsme si všichni rovni, ztrácím důvod k milosrdenství. Pokud je ten druhý stejný jako já a pokud má stejná práva a tím i stejné možnosti jako já, proč bych mu pomáhal? A naše lidství se tím postupně vytratí.

Biblický důraz neleží na rovnosti lidí a jejich všeobecných právech, ale na vzájemné lásce a milosrdenství. Na aktivním zájmu a sounáležitosti. Případá mi to nosnější.

Petr Raus (upraveno)

TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA 2024



Tříkrálová sbírka je poselstvím lásky a poženáním - přáním pokoje, štěstí, zdraví a zároveň příležitostí, jak přispět potřebným. Biblická zpráva o třech mudrcích ukazuje cestu k Bohu. Ti nejprve spatřili hvězdu a pak se za ní vydali. Proč ji však spatřili pouze oni? Možná proto, že pozvedli pohled k nebesům. Často se totiž v životě spokojujeme s pohledem držícím se při zemi: stačí nám zdraví, nějaký ten peníz a trocha zábavy. Ale dokážeme ještě snít, toužit po něčem víc, očekávat věci nové? Mudrci se nespokojili s živořením

a proplouváním. Vytušili, že k plnému životu je zapotřebí vysokého cíle.

Proč ale onu hvězdu nenásledovali i další? Snad proto, že nebyla nápadná. Ježíšova hvězda neoslepuje, neohromuje, nýbrž vlídně zve. Jakou hvězdu volíme ve svém životě my? Existuje totiž mnoho oslnivých hvězd, které vyvolávají silné emoce, avšak neukazují směr. Platí to pro úspěch, peníze, kariéru, pocty a požitky, které bereme jako životní cíl. Jsou ale jen jako meteory, které na chvíli zazáří a zhasnou. Jsou to padající hvězdy, které spíše zavádějí, než orientují. Pánova hvězda však není vždy žhnoucí, ale je vždy přítomná. Bere tě v životě za ruku a doprovází tě. Neslibuje materiální

odměny, ale zaručuje pokoj, a daruje, stejně jako mudrcům, nevýslovnou radost.

Žádá však, abychom se vydali na cestu. Jeho hvězda totiž žádá rozhodnutí vyjít, snášet každodenní těžkosti cesty. Chce, abychom se osvobodili od neužitečných zátěží a okázalostí, které překážejí, a přijali to, co je nečekané a co nepatří k plánům na poklidný život. Ježíš se nechává nalézt tomu, kdo ho hledá. Avšak abychom ho hledali, musíme se pohnout z místa, vyjít. Nečekat, nýbrž riskovat. Nestát na místě, nýbrž postupovat vpřed.

Zpracováno podle promluvy papeže Františka

„Všude tam, kde je člověk, je místo pro dobrý čin.“ – Seneca

Výtěžek dvacáté čtvrté Tříkrálové sbírky, kterou pořádá Charita ČR, je určen především na **podporu charitních služeb v našem regionu**. Oblastní charita Ústí nad Orlicí zaměstnává cca 155 lidí a v celém okrese poskytuje více než desítku služeb lidem všech generací. Služby Oblastní charity využívají mladí i staří - lidé čelící nemocem a zdravotním potížím, chudobě či samotě. Základní životní jistotou každého člověka je stabilní rodina, a právě podpora rodiny je jedním z hlavních cílů činnosti Oblastní charity. V tomto ročníku bude Tříkrálová sbírka využita zejména na:

- přístavbu budovy v Lanškrouně pro rozšíření kapacity Nízko-rahového denního centra, Půjčovny kompenzačních pomůcek a 2 bytů pro Sociální rehabilitaci
- rozšíření kapacity Osobní asistence na Orlickoústecku

Dále dárce podpoří i další služby: Centrum Pod střechem a činnost jeho služeb, Pečovatelskou službu, Domácí hospic ALFA-OMEGA, dar na realizaci humanitárních projektů v zahraničí, přímou pomoc lidem v nouzi a v mimořádných situacích.



V roce 2023 koledníci v orlickoústeckém okrese vykoledovali do 640 pokladniček 3.690.343,- Kč, do online kasičky lidé poslali 46.833,- Kč a 1000,- Kč převedli na bezhotovostní účet. 65 % výtěžku použila Oblastní charita v souladu se svými záměry – detailní využití naleznete na našich webových stránkách. Další podíl z výtěžku je určen na projekty Diecézní charity HK (15 %), na zahraniční humanitární fond CHČR (10

%), na režii TS (5 %) a na projekty CHČR (5 %).

Bližší informace o činnosti Oblastní charity naleznete na www.uo.charita.cz. Obecné informace k Tříkrálové sbírce najdete na www.trikralovasbirka.cz. Moc děkujeme kolegyni Markétě Zemanové za krásnou kresbu tří králů v hlavičce CHA.

Tříkrálová sbírka je největší celostátní dobrovolnická akce, Charita ČR je pověřena její organizací. Oficiální veřejná sbírka je řádně povolena Magistrátem Města Prahy. Pokladničky jsou pečetěny a rozpečetovány za přítomnosti zástupců obecních/městských úřadů a zástupců Charity (asistentů TS). O každé pokladničce a jejím obsahu je veden úřední záznam (výčetkový list). Veškerá dokumentace je po sbírce uložena na Diecézní charitě Hradec Králové. Výtěžek TS je rozdělen dle schválených záměrů použití. Každá skupinka koledníků TS má u sebe zapečetěnou pokladničku se znakem Charity ČR, průkaz vedoucího skupinky, na kterém je číslo shodné s číslem pokladničky, a občanský průkaz, kterým se v případě potřeby prokazuje.

Oblastní charita Ústí nad Orlicí poskytuje v okrese téměř dvě desítky služeb a všechny mají společného jmenovatele: PODPORA RODINY. Naprostá většina těchto služeb je spolufinancovaná z Tříkrálové sbírky.

Nabízené služby

Rodičům s malými dětmi slouží dvě Rodinná centra v Letohradě a ve Sloupnici. Pracovnice terénní služby Šance pro rodinu a Sociální rehabilitace zajíždějí přímo do ohrožených domácností v celém okrese, kde učí konkrétním dovednostem a převzetí zodpovědnosti.

V Občanské poradně se setkáváme s neblahými vlivy, které ohrožují rodiny – např. dluhy, exekuce, rozvody, neplacení výživného. Následky většinou nesou ženy s dětmi, které často nemají nikde dovolání. Hodně lidí

naivně a nerozvážně naletí lákavým nabídkám rychlých půjček, které slibují zaručené štěstí, a přivedou tak rodinu do vážných problémů. Rychlé štěstí ale neexistuje, štěstí pramení spíše z letitého budování vztahů, věrné péče o rodinu a trpělivé práce na pracovišti.

Nemocným je určena Domácí zdravotní péče a Půjčovna kompenzačních pomůcek. Domácí hospic ALFA-OMEGA pomáhá rodinám, které se starají o nevléčitelně nemocné příbuzné. Zdravotně handicapovaným lidem je k dispozici Osobní asistence, Pečovatelská

služba či Sociálně terapeutické dílny. I zde je rodinné zázemí pečující rodiny pro spolupráci velmi důležité, a proto vznikla Poradna pro pečující, kde nabízíme pomoc s osvojením dovedností při péči o blízké.

I lidem, kteří domov nemají, poskytujeme v našich zařízeních možnost hygieny, výměny oblečení a snažíme se jim pomoci, aby se vrátili zpět do samostatného života. Také cizincům nabízíme pomoc se začleněním do českého prostředí.

PÉČE O NEMOCNÉ A POTŘEBNÉ

MÁME S VOJTOU VELMI UPŘÍMNÝ VZTAH

Charitní zdravotní sestry pomáhají druhým. O tom není pochyb. Co když ale pracuje v pomáhajících profesích i partner? Není pak toho pomáhání doma už trochu moc?

Gabriela Smoláková pracuje jako vedoucí Domácí zdravotní péče v Lanškrouně. Její manžel Vojtěch byl docela nedávno vysvěcen na jáhna. Jáhen znamená „služebník“. Vojta se podílí v lanškrounské farnosti na liturgické službě, může křtít, oddávat, vést pohřební obřady nebo bohoslužbu slova, učí náboženství, vede přípravy k manželství nebo birmování, má v partnosti starost o kostel, je k dispozici lidem.

Z čeho pramenila Vojtova touha stát se jáhnem?

Impulsů bylo zřejmě více a tím posledním asi bylo, když ho oslovil náš tehdejší jáhen Karel Tuháček. Řekl mu: „Koukej začít studovat a přihlas se k formaci, já už jsem starej a věčně tady nebudu.“ Po tomto pobídnutí se Vojta přihlásil ke studiu na Univerzitu Hradec Králové na obor náboženská výchova. Zde mu spolužák sdělil informaci o začátku jáhenské formace v naší diecézi s dovětkem, že by to měli zkusit. Domluvili se tak, že skončit mohou vždycky. Jenomže se to trochu „zvrtlo“ a ve Vojtovi propukla touha po studiu na plné obrátky. Musela jsem ho mírně brzdit. Vždy jsem chtěla, aby pro něho byla rodina na prvním místě. Musím ale přiznat, že po čase i mě osobně Boží volání zdolalo a souhlasila jsem s jeho vysvěcením na jáhna.

Souhlas se svěcením dává manželka proto, že toto povolání ovlivňuje rodinný život?

Jáhenská služba je dost časově náročná. Manželky dávají písemný souhlas diecéznímu biskupovi, aby se předešlo nedorozuměním. V minulosti se totiž vyskytl případ, že krátce před tím, než měl být muž vysvěcen na jáhna, manželka náhle prohlásila, že s tím nesouhlasí, takže ke svěcení nedošlo. Během Vojtovy jáhenské formace se uskutečnila celkem tři společná setkání i s manželkami a dětmi. Nás manželky tato setkání velmi obohatila. Mohly jsme si vzájemně popovídat a sdílet očekávání a obavy z neznámé budoucnosti. Byly tam i odvážné manželky, které „šly“ do jáhenské služby a měly malé děti. Nevím, zda bych to zvládla.

Vojta je tedy „pravá ruka“ pana faráře Czendlika a musí si spolu rozumět.

Ano, práce ve farnosti je dost a spolupráce s našim panem farářem je nutná. Myslím

si, že si vzájemně rozumí nejen po pracovní stránce, ale i lidsky.

Manžel studoval pět let vysokou školu, přitom má zaměstnání a rodinu. Jak to zvládal?

Časově to bylo velice náročné. Ale Vojta je velice chytrý, studium ho naplňovalo a bavilo. Dokáže se učit i tehdy, když zrovna není doma mnoho klidu. Paradoxně mu pomohla covidová doba. Vojta pracuje jako obchodní zástupce strojírenské firmy. V době pandemie nemohl osobně navštěvovat zákazníky, takže čas využil na učení. Po dokončení bakalářského studia v Hradci pokračoval navazujícím magisterským oborem teologické nauky v Olomouci.

Ovlivnilo to nějak rodinu? Co na to vaše děti?

Ovlivnilo hodně, a domnívám se, že pozitivně. Všichni jsme Vojtovi fandili. Byl dětem příkladem v tom, že studovat se má v době, kdy je člověk mladý, a nenechávat to na pozdější věk. Ale i tak mu to šlo dobře. V době, kdy začal studovat, byly děti už více samostatné. Vždy měl čas i na rodinu. Nemám pocit, že by nás zanedbával. S jáhenstvím se změnilo to, že se jeho dlouholetá služba ve farnosti stala více oficiální. Zvou si ho i z jiných farností na bohoslužbu slova v případech, kdy je třeba místní pan farář nemocný nebo potřebuje někam odjet. Někdy není zbytlý, a musím mu říci, ať přestane „farářovat“, což znamená, že má zanechat čtení, a jít mi pomoci.

Jaký vztah má Vojta k Charitě? Změnilo se něco v tomto ohledu s jeho jáhenstvím?

K Charitě má určitě vřelý a velmi pozitivní vztah, neboť Charita jsem já. Tedy snažím se být součástí Charity. Vojta je hodně sociální člověk. Rád pomůže slovem i činem. Snaží se mi splnit každé přání. Trochu s nadsázkou říkám, že hlavně předtím, než se stal jáhnem, protože potřeboval můj souhlas. Ale můj manžel má opravdu univerzální skvělou povahu. Nedávno navázal spolupráci s charitním hospicem ALFA-OMEGA, kde je k dispozici pacientům a pečujícím rodinám jako duchovní.

Co tedy obnáší být manželkou jáhna?

Práce manželky jáhna je náročná psychic-



ky. Komunikace je základem každého fungujícího manželství, což platí i u nás. V případě, že se mi něco nepozdává, promluvíme si, a ujasníme, jak budeme postupovat. Moc často ale neprotestuji, protože se jedná o službu Bohu a lidem. Řekla bych, že mě to přesahuje.

Pracujete oba v pomáhajících profesích. Není někdy doma toho pomáhání druhým už moc? Aneb: jak čelíte vyhoření, ať už soukromému nebo vztahovému?

Vojta má své povolání, pracuje v byznysu. Jáhenství je pro něj prevence vyhoření. Já už na tom tak dobře nejsem, ale zase mi pomáhá můj skvělý, klidný, rozumný a milující manžel. Máme s Vojtou velmi upřímný vztah. Jsem za něj vděčná. Já neumím být moc ticho, potřebuji hodně věci vyventilovat. Když už jsem sama v povolání na hranici sil, zastavím se, a napíšu si pozitiva a negativa své práce. Kdyby převládla negativa, bylo by to na velké zamýšlení.

Vztahovému vyhoření čelíme společnými zájmy. Jezdíme na kole, lyžujeme, chodíme na procházky a taky se angažujeme v životě farnosti. Tam je místa pro dobrovolnictví dost a dost. Pro nás oba je velmi důležitý pevný, důvěrný vztah k Bohu, který se snažíme promítnout do vztahů k lidem – jak těm blízkým, tak i vzdálenějším.

„Rodina je jednou z nevyhnutelných podmínek štěstí.“ — Lev Nikolajevič Tolstoj

ABY SI USNADNIL PÉČI O MANŽELKU, SESTROJIL NÁJEZD

Miroslav Bednář z Nekoře je nejstarší občan obce. Je mu 90 let a dva roky se staral o svoji nemocnou manželku. Nebyl na to sám. Celou dobu mu chodily pomáhat zdravotní sestry z Domácí zdravotní péče Letohrad.

Na Silvestra 2022 paní Bednářová zemřela. Odchod milovaného partnera je vždy bolestivý, manželé spolu prožili 66 let. Smutek a osamění mu teď pomáhá překonat starost o domácnost a také kocour Mikeš, který své-

ho pána poslechne na slovo.

Pan Bednář se vyučil automechanikem a celý život pracoval v OEZ Letohrad. Tam opravoval auta, a zároveň si dokázal sednout za jakýkoliv volant – ať to byl autobus, náklad-

ni auto, ředitelský osobní vůz nebo buldozer.

Paní Bednářová měla poslední dva roky velké potíže s klouby. Nejprve chodila o holičích, pak s chodítkem. Ráda se venku potěšila na zahrádce kytičkami a čerstvým vzduchem. „Dokud chodila, udělal jsem jí na chodbě nájezd s kolejkami. Sedla si na vozík, a já jsem ji vytáhl navijákem nahoru,“ popisuje pan Bednář zlepšovák, který vymyslel pro manželku, aby se snadněji dostala domů.

Postupně ale paní Bednářová přestala úplně chodit. Tehdy si pořídili elektrickou polohovací postel, na které strávila pacientka půl roku. V bederní části zad se jí udělal dekubit, který jezdily ošetřovat třikrát týdně sestřičky z Charity. „Ten poslední půlrok byl náročný. To už jsem ji umýval, krmil a všechno ostatní. V posteli měla tlačítko, kterým mě mohla kdykoli přivolat. Nakonec jsem koupil dětskou chůvu, takže jsem k ní vstával třeba třikrát za noc,“ vyprávěl pan Bednář.

Člověk je v péči o svého partnera víceméně sám, i když má podporu okolí. Navíc ve vyšším věku už má každý sám své vlastní zdra-

votní potíže. „Pan doktor Haltmar mně říkal, že manželce bude doma nejlépe, tak jsem si ji po krátkém ústavním pobytu vzal domů. Ona byla moc ráda, že může být doma. A pan doktor je výborný. Já si denně měřím tlak, a když mi vylítne, tak mu zavolám, a on mi hned poradí,“ vysvětloval pan Bednář.

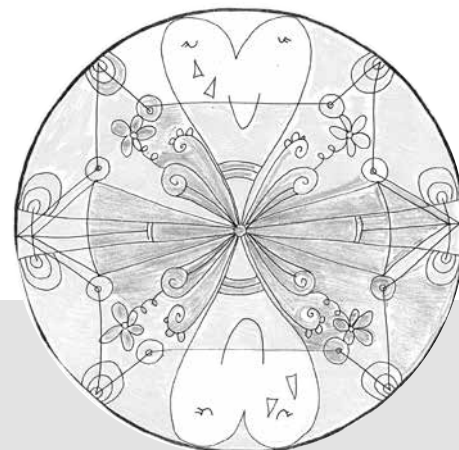
Miroslav Bednář čelil výzvám, které přineslo ošetřování člena rodiny, s obdivuhodným chlapeckým umem. „Manželka mně někdy spadla z postele. Já ji nedokázal zvednout ze země, protože mám kýlu. A tady se nikoho nedovolám, sousedé jsou daleko. Tak jsem sehnal velkou duši od traktoru a dal ji k posteli. Když manželka spadla na zem, posunul jsem ji na tu duši, pak jsem vytáhl hadici s kompresorem, a tu duši jsem nafoukl. Tím se zvedla asi o 20 cm, a pak už jsem ji dostal na postel,“ popisoval pan Bednář a skromně dodal: „Zvládal jsem to, jak to šlo.“

Pomoc sestřiček z Charity si pan Bednář pochvaluje: „Byli jsme s nimi spokojeni. Ta děvčata by se měla pozlatit.“

Poděkování:

Dobrý den,
chtěla bych Vám za sebe i svou maminku poděkovat za pomoc. Letos v červenci jste ji chodily domů dávat injekce (má Alzheimerovu nemoc a měla potíže se zády). Všechny sestřičky byly naprosto skvělé a byly bychom rády, kdyby věděly, jak moc si jejich práce vážíme. Děkujeme ze srdce! Všem Vám přeje naše nádherné Vánoce a nový rok!

Srdečně T. H. (dcera) a V. B. (maminka)
PS: maminka Vám pro radost vymalovala obrázek. Doufám, že Vás potěší! Věnovala mu mnoho času a lásky, tak vás snad zahřeje na duši.



Domácí zdravotní péče

Ústí nad Orlicí: 17. listopadu 69, tel. 731 402 340, chos.uo@uo.hk.caritas.cz

Choceň: U Koupaliště 1902, tel. 731 402 332, chos.chocen@uo.hk.caritas.cz

Lanškroun: nám. A. Jiráska 2, tel. 731 402 339, chos.lan@uo.hk.caritas.cz

Letohrad: Na Kopečku 356, tel. 731 402 338, chos.let@uo.hk.caritas.cz

Charitní pečovatelská služba Ústí nad Orlicí potkává klienty, kteří se chtějí a umí obklopit laskavými blízkými a bližními. Dělá nám radost, když těmi blízkými můžeme být také my a můžeme přispět svou péčí a podporou k naplnění potřeb, které ve svém stáří naši klienti doma mají.

S paní Růženkou jsme se poprvé setkali v roce 2020. Byla krátce po operaci střev. Po hospitalizaci se vrátila domů s nezhojenou otevřenou ránou. Její zdravotní stav vyžado-

DOMA JE VŽDY NEJLÉPE

val celodenní péči rodiny s podporou terénní zdravotní i pečovatelské služby. Zdravotní sestry prováděly převazy a pečovatelky celkovou hygienu před převazem. Paní Růženka byla zpočátku velmi oslabená a rána se jí stále otvírala. Po čase se naštěstí zahojila. I nadále ale potřebuje pomoc a podporu, kterou jí dodávají hlavně dcera a syn s rodinou a za kterou je jim moc vděčná.

Každý den si procvičuje paměť povídáním, sdílením a vzpomínáním. Několikrát za den se sama snaží udržet v kondici cvičením v rámci lůžka a s podporou rodiny, pečovatelek a pečovatelů ujde pár kroků po bytě s chodítkem ve svém úctyhodném věku 95 let. Stále nás ujišťuje, že si váží každé pomoci, péče rodiny i naší, ale chce být stále co nejvíce soběstačná a hlavně, nechce ztratit paměť. Zdůrazňuje, že každý z nás má znát vlastní míru, máme různé nemoci a různé prožíváme bolest. Nechce si připustit, že ona by mohla být v něčem lepší, než jsou ostatní, nechce se porovnávat ani vyvyšovat nad nikoho, je moc

ráda, že může být doma a je si vědoma obětavosti všech, kteří jí v tom pomáhají a podporují ji svou laskavou přítomností a podporou v tom, co má ráda. Říká, že ví podle sebe, že se člověk stará podle svých sil a možností.

Vždy nás radostně vítá, každého z nás si pamatuje jménem a píše nám krátké dopisy, i když je to pro ni velmi namáhavé, zrak slabne a uchop tužky je pro ni náročný. V jednom z dopisů se s námi dělí o krásný zážitek, který mohla prožít s podporou rodiny:

„Milé ženy! Ráda bych se s Vámi podělila, jakou mi moji mladí udělali radost. Jana mě přesvědčila, ať to zkusím ven. Bála jsem se, ale poslechla. Pomohli mi Jana s Járrou a nakonec jsem jim byla moc vděčná. Přes ty mé neposlušné nohy a nejistotu, s doprovodem Jany, jsem obešla dvorek, viděla jsem malá štěňátka, ani na mě jejich máma neštěkala, jen je chránila. Přesvědčili mě také obejít bazén, abych to viděla také vše z druhé strany. Jára připravil kreslo, kam mě nakonec Jana usadila. Bylo vidět na květech, že tu byl opravdu pořádný mrazík. Jen jsem neslyšela, jak zpívají ptáci... Nakonec mne domů pomohla zavést Zdena. Bylo to prostě úžasné.“

Děkujeme paní Růžence a celé její rodině za sdílení a těšíme se na další setkávání. Vážíme si toho, že i my můžeme být alespoň trochu prospěšní její duši, myslí i tělu.



DEN ZAČÍNÁ MYTÍM VLASŮ

Ilona Janoušková pracuje v **Charitní pečovatelské službě Letohrad** a jednou z jejích klientek je i 95letá paní Božena z Letohradu. Ta je již tři měsíce upoutaná na polohovacím lůžku, které má rodina zapůjčené z Charity. Každé ráno v 7 hodin sem jezdí charitní pečovatelky provést hygienu. A vždy přicházejí do příjemné atmosféry, kterou vytváří usměvavá klientka s pečující dcerou, která se o ni stará. Dnes je středa, takže celá návštěva začíná umytím vlasů.

Pečovatelka si kvůli tomu přivezla nafukovací vaničku, do které nalije teplou vodu a dá ji klientce pod hlavu. Na hrazdu postele zavěsí vak s vodou a sprchovou hlavicí, kterou opláchne umyté vlasy. Paní Božena se snaží spolupracovat a zdvihne hlavu při podkládání vaničky. Po umytí a vysušení vlasů se pevně chytí pečovatelky kolem krku a ta ji zkušeným pohybem přesune z lůžka na toaletní židli. V sedě klientku umyje do půl těla žínkou namočenou v teplé vodě, pak pokožku osuší a promaže ochranným krémem. Totéž provede i na dolních končetinách a pak oblékne klientce čisté tričko a ponožky. Po celou dobu



mluví na Boženu klidným hlasem. Nakonec ji přesune zpět na lůžko, kde dokončí hygienu

a navlékne čisté plenkové kalhotky. Pro dnešek je hotovo.

Ilona se s paní Boženkou rozloučí přímým pohledem do očí, úsměvem a klidným hlasem. Musí pokračovat za dalšími klienty po Letohradu, ale i do Nekoře a Lukavice. Dopoledne jich má sedm, přes poledne třem podává oběd, a večer dalších osm klientů. Boženka teď může zasednout ke snídani, kterou pro ni připravila dcera. Ta o svou maminku pečuje a pochvaluje si práci pečovatele: „Děvčata sem jezdí každý pracovní den. Střídají se podle toho, která má službu. Všechny pečovatelky jsou sympatické a s jejich profesionální péčí jsme moc spokojení.“

Paní Boženka je velmi milá a do vysokého věku si zachovala obdivuhodnou fyzickou svěžest. Ještě nedávno jsme ji potkávali ve sportovní čepici a bundě na pěších túrách po okolí. Sportovala celý život. Právě ona totiž stála u základů běžeckého lyžování a později biatlonu v Letohradě. Teď musela sice ulehnout, ale na svůj milovaný biatlon a závody, které zná od malička, se dívá aspoň v televizi.

Poděkování:

Dobrý den,

Velice jsem se bránila, když mně dcera objednala tuto službu, ale vaše pečovatelky jsou tak zručné a ochotné, že s nimi ujdu i cestu do koupelny, která je pro mne jinak neschůdná. Se vším co potřebuji, mi pomohou a je mi potom fajn.

Moc si jejich práce vážím, jejich úsměvů i vřelých slov, která starý člověk moc potřebuje. Děkuji. M. K.

„Rádi bychom poděkovali za vstřícnost, ochotu, péči a porozumění týmu pečovatelky, které jezdí pečovat o naši babičku. Jsou naprosto úžasné.“

Dobrý den,

i když náš příběh nedopadl podle našich představ, rády bychom poděkovaly děvčatům z pečovatelské služby za jejich návštěvy, péči, pozornost a úsměvy, díky kterým mohla babička strávit ve svém křesle, co nejvíce času. Majdě děkujeme za podporu a cenné rady.

Marušce za to, že babička měla vždy pocit, že jste tu jen pro ni.

Jitce, protože babička vždy s přesností vyřizovala vzkazy. Třeba pozdravy nebo kde je zbytek pro pejska.

Ilče za její čas, otevřené srdce a vřelá slova.

Leonce za babičky větu: „Byla tu ta, jak se pořádek usmívá“.

A já Vám děkuji, že jsem na to nebyla sama.

O.K. – dcera

Charitní pečovatelská služba

Letohrad: Centrum Pod střechou, Taušlova 714, tel. 734 769 712, chps.let@uo.hk.caritas.cz

Službu poskytujeme na území obcí: Letohrad, Šedivec, Nekoř, Verměřovice, Dolní Čermná, Horní Čermná, Lukavice, Písečná, Mistrovice, Petrovice.

Ústí nad Orlicí: Sokolská 68, tel. 731 402 341, chps.uo@uo.hk.caritas.cz

Službu poskytujeme podle provozních a kapacitních možností převážně v Ústí nad Orlicí a okolních zaregistrovaných obcích, ale také doplňkově v České Třebové a jejím okolí.



ZE SRDCE MI NEVYMIZÍ

Oblastní charita poskytuje službu **Osobní asistence** v okrese už dvě dekády. Marie Vychytilová je po 12 letech práce ve službě jednou ze služebně nejstarších osobních asistentek. Za tu dobu pečovala o jednadřacet klientů. Každý měl jiná zdravotní omezení, jinou povahu, jiné potřeby.

Jsou ale klienti, kteří ze srdce nevyumizí, jak říká Marie: „Nejraději vzpomínám na paní Fajtovou z Letohradu. Byla to spokojená paní, hodně jsme si povídaly a chodily ven na procházky. Vozila jsem ji na invalidním vozíku po okolí. Moc ráda krmila kachny u rybníka.

Dalším oblíbeným klientem byl pan Holecěk. Vždycky po obědě jsem mu uvařila kávu, vykouřil si cigaretu a jeli jsme ven. On jel na elektrickém vozíku, já šla vedle něj. U nádraží jsme si dali zmrzlinu, poohlédli jsme se po okolí. Často chtěl jen na zahradu u domu. Seděl tam pod stromem a díval se.“

Teď Marie dochází ke starší paní, která trpí demencí. Chodí s ní ven, podává jí jídlo, pomůže obléct nebo s hygienou. Pomůže jí sepsat věci, které potřebuje nakoupit, a pak jdou společně na nákup. Cestou se někdy dají do řeči se známými kolemjdoucími, jindy nahlédnou

do výloh obchodů. Osobní asistentka tráví se svým klientem obvykle větší časový prostor, takže srdečný vztah založený na profesionalitě je mezi nimi velmi důležitý. Někdy právě díky tomu klient dokáže dělat i pokroky ve svém zdravotním stavu. A Marie Vychytilová má srdce na pravém místě. Už od malička je zvyklá pomáhat druhým. „Když jsem chodila do osmé třídy, celé prázdniny jsem hlídala jedné paní půlroční miminko. Anebo když jsem viděla lidi venku máchat prádlo v řece, tak jsem hodila aktovku do trávy a šla jim pomoci,“ vysvětluje.



Poděkování:

Přijměte poděkování za službu Osobní asistence, kterou jsme mohli po dobu 6 let využívat při péči o nevidomou maminku. Po celou dobu péče, jsme se setkávali pouze se vstřícným jednáním jak Vás, tak i všech děvčat, která k nám chodila. Je pro mě obtížné shrnout do několika vět poděkování za tak skvělou spolupráci, protože odchod maminky je stále bolestný a mám plné oči slz. Služba nám zajistila péči o nevidomou maminku, která nemohla být doma sama. Díky Charitě jsme

Práce osobní asistentky není často jednoduchá. Vedoucí služby Marie Maříková k tomu uvádí: „V Oblastní charitě pracuje v současné době 25 osobních asistentů u 24 klientů s různými zdravotními komplikacemi – od roztroušené sklerózy, Parkinsonovy nemoci až po pokročilou demenci a psychická nebo onkologická onemocnění. Máme i pacienty s diabetem či nevidomé. Někteří jsou vlivem nemoci agresivní. Osobní asistenti to všechno musí zvládnout a brát klienty, jací jsou, i s jejich nemocemi či náladami.“

Osobní asistent se snaží klienty aktivizovat

dokázali spojit naše zaměstnání s péčí o maminku. Děvčata Šárka, Ilča, Blanka a Martina se stala součástí naší rodiny. Vždycky jsme se bez problému domluvili podle potřeby anebo zdravotního stavu maminky. Věděli jsme, že je o maminku dobře postaráno, že nijak nestrádá a s pomocí asistentek se dokáže zapojit do pracovních činností, které může zvládnout. Střídání děvčat vneslo do naší rodiny vítanou změnu, kdy každá svým způsobem mamince zpříjemnila chvíle, které spolu prožívaly. Zvláštní poděkování patří Šárce, která s námi asistencí začínala a nakonec i končila. Moc jí děkuji za obětavou péči, zvláště v posledních dnech mamincina života, kdy se nezalekla zhoršujícího se zdravotního stavu a byla nám nápomocná při všech činnostech, které jsou potřeba při péči o nemohoucího člověka. Velkou oporou nám v posledních dnech byly i sestřičky z Domácí hospicové

rozhovorem, činnostmi běžné sebeobsluhy, drobnou prací nebo hrami. Má k tomu i speciální pomůcky na procvičování jemné motoriky. Pomůcky se osvědčily už tam, kde vznikly – v Sociálně terapeutických dílnách v Králíkách, kde je klienti nejen vyrobili, ale sami na nich procvičují vlastní šikovnost. Navléct podle nákresu gumičku mezi hřebíky nebo šněrovadlo do dírek na dřevěném kotouči, vložit drobné korálky do otvoru ve víku sklenice anebo nacvakat dřevěné kuličky na podložku dá zabrat. Ale když se to podaří, dobrý pocit stojí za to.

péče ALFA-OMEGA. Každá z nich vnáší neuvěřitelný klid a pokoj do naší rodiny. S jejich pomocí a neskutečným lidským přístupem nám pomohly doprovázet maminku v jejích posledních dnech života. Zároveň děkujeme pracovnícům z Půjčovny kompenzačních pomůcek v Ústí nad Orlicí. Díky jejich obětavému přístupu jsme během jednoho dne mohli zajistit zdravotní postel včetně matrace, přístroj na kyslík a další kompenzační pomůcky. Charita neboli „milosrdná láska“ je nádherné vyjádření skutečnosti, která na Oblastní charitě v Ústí nad Orlicí funguje. Každá pracovníce Charity, se kterou jsme měli možnost se setkat, byla nositelkou milosrdné lásky. Děkujeme z celého srdce za vše, děkujeme za pomoc, kterou přinášíte do našich rodin, děkujeme, že i přes finanční potíže pracujete na díle milosrdné lásky, děkujeme za to, že jste. *S úctou rodina V. z Chocné*

Osobní asistence

Letohrad: Centrum Pod střechou, Taušova 714, tel. 734 769 711, osobni.asistence@uo.hk.caritas.cz



VHODNÉ KOMPENZAČNÍ POMŮCKY OPRAVDU POMŮŽOU

Dne 16. ledna 2023 došlo k mému úrazu, při kterém jsem utrpěl zlomeninu čéšky a kotníku na levé noze a tříštivou zlomeninu nártní kosti na pravé noze. Téhož dne jsem byl operován v nemocnici v Ústí nad Orlicí. Po propuštění jsem byl zcela imobilní, levou nohu jsem měl v sádře a na pravé noze jsem mohl pouze došlapovat kvůli zlomenině nártní kosti. Najednou jsem se ocitl v situaci, kdy jsem ve svých 38 letech z plného zdraví a aktivního života byl odkázán na invalidní vozík a pobyt na lůžku. Lůžko jsem opouštěl pouze při nezbytných úkonech, jako je toaleta a hygiena.

Po návratu z nemocnice jsem první dny strávil ve své posteli, která však nevyhovovala nárokům vyplývajícím z povahy mých zranění, a kvůli bolestem jsem měl málo spánku.

Naštěstí se manželka dozvěděla o možnosti zapůjčit od Oblastní charity Ústí nad Orlicí v **Půjčovně kompenzačních pomůcek** v Letohradu polohovací postel se stolečkem. Po rychlé domluvě s laskavým personálem jsme zařídili převoz polohovací postele k nám domů. Díky této posteli nabrala má rekonvalescence správný směr. Měla vhodnou matraci a mohl jsem ji různě polohovat a upravovat výšku, když jsem si potřeboval přesednout na invalidní vozík. Pobyt na této posteli byl celkově méně bolestivý a mnohem snesitelnější.



Postupem času jsem také využil od Charity vypůjčené chodítko, které mi pomohlo při mých prvních krocích, kdy jsem již mohl zatěžovat levou nohu. Na konci května jsem pak mohl osobně vrátit zapůjčené pomůcky, neboť jsem již celkem jistě chodil „po svých“.

Tímto bych rád poděkoval Oblastní charitě Ústí nad Orlicí a zejména pak personálu půjčovny v Letohradě za jejich laskavé služby, které měly značný podíl na tom, že po relativně krátké době po úrazu mohu opět chodit a vést plnohodnotný život. *F. H.*

Půjčovna kompenzačních pomůcek

Ústí nad Orlicí: 17. listopadu 69, tel. 731 402 314, pujcovna.uo@uo.hk.caritas.cz

Letohrad: Na Kopečku 356, tel. 731 598 830, pujcovna.let@uo.hk.caritas.cz

Lanškroun: Havlíčkova 1129, tel. 733 611 556, pujcovna.lan@uo.hk.caritas.cz

PÉČE O UMÍRAJÍCÍ

Smyslem práce **Domácího hospice ALFA-OMEGA** je pomoci lidem, kteří si přejí zemřít doma – v kruhu svých blízkých. Tam, kde mají pocit bezpečí, kde to mají rádi. Kde mají možnost se rozloučit, vzpomínat, scházet se...to vše k tomu patří.

ČLOVĚK NA SMRTELNÉ POSTELI NASMĚROVAL MOJI KARIÉRU

Od dubna 2023 pracuje v Domácím hospici ALFA-OMEGA na pozici sociální pracovníce Mgr. Lucie Pacáková. Zeptali jsme se jí:

Co má v hospicovém týmu na starosti sociální pracovník?

Mám poměrně velké pole působnosti. Jednak v rodinách našich pacientů obstarávám administrativní agendu, např. sepisuji smlouvu při přijetí pacienta do péče, pomáhám rodině vyřídit žádost o příspěvek na péči nebo jiné sociální dávky a upozorňuji je na různé možnosti zajištění péče. Pak ale také s pacientem a jeho rodinou navazuji lidský kontakt. Měsíčně mám 20-30 návštěv a snažím se dát rodině pocit blízkosti nebo možnost reflexe celého náročného období, kdy jim doma umírá blízký člověk. Jsem pro rodiny k dispozici, když zavolají, a potřebují cokoli řešit kolem péče o umírajícího člena rodiny.

Co dělá sociální pracovník, si dost lidí těžko představuje?

Každý ví, co dělá psycholog, zdravotní sestra nebo lékař. Sociální práce má z každého oboru něco. Zvládá administrativní záležitosti, ale stejně důležité je projevit lidský zájem. Často stačí naslouchat. Když ubezpečím pečujícího, že je normální v těžké životní situaci cítit hněv nebo bezradnost, že může plakat, obvykle se zklidní. Rozhovor s pacientem skvěle ovládají i zdravotní sestřičky, takže se v terénu navzájem doplňujeme.

Jak vás v rodinách přijímají?

Vesměs dobře. První kontakt bývá někdy rozpačitý, protože lidé mají představy o sociálních pracovnících různé. Jednou si jedna pečující myslela, že jsem „paní ze sociálky“. Obvykle nevědí, co ode mne můžou očekávat. Postupně se ale víc otevírají, když zjistí, že vedle nutné administrativy o ně mám i lidský zájem.

Co se děje po úmrtí pacienta?

Po nějaké době od úmrtí pacienta jezdím na pozůstalostní návštěvu. Při ní s rodinou vyřešíme nutnou administrativu a poté je čas a prostor na rozhovor, sdílení a také na případné poradenství ohledně toho, co dál. Někdo chce všechny události posledních dní a týdnů znovu probrat, popovídat si. Často hovoříme o posledních dnech před smrtí je-

jich blízkého, o tom, jak proběhlo rozloučení a jak zvládají první týdny po jeho úmrtí. Někdo naopak využije poradenství ohledně pozůstalostních důchodů, pohřebního apod. Po třech měsících piší rodině pozdrav, kam přikládám pozvánku na Klub ALFA-OMEGA, kde mohou pozůstalí za přítomnosti hospicového duchovního vzájemně sdílet své pocity a vyrovnávat se se smrtí blízkého člověka. Někdo ji využije, naprosto ale chápu, že někomu skupinové sezení nevyhovuje, a buď si přijde k nám popovídat sám, anebo nemá o další kontakt vůbec zájem, celou věc uzavře a nemá potřebu se dál sdílet. Všechno je v pořádku.

Kluby ALFA-OMEGA jsou určené pouze pro hospicové rodiny?

Nejen pro ně. Jednou měsíčně mohou na setkání s hospicovým duchovním přijít jak rodiny, o jejichž blízké se náš hospic staral, tak lidé, kteří tuto zkušenost zažili mimo naši službu.

Jaké další charitní služby rodiny využívají?

Nejčastěji je to půjčovna kompenzačních pomůcek, pečovatelská služba a ojediněle osobní asistence.

Práce s umírajícími není zrovna jednoduchá. Proč jste si ji vybrala?

O hospicovou péči se zajímám už dlouho. Zpočátku mě tímto směrem hnala hlavně zvědavost, jaké to je na konci života. Ve škole jsem absolvovala řadu praxí, a jedna z nich byla v kamenném hospici v Červeném Kostelci. Tam jsem zažila intenzivní zkušenost, která mě donutila zamyslet se nad tím, které cílové skupině se chci do budoucna věnovat. Hospic pro mě byl zároveň tou nejtěžší, ale i nejhezčí praxí, a já tak nějak začínala tušit, že to bude to pravé. Po škole jsem pak dva a půl roku pracovala na hlavní pracovní poměr v Hospici na Svatém Kopečku v Olomouci. No a teď jsem se ocitla tady.

Co bylo tím silným zážitkem, který vás v Červeném Kostelci ovlivnil?

Byl to pan Jaroslav z pokoje č. 8. Živě si ho pamatuji dodnes. Měl těžké umírání, byl neklidný, nemohl dýchat. Po těžkém životě mu zůstalo v rodině dost neuzavřených věcí, což se do jeho posledních chvil velmi promítlo.



Tenkrát jsem absolvovala část praxe i v přímé péči, a zrovna jsme u něj prováděli hygienu. Když jsem ho viděla, něco uvnitř mi říkalo, že u něj musím zůstat. Tehdy to pro mě byla úplně nová situace. Pana Jaroslava jsem chytila za ruku, povídali jsme si a on se zklidnil. Těsně před smrtí jsme pak spolu měli náročný rozhovor. Říkal mi, že ví, že zemře, a loučil se se mnou. Byl to pro mě zlomový zážitek. Viděla jsem, že se ten člověk zklidnil jen tím, že jsem byla u něj. Uvědomila jsem si, že to má velký smysl, a že to chci dělat do budoucna. Každý člověk má svou nezastupitelnou hodnotu do posledních okamžiků života. Vždyť tenhle člověk na smrtelné posteli změnil můj život a nasměroval moji kariéru! Kdyby tam tehdy nebyl, skončila bych asi jinde.

Jak vás naplňuje práce v Domácím hospici ALFA-OMEGA?

Do té doby jsem mobilní hospicovou péči teoreticky znala, ale neměla jsem s ní osobní zkušenost. Byl mi bližší kamenný hospic, což se změnilo po té, když jsem mohla mobilní hospicovou péči zažít na vlastní kůži a pochopit, že péči laskavé rodiny a umírání v domácím prostředí nic nenahradí.

Na co se těšíte do budoucna?

Nedávno jsem absolvovala kvalifikační zkoušku poradenství pro pozůstalé. Na to jsem se již dlouho těšila a jsem ráda, že jsem si rozšířila své znalosti a dovednosti v tomto směru. Do budoucna bych chtěla projít také kurzem krizové intervence, protože se v rodinách setkávám s nejrůznějšími situacemi, a tyto znalosti se budou velmi hodit. Více toho zatím neplánuji, uvidíme, co život přinese.

Poděkování:

Dobrý den,

minulý týden v pátek jsem doprovodil na poslední túře svoji (poslední tři roky) skvělou partnerku. Cesta to byla nenadálá, náročná a nečekaně rychlá. Jsem rád, že mně bylo umožněno díky Vašemu systému být s Janou až do poslední chvíle jejího života. S těmi, kteří tuto situaci zažili, chci sdílet podobné pocity ze ztráty. Ostatní bych chtěl ujistit, že doprovod na poslední cestě se dá zvládnout důstojně i v domácích podmínkách. Chci touto cestou poděkovat týmu hospicové péče za skvělý a profesionální přístup. J. N.

„Když vám nečekaně zemře osoba blízká a drahá, neztratíte ji najednou; ztrácíte ji postupně a dlouho – jak plyne čas, přestanou jí docházet dopisy, z polštářů vyvane její vůně a nakonec se vytratí i její šaty ve skříni a prádelníku. Stále přibývá částí, které z ní postrádáte. A jednou přijde den, kdy zvlášť silně pocítíte, že vám nějaká určitá část chybí, a tehdy si uvědomíte, že je pryč, navždycky – a pak zas přijde další den a další určitá chybějící část.“ – John Irving

KLUB ALFA-OMEGA

Kluby ALFA-OMEGA nabízejí prostor pro setkávání lidí, kteří se vyrovnávají se ztrátou blízkého člověka. Jsou situace, které pochopí pouze ten, kdo sám něco podobného prožil. Sdílená bolest je vždy menší, nemusíme na všechno být sami. V našich klubech je prostor otevřít svá bolavá místa, zahojit je. Péče o pozůstalé je nedílnou součástí hospicové myšlenky. Kluby ALFA-OMEGA jsou otevřeny i pro širokou veřejnost. Setkání probíhají od září do dubna, jedenkrát za rok je velké Setkání pozůstalých.



Domácí hospic ALFA-OMEGA

Letohrad: Na Kopečku 360, tel. 732 187 566, hospic@uo.hk.caritas.cz



UPLATNĚNÍ PRO OSOBY S POSTIŽENÍM

„Jsem tu pro druhé lidi, především pro ty, na jejichž úsměvu a blahu závisí naše vlastní štěstí.“ – Albert Einstein

JE TO DOBRÝ ČLOVĚK

Slečna D. navštěvuje **Sociálně terapeutické dílny Miriam** od června 2020. Ze začátku služby jsme vnímali, že se jí nechce. Nechce se jí pracovat, něco se učit. A hlavně uklízet. Často odcházela z pracovní terapie se najíst, napít, na WC, „si odpočinout“. Byla to náročná cesta k tomu, aby si našla zálibu ve vyrábění. Ale podařilo se.

Po několika letech je D. jednou z nejšikovnějších, nejvytrvalejších a nejpreciznějších klientek STD Miriam. A co se naučila? Naučila se sama si připravit činnost, vzít si ochranné pomůcky, nachystat pracovní prostor, domluvit se s pracovníci dílny, jak bude postupovat a pak vytrvale pracovat. Umí obsluhovat elektrickou brusku, vrtačku, ručně řezat, brousit, natírat. V současné době se učí pracovat s lupínkovou pilou a přímočarou pilou, což se jí daří. Na šicích strojích se také naučila pracovat. Umí obsluhovat stroj s pedálovým i ručním ovládním. Umí vyměnit a namotat nit. Ušila několik tašek, polštářů a prostírání. V úklidových pracích je velmi samostatná, sama se hrne vytírat, umývat umyvadla apod.

Někdy sice má svůj den, kdy se jí „nechce“, ale ví, že tady se pracuje a tak pracuje pomaleji nebo dělá méně náročnou práci.

D. žije u svých prarodičů. Může žít „normální“ život – chodit do „zaměstnání“ (STD) a mít koníček (koně). Oboje ji těší a žije spokojený život. Sama dojíždí, dochází, nakoupí si. Bohužel, její babička nedávno umřela a teď

čekáme, co s D. bude dál, jestli to s dědou zvládnou, nebo bude muset nastoupit do jiné sociální služby, např. chráněného bydlení. My bychom si přáli, aby zůstala s námi v STD. Ale víme, že D. to zvládne i jinde. Umí a chce pracovat. Umí se o sebe postarat. A hlavně je to dobrý člověk.



Poděkování:

Ahoj Mirko a všichni v STD, právě jsem se vrátila od pana ředitele Dibaqu. Je to firma, která vyrábí krmivo pro psy a kočky. Hned u dveří ředitelny mne přivítala vaše kočka a před ní miska s tradiční značkou firmy Fitmin!! Moc mne to potěšilo. I vás to určitě potěší.

Sociálně terapeutické dílny Miriam

Králíky: Příční 352, tel. 734 780 387, dilny@uo.hk.caritas.cz



PODPORA RODINY

PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY V MOZAICE

Letní měsíce u nás v **Rodinném centru Mozaika** opět patřily dětem ve věku 6 - 13 let, které si i letos mohly vybrat ze čtyř tematických příměstských táborů: Sportik, Kouzlo tvoření, Cestou necestou a Poználek.

Jak už samotný název napovídá, během prvního týdne jsme se seznámili se čtyřmi rozličnými sporty, které jsme si na vlastní kůži i vyzkoušeli. Jen díky velké ochotě zástupců místních sportovních spolků jsme nahlédli do tréninkových hodin florbalistů, karatistů, fotbalistů a hráčů stolního tenisu. Velké poděkování tedy patří FBC Letohrad, Karate team KCK, FK Letohrad a Orlickým stolním tenistům. V rámci celodenního výletu děti změřily své fyzické síly v parku Na Větvi v Hradci Králové.

Radost z vlastnoručně vyrobeného díla zaplavila Mozaiku hned v dalším táborovém týdnu. Děti měly možnost pracovat či doslova kouzlit s různými materiály jako jsou například beton, dřevo, sádra nebo vosk. Domů si díky tomu odnesly vlastní svíčky, sádrové odlitky, trička zdobená linorytem, FIMO lžičky a další dekorace. Jediné, co si neodnesly, byly domácí ovesné sušenky, po kterých se jen zaprášilo. Jejich kreativní dušičky pohladila

také návštěva Sociálně terapeutických dílen Miriam v Králíkách, kde si vymalovaly dřevěný domeček a uvázaly multifunkční outdoor náramek.

Ve třetím týdnu jsme zkoumali blízké okolí. Každý den jsme s dětmi vyrazili cestou necestou, kolikrát i polem nepolem. V nohách tak úspěšně máme trasy z Černovíra na Lanšperk, z Lukavice do Letohradu, z Brandýsa do Oucmanic, z Potštejna do Litic a z Žampachu do Hnátnice. V Oucmanicích jsme se navíc v Ekocentru Paleta seznámili s hrami, které hrály děti dávno před vynalezením mobilů a počítačů.

Cestu za poznáním jsme započali v Malé vodní elektrárně Pastviny, kde jsme prozkoumali útroby samotné kamenné hráze i strojovny. Technice zpracování dřeva až na dřevitou vlnu pro výrobu například přírodních podpalovačů jsme se přiučili v Dolní Čermné ve firmě Švec dřevitá vlna. Děti vůni dřeva přičichly i během vyrábění, které si pro ně usměvavé zaměstnankyně připravily. V Podorlickém skanzenu v Krňovicích se děti naučily, jak se zpracovává surová ovčí vlna a plstěním si z ní vyrobily barevného motýla. Do tajů života včel nás zavedl včelař David



Plíva, který nás pustil i do samotných útrob úlu. V hřebčíně Karlen v Dlouhé Třebové jsme doslova přičichli ke koním, jejich chovu a výcviku.

Děkuji všem dětem za pohodové léto a také všem pomocníkům a pomocnicím, díky kterým mohly děti bezstarostně sportovat, tvořit, cestovat a poznávat.

Rodinné centrum Mozaika

Letohrad: Centrum Pod střechou, Taušlova 714, tel. 731 402 336, podstrechou@uo.hk.caritas.cz



LÉTO V KOPRETINĚ

„přivesnický“ :). Letos poprvé probíhal v prostorách nového Komunitního centra, kde od ledna 2023 sídlí i naše rodinné centrum.

Tábora se zúčastnilo 16 dětí ve věku od 4,5 do 10 let. Hned první den tábora, po zahajovací seznamovací hře, jsme se pustili do vyrábění táborových triček. Tato trička měla být „poznávacím znamením“ především na celodenních výletech, aby nám vedoucím usnadnila lepší „identifikaci“ naší táborové party v davu dalších návštěvníků. Zároveň zůstala dětem jako památka na letošní tábor.

Na výletě v ZOO Brno jsme zažili spoustu veselých chvil se zvířaty. Každý si tam našel nějaké to svoje oblíbené. Největší úspěch měla asi medvědice Kamčatka. Ta nás zaujatě pozorovala, ochotně pózovala a svými gesty nás všechny rozesmála. Bylo vidět, že se asi ráda fotí a je zvyklá na obecenstvo.

Během táborového týdne jsme také pilně tvořili: malovali na kamínky, vyráběli obrázky ze zažehlovacích korálků, kreslili jsme zážitky z výletu, navlékali náramky, apod. Také

nesměly chybět ani oblíbené deskové i karetní hry.

Protože počasí v našem táborovém týdnu bylo opravdu horké letní, stihli jsme i koupání v bazénu, hry s vodními pistolkami a ochlazení zmrzlinou. Při procházkách za zvířátky ve Sloupnici jsme kromě krmení oveček a selátka divočáka s dětmi absolvovali i návštěvu u koní na statku, kde si mohly děti vyzkoušet péči o koně a především projíždku na něm. Některé děti seděly v sedle poprvé, tak to byl pro ně velký zážitek.

Poslední den jsme vyrazili na výlet do Pinguin parku v Přívratu na sjezdovce, kde se děti mohly vyřádit na různých atrakcích, jako je bungee trampolína, lanový park, šlapací káry, kuličková dráha, různé prolézačky a také oblíbená vodní dráha.

Podle reakce dětí i rodičů si myslím, že to byl hezký závěrečný den tábora a věřím, že celý ten týden, který jsme společně prožili nám všem přinesl hezké vzpomínky a některým dětem třeba i nová přátelství.



O letních prázdninách, ve třetím červencovém týdnu, se v **Rodinném centru Kopretina** ve Sloupnici po roce opět uskutečnil „příměstský tábor“ nebo v našem případě spíše

Rodinné centrum Kopretina

Sloupnice 399, tel. 731 604 601



NAŠE PRÁCE NENÍ VIDĚT, A PŘESTO NENÍ JEDNODUCHÁ

Co jsou **Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi**? Co dělá sociální pracovník? Je v Charitě všechno zadarmo? Na tyto a další otázky jsme se zeptali vedoucí služby Mgr. Evy Ježkové.

Začneme úplně od začátku: co to vůbec znamená, když se řekne „sociální pracovník“?

Už z názvu vyplývá, že pracuje s lidmi. Jeho práce je někdy hodně psychicky náročná. Občas nás s kolegyněmi přepadne pocit, že děláme „všechno a nic“, protože naše práce není vidět. Protože jako terénní sociální pracovníci vstupujeme do domácnosti klienta, je naše práce někdy i celkem riziková. Vstupujeme do cizího prostředí k lidem, které neznáme, a jsou situace, kdy se necítíme komfortně.

Mají lidé o vaší práci správné povědomí?

Představy jsou různé. Stává se, že si lidé myslí, že jsme pečovatelky. Je to asi tím, že je ještě jedno povolání, a sice, „pracovník v sociálních službách“. Toto názvosloví pak lidi mate. Pracovník v sociálních službách nemusí mít vysokoškolské vzdělání, stačí mu odborný kurz, kdežto sociální pracovník je vysokoškolsky vzdělaný odborník, a tomu také odpovídá náplň jeho práce.

Oblastní charita ÚO provozuje od roku 2012 Centrum sociálních služeb v Lanškrouně, kde sídlí několik služeb. Jednou z nich jsou Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi (SAS). Co si pod tím můžeme představit?

Jedná se o terénní službu v rodinách, které si neví rady v různých oblastech života. Sociální pracovník dojíždí do domácností rodin, kde pomáhá s problémy, které je trápí. Naši snahou je posílit rodičovské kompetence natolik, aby si do budoucna rodiny dokázaly poradit samy a nebyly na naší službě závislé. Jsme nápomocni při sestavování rodinného rozpočtu, pomáháme zmapovat finance a rozvrhnout je tak, aby s nimi rodina vyšla. Informujeme také rodiny, jak je to v oblasti sociálních dávek a služeb. Pomáháme s nastavením domácího režimu - povinnosti dětí doma, příprava dětí do školy či posilování důslednosti rodiče. Můžeme doprovázet do různých institucí nebo do škol či k lékařům, pomáháme zprostředkovat kontakt na další odborníky - psycholog, psychiatr, střediska výchovné péče, pedagogicko-psychologické poradny a další. Neděláme nic za klienty samotné, ale doprovázíme je radou, pomocí a podporou.

A jaký musí být sociální pracovník v této službě?

Sociální pracovník v SASce musí dodržovat jasné hranice mezi pracovníkem a klientem, dává odborné rady a musí být psychicky odolný, aby dokázal ustát všechny těžkosti klienta, jako jsou např. jeho závislosti či psychické nebo psychiatrické poruchy. Musí znát techniky a metody sociální práce a musí je



umět použít. V rodině se často řeší vztahové problémy, odebrání dítěte z rodiny nebo jeho zneužívání, postižení či nemoci, závislosti na drogách či alkoholu apod. Životní příběhy klientů jsou často velice náročné. Sociální pracovník zůstává za každých okolností profesionál, který musí umět reagovat na aktuální situaci. Má v sobě kus učitele, kus psychologa, kus rodiče a kus vychovatele. Musí se také pravidelně vzdělávat. Jeho hlavním pracovním nástrojem je rozhovor.

Co se děje s rodinou, když z nějakého důvodu spolupráce nefunguje?

Rozdíl je, jestli „to nejde“ nebo rodina nechce. Pokud rodiče nechtějí situaci změnit, nejsou motivováni, pomoc je těžká. Někdy je třeba si přiznat, že my jako služba už víc nezmůžeme, a spolupráci ukončíme. Pokud se změna z nějakého důvodu nedaří, ale klient chce spolupracovat, pracovník vyzkouší různé metody, které v naší práci využíváme. Rodinu neopustí do té doby, dokud všechny možnosti nevyčerpá. Musíme hledat vnitřní motivaci klienta - to je pro sociálního pracovníka často nejtěžší a mnohdy i vyčerpávající. Musíme třeba stále dokola opakovat, proč je nutné mít zaplacený nájem, proč si děti musí čistit zuby a že tablet není vhodný způsob trávení volného času. Musíme také říkat, že když partner bije maminku, že to není v pořádku. Nedílnou součástí naší práce je i sociálně terapeutická podpora klienta. Mnohdy je pro pracovníka náročná bezmoc. Ví, co by klientovi (potažmo hlavně dětem) pomohlo, ví, jak to udělat, ale nemůže jít proti jeho vůli. A tím se dostávám k odpovědi na otázku, protože tohle je ten okamžik, kdy po pečlivé úvaze zhodnotíme, že víc nabídnout nemůžeme, a spolupráci ukončujeme. Vždy ale zároveň klientovi předáme kontakt na další odborníky a odcházíme s tím, že klient ví, kam se může v případě potřeby obrátit.

Nabízí se otázka, jak je možné, že někteří lidé nevládnou věci, které se většinou lidem zdají samozřejmé?

Nikdo je to nenaučil, měli špatné životní vzory, jsou „zlomení“ životem, nemocí, mají za sebou špatné zkušenosti, tragédie. Někdy rodinu poznamená závislost na návykových látkách a často jim hrozí odebrání dítěte. My se ještě snažíme pomoci najít jim správnou cestu, ukázat jim směr a nabídnout možnosti jejich řešení. Důležité je, aby viděli smysl, aby pochopili, proč mají něco udělat. K tomu ale vždycky potřebujeme jejich snahu.

Nesetkáváte se s názory, že pomáháte lidem, kteří nechtějí pracovat, pobírají sociální dávky a čekají, co dostanou?

Ano, s těmito názory se setkáváme. Nicméně naše služba nepomáhá primárně materiálně. A to je vlastně i filosofie celé naší Oblastní charity. Naše pomoc spočívá především v podpoře klienta. Snažíme se ho směřovat k vytyčenému cíli, naučit ho zvládat péči a výchovu dětí, a zároveň mu umožnit žít v souladu se svým okolím. Neděláme věci za klienty, ale vedeme je k tomu, aby si je dokázali zařídit sami. Pokud už ve výjimečných případech poskytneme nějakou materiální pomoc, je to vždy po důkladné úvaze pracovníků, a musí tomu také předcházet aktivita samotného klienta. Obrazně bych řekla, že „zadarmo“ nic nedostane. To se vlastně týká i věcí, které sháníme prostřednictvím inzerátů pro naše klienty.

Takže obecný názor, který laika napadne, že v Charitě je všechno zadarmo, není pravdivý...

To určitě ne. Charita je celostátní profesionální nezisková organizace, která poskytuje řadu zdravotních a sociálních služeb. Některé z nich hradí zdravotní pojišťovny, jiné hradí státní správa, další si hradí částečně samotní klienti. Služba SAS je pro klienty zdarma. Ale jedná se o odbornou sociální službu, postavenou na podpoře a vedení klientů k samostatnosti a soběstačnosti. Je důležité nezaměňovat název organizace Charita s charitou jako dobročinností.

„Pomoc druhým je jedním z největších projevů lidskosti.“ – Albert Schweitzer

Poděkování:

„Moc děkuji, že jste se mnou šla. Jsem díky vám ve svém životě úspěšnější. S vámi se mi toho tolik povedlo zařídit. Dnes mi není vůbec dobře. Myslela jsem na to, že naši schůzku prostě přeložím, ale vzpomněla jsem si na ten pocit, kdy mě každá naše schůzka někam posunula, tak jsem se hecla a jsem na sebe pyšná.“

Šance pro rodinu – sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi

Lanškroun: Centrum sociálních služeb, Havlíčkova 1129, tel. 734 281 416, sas@uo.hk.caritas.cz



PORADENSTVÍ

NEŘEŠITELNÉ SITUACE?

Na to jsme v **Občanské poradně** připraveny.

Poskytujeme poradenství lidem v nepříznivé sociální situaci, kteří své problémy někdy vidí jako neřešitelné. Neumíme sice zázraky na počkání, ale po letech fungování poradny víme, že i zdánlivě bezvýchodná situace může mít šťastný konec.

Počátkem listopadu se na naši poradnu obrátila maminka tří dětí se žádostí o pomoc. Zůstala po rozvodu na děti sama a jedno je bohužel vážně onkologicky nemocné. Klientka tak všechen čas věnuje péči o nemocné dítě, cestování k lékařům a doprovázení nemocného dítěte do školy, a to i během výuky. Kvůli onemocnění je totiž u dítěte zvýšené riziko pádu či jiného úrazu. Z tohoto důvodu nemůže pracovat a rodina je závislá na sociálních dávkách. Otec dětí se o rodinu nezajímá, opakovaně byl ve výkonu trestu odnětí svobody a neplatí ani stanovené výživné.

Paní K. nejvíce trápily velké dluhy a nevhodné bydlení. Dluhy měla ještě z doby manželství, některé byly již vymáhány exekučně. Bohužel zde nebyl žádný postížitelný příjem, bankovní účet nebo majetek, dluhy tak stále narůstaly o úroky a náklady na vymáhání.

Klientka bydlela s dětmi v nájemním bytě, kde však byly problémy s hlučnými a neohleduplnými sousedy, které se jim nedařilo

nijak řešit. Paní K. se opakovaně obracela na samotné sousedy, majitelku domu, obec, ale nic nepomohlo. Ráda by se odstěhovala, ale s ohledem na zadlužení, děti a nízké příjmy si nemohla vybírat. Neměla peníze na kauci. Chtěla by požádat o obecní byt, ale z minulosti měla u města dluh, proto nesplňovala podmínky pro přidělení obecního bytu. Samotný dluh byl asi 40 000 Kč, s poplatkem z prodlení a náklady řízení ale po ní exekutor vymáhal již 800 000 Kč.

Situace se klientce jevila jako bezvýchodná. V poradně jsme s ní celou situaci probrali. Do konce listopadu běžela oddlužovací akce Milostivé léto 2. Bylo možné ji využít na dluhy u státu a státních institucí, které byly exekučně vymáhané. V rámci této akce stačilo uhradit původní dluh a poplatek exekutorovi a dlužníkům pak byl odpuštěn zbytek (úroky, penále, exekuční náklady). Kdyby se podařilo do konce měsíce uhradit původní dluh 40 000 Kč a poplatek exekutorovi, zbavila by se dluhu 800 000 Kč. Dluh u města by tak byl vyrovnán a mohla by si požádat o přidělení obecního bytu. Paní K. však nebyla schopná ze sociálních dávek původní dluh uhradit.

Naštěstí se našlo řešení. Doslova v posledních dnech trvání Milostivého léta jsme klientce pomohli požádat o příspěvek z Výboru dobré vůle Nadace Olgy Havlové, která byla určená na pomoc při oddlužení sociálně sla-

bým lidem. Žádost byla kladně vyřízena a za pomoci nadace se jí podařilo zbavit se svého největšího dluhu.

Na městě pak požádala o přidělení bytu, který jí byl poskytnut. S dětmi mohla konečně opustit stávající nevyhovující bydlení a přestěhovat se do hezkého nového bytu.

Protože klientku tížilo ještě několik dalších menších dluhů, pomohli jsme jí vstoupit do insolvence, kde již dluhy více neporostou o úroky, penále či exekuční náklady. Za pomoci rodiny je bude umořovat všechny najednou a splní-li i všechny další podmínky, bude mít nejpozději za 5 let dluhy uhrazené, resp. jí bude odpuštěn zbytek nesplacených dluhů.



Poděkování, které nám nakonec klientka poslala:

„Neskutečně jste mé rodině pomohli. Ulevilo se nám po psychické stránce, ale i ohledně bydlení a finanční situace. Ještě jednou vám s celou rodinou moc děkuji a zůstávám se srdečným pozdravem.“

Občanská poradna

Služby občanské poradny jsou poskytovány bezplatně. Jsou určeny všem lidem, kteří se dostali do nepříznivé sociální či životní situace nebo jim taková situace hrozí, situaci neumí sami řešit a potřebují pomoc. Služba poskytuje odborné sociální poradenství klientům, aby byli schopni orientovat se v sociálním a právním systému a mohli rozvíjet své schopnosti, které jim pomohou samostatně jejich nepříznivou sociální situaci zmírnit nebo vyřešit. Také upozorňuje příslušné orgány státní správy a samosprávy na nedostatky legislativy a na neřešené problémy občanů.

Informace o provozní době a kontakty na občanskou poradnu najdete na www.uo.charita.cz.

Nebojte se na nás obrátit, rádi se vám budeme věnovat.

tel.: 734 281 415, 465 520 520, poradna@uo.hk.caritas.cz



LIDÉ JSOU VDĚČNÍ, ŽE SE MAJÍ KAM OBRÁTIT

Od ledna 2023 funguje na Orlickoústecku **Poradna pro pečující**. Nová služba je klientům k dispozici radou, pomocí i názornou ukázkou v oblasti domácí péče.

Její vedoucí Mgr. Michaela Pražáková uvedla, že za prvních pět měsíců služba podpořila 46 klientů. „Lidé za námi jezdí do kanceláře v Letohradě, anebo my jezdíme za nimi přímo do jejich domovů. S některými pracujeme dlouhodobě, jiným stačí jednorázová konzultace a naši službu dál nepotřebují.

V naší nácvikové místnosti lidem ukazují, jaké existují pomůcky, které jim usnadní péči. Ukážou různé polohování a přesuny klienta na lůžku. S každým řeším to, co zrovna potřebuje. Může to být třeba praktická ukáзка, jak manipulovat s ležícím klientem, jak ho přebalit, jak převléct postel, když na ní leží člověk, nebo jak zvednout klienta, aby si pečující nepoškodil záda. Klienti mohou využít buď individuální konzultace, nebo jednorázové skupinové besedy, kde si pečující mohou zároveň předat cenné zkušenosti a poznatky.

Dalším velkým informačním souborem jsou různé sociální příspěvky a dávky. Radím lidem, na co mají nárok, jak vyplnit příslušné tiskopisy a podobně,“ vysvětlovala vedoucí. „Velkým tématem pro pečující je skloubení

samotné péče a zaměstnání. Pečující často nevědí, jak zorganizovat a zajistit péči či dohled nad blízkým a přitom chodit do práce. Stáří či nemoc někdy přináší i problémy v oblasti vyřizování různých administrativních záležitostí, jako přebírání důchodu, podepisování dokumentů atd. S pečujícími pak řeším sepsání návrhu na omezení svéprávnosti či zastoupení členem domácnosti, aby mohli za své blízké tyto záležitosti vyřizovat.“

Domácí péče o nemohoucího člověka je náročná. Pečující lidé jsou často uzavřeni společenskému kontaktu, protože péče o blízkého jim nedovoluje za někým zajít nebo si odpočinout. „Lidé ode mě někdy ani nečekají radu. Stačí jim, že můžou o tom, co prožívají, s někým v klidu promluvit. Nevyřčené věci jsou těžké a pečující se často potýkají s velmi náročnými situacemi. Mít tedy prostor pro sdílení je pro ně velmi důležité,“ komentovala vedoucí a dodala, že často nasměruje své klienty na další charitní služby, ať už to je Půjčovna kompenzačních pomůček, Domácí zdravotní péče, Pečovatelská služba nebo Osobní asistence. Pro pečující je často velmi důležité vědomí, že v tom nejsou sami, že je tu někdo, na koho se mohou obrátit, kdo je vyslechne a pokusí se s nimi jejich situaci vyřešit.

Lidé často přijdou jen několikrát a tak je to

vlastně správné, protože se sami zorientovali ve své situaci a dál už poradnu nepotřebují. „Nejsou to pro mě jen klienti, ale především lidé. Po třech měsících od prvního setkání se pokouším každého přepat, jak se mají oni sami, co je u nich nového a jak se má jejich dědeček, maminka nebo babička, o které pečují. Obvykle se dozvídám, že naše služba splnila účel a jsou vděční za informace, které se dozvěděli. Tato zpětná vazba nebo doporučení služby je pak pro nás největší odměna,“ uzavřela Michaela Pražáková.

Každý z nás je někdy bezradný, cítí smutek, vztek či zoufalství. Při dobré organizaci péče a využití dostupné pomoci mohou tyto pocity nakonec vyústit v pochopení smysluplnosti a ocenění významu blízkosti.



Poradna pro pečující

Letohrad: Centrum Pod střechou, Taušova 714, tel. 731 420 344, pecujici@uo.hk.caritas.cz



POMOC LIDEM V KRIZI

„Naděje není přesvědčení, že něco dobře dopadne, ale jistota, že něco má smysl – bez ohledu na to, jak to dopadne.“ – Václav Havel

KDYŽ SE ČLOVĚK SNAŽÍ, JE TO VIDĚT

Sociální sprcha slouží již devátým rokem lidem bez přístřeší. V suterénu charitního domu mají k dispozici koupelnu se sprchovým koutem, umyvadlem a WC. Mýdlo, šampon a čistý ručník jsou poskytnuty každému uživateli. Sociální sprcha je otevřená dva dny v týdnu. V tomto roce byla využita 151krát celkem jednadvaceti klienty. Lidé bez domova se zde mohou umýt, případně pořídit ošacení, které Oblastní charita získává z pravidelných měsíčních sbírek v Letohradě. Při první návštěvě dostane klient, pokud má zájem, potřebné oblečení zdarma. Při dalších návštěvách je již za malý poplatek. V zimním období pracovníce v Ústí (sestra Pavla Rychnovská a sestra Ludmila Mikysková) uvítají

zimní bundy, zateplené kalhoty a pánské zimní boty, kterých je stále nedostatek.

Větší část návštěv tento rok tvořily dvě manželské dvojice. Manželé Petrovi se s námi podělili o své zkušenosti s touto službou. Začali sem chodit koncem července, kdy se museli vystěhovat z pronájmu a skončili na ulici. Od prosince se Petrovým podařilo sehnat nový pronájem. Prozatím na měsíc. „Díky tomu, že jsme se tady mohli dvakrát týdně umýt, a že jsme vypadali slušně, jsme ten nájem sehnali. Jsme moc rádi, že tady ta Charita je,“ vyprávěl pan Petr.

Do konce listopadu Petrovi přespávali různě: po známých, v chatce, odkud museli vždy ráno odejít. Vždy jim pomohli známí, kama-

rádi, dobří lidé. Někdo jim dal občas jídlo, někdo i peníze. „Byli jsme dobře vybavení z Charity. Koupili jsme si tady za symbolické ceny deky, spacáky, teplé oblečení. Chováme se slušně a snažíme se z toho všeho dostat. Když se člověk snaží, je to na něm vidět. A když to je vidět, lidi nám pomůžou. Jsou slušní lidé mezi námi. Jsou. Nesmí člověk začít pít, to je cesta do pekla,“ uvedl pan Petr. Sám byl na ulici už před lety, a to celých 20 měsíců. Díky kamarádům se z toho ale dostal.



Sociální sprcha

Ústí nad Orlicí: 17. listopadu 69, tel. 731 402 314



UČÍME LIDI ZODPOVĚDNOSTI

Sociální rehabilitace – tajuplný název skrý-
vá prosté sdělení: *Budeme ti stát v zádech a učit
tě, abys zvládl postarat se sám o sebe i svou
rodinu. Nebudeme ti dávat věci zadarmo, ale
pomůžeme ti odrazit se ode dna. Pokud tedy
budeš sám chtít.*

Podobně o této charitní sociální službě
mluví i její vedoucí Veronika Kuklová, DiS.:
„Posláním služby je pomoc rodinám nebo
jednotlivcům, kteří se ocitli v nepříznivé so-
ciální situaci. Ty situace mohou být různé -
ztráta zaměstnání nebo bydlení, odchod od
násilnického partnera, rozvod, dluhy, bezrad-
nost ve výchově dětí nebo s vedením domá-
cnosti. Podporujeme klienty v tom, aby zvládli
žít samostatný život, aby byli soběstační, sa-
mostatní a nezávislí.“ Sociální rehabilitace je
poskytována na území celého okresu Ústí nad
Orlicí a je bezplatná.

**Naši klienti jsou lidé, kterým se v něčem
nedaří.**

Řešíme vlastně vše, s čím klienti potřebují
pomoci, a to jak v jejich domácnostech, tak
ambulantně, kdy klienti docházejí do sídla
služby. A jak je možné takovou službu využít?
„Lidé můžou přijít za námi sami, zavolat nebo
napsat. Často nás klienti doporučí dalším
svým známým, anebo přijdou na doporučení
jiných odborníků jako je psycholog, psychi-
atr nebo OSPOD. Někdy je na nás odkázou
kolegové z jiných charitních služeb, třeba
zrovna z našeho Nízkoprahového zařízení
pro lidi bez přístřeší, Občanské poradny nebo
z jiných neziskových organizací,“ vypočítává
kolegyně Petra Vacková.

Když tedy člověk udělal rozhodnutí změnit
něco ve svém životě a vyhledal Sociální reha-
bilitaci, co se děje dál? „Přichází první kon-
takt, buď u zájemce doma, nebo u nás v kan-
celáři, záleží, jak se domluvíme. Představíme
mu službu, co a jak děláme a co už neděláme.
Jde o to, aby lidé neměli očekávání, která naše
služba nemůže ze svého principu naplnit. On
nám poví něco o sobě – v jaké je situaci, co
ho trápí a co potřebuje konkrétně řešit. Pak se
domluvíme na dalším setkání nebo dáme čas
na rozmyšlenou, jestli do toho s námi půjde.
Pak uzavřeme smlouvu a ze zájemce se stává
klient služby. I tady stále konkretizujeme jeho
potřeby. Na další schůzce tvoříme individu-
ální plán – sepíšeme si cíle klienta, bavíme
se o tom, co pro zlepšení své situace už sám
udělal, co ještě může udělat, jak mu v tom
můžeme pomoci my, případně co mu v jed-
nání může bránit. Pokud je cílů více, necháme
rozhodnout klienta o tom, co bude řešit nej-
dříve. A začneme na tom pracovat,“ popisují
sociální pracovnice.

**Doprovodíme je na úřad, ale žádost si
musí vyřídit sami.**

Dejme si příklad, že klient shání práci. Už
sepsání životopisu je leckdy „oříšek“, protože
lidé, kteří do služby přicházejí, často nevědí
přesná data, kdy navštěvovali jaké zaměst-
nání nebo školu, a nemají k tomu potřebné
doklady. Pracovnice s klientem také mohou

sledovat nabídky zaměstnání na internetu,
oslovovat zaměstnavatele, doprovodit je na
úřady. „Ať už klientům pomáháme jakkoliv,
nikdy nic neděláme za ně. Doprovodíme je na
úřad, ale žádost si tam musí vyřídit sami,“ ko-
mentuje Veronika. „Pokud člověk chce něco
ve svém životě změnit, pomůžeme mu.“

Takže vztah je navázán a pracuje se na tom,
co člověk potřebuje. Trvá to různě dlouho. Jak
se potom spolupráce ukončuje? „Spolupráci
ukončujeme, když vidíme, že klienti začínají
zvládat sami to, co chtěli zvládat. Někdy kli-
ent potřebuje jen impuls, aby se odpíchl ode
dna, a záhy začne fungovat sám. Většinu kli-
entů máme však dlouhodoběji. Spolupráci
ukončujeme, když klientovi nemáme dál co
nabídnout. Také se stává, že klient nespo-
lupracuje, vyhýbá se domluveným schůzkám,
nezvedá telefon. A musíme se rozloučit také
ve chvíli, kdy si z nás klienti chtějí udělat jen
takové „kamarádky“ na nezávazné popovídá-
ní, a vlastně nic ve svém životě měnit nechťejí.
Doba poskytování je různá – dokud vidíme
zájem a aktuální témata, spolupracujeme.

**Potkáváme se s dluhy, drogami, absencí
nájemního bydlení.**



Klientela Sociální rehabilitace je různá:
lidé bez domova, rodiny s dětmi, mladí lidé
po opuštění dětského domova. Někdy to
jsou lidé z dobrého rodinného zázemí, jindy
opakují vzorce chování svých původních ne-
funkčních rodin. Čím dál větším problémem
současnosti jsou drogy a dluhy. „Dluhy už
mají sotva zletilé děti, tato problematika je
prosáklá všim. Také naprosto chybí dostup-
né nájemné bydlení. Pronajímatelé se musí
chránit vysokými kaucemi, už jsme se setkali
i s kaucemi ve výši 50.000 Kč, to je naprosto
nereálné pro lidi s nízkými příjmy,“ vypočítá-
vá Veronika Kuklová. I tady se pracovnícím
služby několikrát podařilo pomoci. Oslovili
nadace, které pro samoživitele sehnali částku
na kauci, a tím jim umožnili dosáhnout na
nájemní byt.

Jaký je postup u finančního poradenství
a dluhů? „Zmapujeme s lidmi, jaké mají pří-
jmy a výdaje. Zjistíme, zda mohou využít
sociální dávky, které dosud nepobírají či si

nějakým jiným způsobem zvýšit svůj příjem.
Po celý měsíc je necháváme zapisovat si veš-
keré výdaje. Z toho se pak dá zjistit, kam je-
jich peníze míří, a kde mohou ušetřit. Často
se stává, že lidé nevyjdou s výplatou, takže je
učíme hospodařit - rozdělit si výplatu tak, aby
celý měsíc měli na základní životní potřeby.
Učíme je, že nejdřív musí zaplatit nutné výda-
je - nájem, energie, dětem věci do školy, a ne
si například koupit nový mobil. Pokud mají
dluhy, společně zjistíme kde, kolik a komu
dluží. Často vůbec netuší, jaké mají dluhy,
protože ze strachu třeba vyhazují dopisy nebo
si je vůbec nevyzvednou na poště. Pak s člo-
věkem probíráme, jak chce své dluhy splatit,“
vysvětluje sociální pracovnice. Pokud má kli-
ent zájem dluhy řešit, pomohou pracovnice
vyřídit splátkový kalendář, nastavit splátky,
komunikovat s věřitelem, anebo vše řeší spo-
lečně s Občanskou poradnou.

Co je to úspěch?

V těchto negativních jevech, které někdy do
rodin přináší psychickou labilitu, násilnické
chování nebo užívání návykových látek, často
vyrůstají děti. Proto jedna z nejdůležitějších
podpor, kterou Sociální rehabilitace klientům
nabízí je podpora rodičovských kompetencí.
„Učíme rodiče, jak s dětmi trávit smysluplně
volný čas, že děti musí posílat do školy, dělat
s nimi úkoly, komunikovat se školou a chodit
na třídní schůzky,“ vysvětluje sociální pracov-
nice.

Dá se u takové služby vůbec měřit úspěš-
nost? Těžko. „V našich očích se třeba klient
nikam neposunul, ale kdyby nás nekontak-
toval, třeba by se propadl ještě níž,“ uvažuje
Veronika. Minimálně u tří lidí víme, že se
jim podařilo vymanit se z bezdomovectví, to
není vůbec lehké. „Snad je úspěch už to, že
člověk, který chce změnit svůj život, přišel do
kontaktu s jiným pohledem na svět, než má
on sám nebo jeho okolí, které ho sráží. Snad
je úspěch už to, že se člověk setkal s přijetím.
Uzdu svého života drží v ruce každý sám.
Pracovnice Sociální rehabilitace dokážou po-
moci klientovi ve spoustě věcí, pokud ovšem
chce on sám. „Neděláme nic za ně. Učíme je,
aby si poradili sami, a aby nás nepotřebovali.
Nedáváme lidem ani žádné materiální věci či
potravinu. Snažíme se je naučit, aby se nestá-
valo, že na jídlo nebudou mít peníze,“ popisuje
Veronika.

Co se týká materiální pomoci, ve službě
pomohou sdílet klientovi inzerát v případě,
že shání např. vybavení dětského pokojíčku
nebo konkrétní spotřebiče či nábytek do své
domácnosti. A tak se už mnohokrát díky so-
lidaritě mezi lidmi podařilo tyto věci sehnat,
a klienti mohli i díky tomu začít nový život.
„Největším posláním Sociální rehabilitace
je učit lidi zodpovědnosti a samostatnosti,“
dodává Veronika Kuklová. Služba má v Lan-
škrouně k dispozici také pět nájemních bytů
o velikosti 1+KK. Tam mohou klienti v klidu
a bezpečí strávit nějaký čas a za pomoci pra-
covnic služby se odpíchnout ke změně.

„Díky, že jste mi dali šanci zlepšit svůj život“.

„Děkuji Vám, že jste mě nakopli řešit věci, které jsou v životě důležité“.

Sociální rehabilitace

Lanškroun: Centrum sociálních služeb, Havlíčkova 1129, tel. 731 639 672, sr@uo.hk.caritas.cz



LIDÉ BEZ DOMOVA U NÁS OCEŇUJÍ BEZPEČÍ

„Je to skvělý pocit, dát si teplou sprchu!“ To je jeden z mnoha záznamů spokojenosti klientů, kteří chodí do Nízkoprahového denního centra pro osoby bez přístřeší. Služba funguje v Lanškrouně téměř deset let. Co nabízí a jak je využívána? Na to jsme se zeptali jejich pracovník Mgr. Martyňky Šedové a Anny Purkertové:

Komu je služba určena a co klientům nabízíte?

Jsmo zázemím pro lidi bez domova anebo pro ty, kteří žijí rizikovým způsobem – nemají kam jít, přespávají na ubytovnách, v holobyttech, chatových osadách či stodolách. U nás najdou bezpečí. Mohou se vysprchovat, použít toalety, můžou si přinést jídlo, které jim ohřejeme, ve výjimečných případech můžeme jídlo i dát. Uvaříme teplý nápoj, můžou si u nás nabít mobil. Dalším krokem je sociální práce s nimi. Ptáme se klientů na jejich situaci a nabízíme pomoc s tím, co zrovna potřebují – vyřídit si osobní doklady, sociální dávky, pomoci při hledání práce nebo ubytování. Tedy stručně řečeno: osobní hygiena, strava, pobyt v teple a bezpečí, možnost dát si do pořádku osobní věci. Děláme službu i většinové společnosti. Tím, že se naši klienti mohou umýt, nevypadají jako bezdomovci, a můžou bez rozpaků mezi lidmi.

Kolik sem chodí lidí?

Každý rok máme okolo 700 návštěv, vloni to bylo dokonce 800. Přes zimu chodí pokaždé víc lidí. Minimálně dva denně, ale přijde třeba i 8 lidí za den. Chodí k nám asi 15 stálých klientů. A jejich věk se pohybuje od dvaceti do sedmdesátilet. Většina z nich je místních, ale jezdí sem i lidé z okolních měst a obcí.

Když se lidé umyjí a odpočinou si, přijdou do vaší kanceláře a tam s klienty dále pracujete?

Každého se aktivně ptáme na jeho situaci, a co by od nás potřeboval. Chodí sem dost

lidí opakovaně, takže nás zajímá, jak se jim vede a s čím přišli. Lidé, kteří k nám chodí, už něco chtějí udělat – třeba se jen osprchovat. Ale už mají nějakou snahu.

Martina pracuje s lidmi bez domova tři roky, Anička pět let. Když někde řeknete, co děláte, nesetkáváte se s nepochopením?

Naše blízké okolí ví, co děláme a chápe to. Ale v širším měřítku se občas setkáváme s názory, že lidem bez domova by se vůbec nemělo pomáhat, protože to je lůza společnosti, a za svůj stav si můžou sami. Když slyšíme něco takového, je nám to líto. My ze zkušenosti víme, že lidé bez domova jsou lidé jako my. A do jejich situace se může dostat každý z nás. A to docela lehce.

Nemáte někdy potřebu pomoci lidem, kteří nemají kde bydlet, nad rámec vaší služby?

Na to si musíme dávat pozor, abychom si nebrali některé jejich osudy příliš k srdci. Když skončí pracovní doba, je nutné se od té práce oprostít, abychom nevyhořeli. A někdy je to opravdu složité. Každý rok se musíme vyrovnat s tím, že někdo z našich klientů zemře. Nedávno přivezli pána z nemocnice. Neměl kam jít, a tak musel zůstat na ulici. Je to těžké. Ale my si je nemůžeme vzít domů. Stejně tak jim nedáváme peníze. Zodpovědnost je

na klientech. My jsme jen první pomoc - nevychováme je, nevytláčíme je z alkoholismu. Můžeme je jen směřovat. Největší úsilí je na nich.

Čím jim nejvíc pomáháte?

Přijetím. Chováme se k nim normálně a důstojně. Necítí od nás odstup. Oceňují bezpečí, které u nás mají, protože na ulici ho často nemají. V bezdomovecké komunitě vládně tvrdost - vzájemně se napadají, berou si věci.

Je vůbec reálné, aby se člověk bez domova ze své situace dostal?

Každý nemá reálnou šanci se z toho stavu dostat. Jakmile přijmou status bezdomovce, je to spojeno většinou s alkoholem. Sehnat byt je téměř nemožné. Nemají podporu z rodiny. Nemají peníze, takže i kdyby sehnali byt, nemůžou na něj složit zálohu. Člověk, který bydlí pod mostem, si těžko udrží práci. Kdyby měli tyto vnější podmínky příznivé, mohli by se někteří z toho dostat. Ale ty podmínky nejsou. Druhá věc je, že radě lidí tento způsob života vyhovuje nebo jsou ve vleku závislosti na alkoholu. A když už se někomu zadaří, ale zůstane v kontaktu s komunitou bezdomovců, stáhnou ho zpět. Pro člověka, který má nálepku bezdomovce, je velmi těžké najít své místo ve společnosti. Za tu dobu, co zde pracujeme, se dostali z ulice dva lidé. Rozhodují-

cí vždy bylo, že dostali městský byt. Do záznamu spokojenosti nám jeden z nich napsal: „Děkuji, že jste tu pro mě byly, když jsem to potřeboval. Jsem rád, že teď už službu nepotřebuju. Rád vás zajdu navštívit, abych se zeptal, jak se máte vy.“

Co vám práce s lidmi bez domova dala?

Pocit uspokojení, že můžeme pomoci i takovým lidem, pro které jinde není moc pochopení. Zbavili jsme se předsudků vůči lidem bez domova. Hodně od nich dostáváme. Pochválí nás, poděkují, vyjádří vděčnost.



Nízkoprahové denní centrum pro osoby bez přístřeší

Lanškroun: Havlíčkova 1129, tel. 605 143 565, ndc@uo.hk.caritas.cz

Otevřeno v pracovní dny kromě středy: 8 – 14 h. V zimním období (prosinec-březen) je provozní doba prodloužena do 16:30 h. a je otevřeno i ve středu od 8 - 12 h.



DŮM POKOJNÉHO STÁŘÍ SV. KRYŠTOFA

TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA PŘINESLA TEPLU DO DOMOVA PRO SENIORY

Díky Tříkrálové sbírce se v Domově pokojného stáří sv. Kryštofa v Ústí nad Orlicí mohlo vyměnit topení. Zastaralé poruchové kotle nahradily nové a ve všech nájemních bytech se vyměnily radiátory. Celá investice ve výši jednoho mil Kč zajistila nájemníkům i personálu DPS ekonomičtější provoz a snadnější obsluhu nového topného systému.

Výměnou topení vyvrcholila náročná akce, která začala už v červnu 2021. Tehdy se po havárii musela rozkopat kanalizace v jednom z domů DPS. Zároveň se začalo řešit i topení a rekonstrukce kotelen. Výbornou práci odvedla firma pana Jasanského z České Třebové a koordinátor prací, firma Teza Česká Třebová.

V domově pokojného stáří žije v 18 nájemních bytech na tři desítky obyvatel. Ačkoli každý žije svým životem, vedoucí DPS Ladislav Bien pro klienty připravuje řadu společných setkání. Vzájemně se potkávají třeba při promítání fotografií z cest, na opékání buřtů, nebo když za seniory přijdou děti

z místní základní školy. Na zahradě voní bylinkové záhonky, o které pečují někteří klienti, obě budovy DPS zdobí množství rozkvetlých květin.

Do svého bytu nás pozvala paní Lidka Hnátnická, která si nové topení velmi pochvaluje: „Letos jsem se konečně ohřála. Dali mi do bytu větší radiátor, takže když si chci přitopit, hned mám teplo,“ popisuje klientka.

Vlasta Kolingerová zde bydlí teprve rok

a je také spokojená. „Tady jsem se zklidnila, vypustila jsem starosti. S lidmi v domě se scházíme u kávy na zahradě, popovídáme si. Je to tady fajn,“ vypráví paní Vlasta. Po životě plném práce v zemědělství nebo sanitářky v nemocnici si konečně užívá odpočinku. K psychické pohodě jí pomáhá i velká kamarádka, fenka Zuzanka, která svou roztomilostí obšťastňuje nejen svou paničku, ale spolehlivě rozveselí tváře všech obyvatel domu.

Ocenění od obyvatel domu je vždy tou největší odměnou, a té se vedoucímu DPS po zásluze dostalo: „Děkujeme za nevšední obětavost a ochotu, se kterou se o nás Ládo stará bez ohledu na vlastní čas. Díky Tobě jsou na obou budovách nové radiátory, kotelny, rozvody a nová kanalizace. Učpané odpady byl letitý problém, který trápil hlavně obyvatele přízemních bytů. S Tebou je pro nás bydlení zde opravdovým domovem. Máme Tě Ládo moc rádi a vážíme si Tě,“ děkovali klienti písemně vedoucímu DPS.



Dům pokojného stáří sv. Kryštofa

Ústí na Orlicí-Kerhartice: Sokolská 68, tel. 465 522 375, 730 804 220, dps@uo.hk.caritas.cz



V Domě pokojného stáří sv. Kryštofa bydlí klienti ve svých bytech, které jsou vybaveny kuchyňkou, obývacím pokojem a koupelnou s WC. Mohou využít i návazné charitní služby, jako jsou zdravotní nebo pečovatelská služba. Přímou v domě sídlí Charitní pečovatelská služba Ústí nad Orlicí, která pomůže klientům s osobní hygienou, odvozem k lékaři, na nákup apod.

POMOC CIZINCŮM

NEMÁME SE KAM VRÁTIT



Centrum pomoci cizincům již přes rok pomáhá lidem z Ukrajiny zasaženým válečným konfliktem. Za tuto dobu službu kontaktovalo přes 600 klientů a se spoustou z nich stále spolupracuje.

„Osudy a příběhy, které prošly naším centrem, v nás zanechaly spoustu emocí, které nosíme neustále v sobě“, popisuje vedoucí služby Veronika Pešková.

Nejvíce se mě dotkl příběh staršího manželského páru, který dorazil v červenci 2022. Pamatuji si to jako dnes, vyzvedla jsem paní Olu a jejího manžela na vlakovém nádraží v Letohradě a vezla je do nového bytu v Žamberku. Naštěstí se nám podařilo najít pro ně ubytování velmi rychle. Vypadali unaveně a trochu vyděšeně. Nová země, nová řeč, nový byt – vše začít od nuly. S rodinou jsme dost

spolupracovali, velmi rychle se adaptovali a našli si práci, nebáli se jakékoliv pracovní výzvy. Domů na Ukrajinu se bohužel vrátit nemohou. Mají rozbombardované město včetně svého domu.

Paní Olu jsme požádali, aby nám pomohla s organizací dne otevřených dveří Od srdce k srdci, který byl věnován českým občanům jako poděkování od uprchlíků. Paní Ola měla na starosti program dětí. Ty do svého vystou-

pení daly velký kus srdce a podle reakcí dojaly nejednoho návštěvníka.

Paní Ola se zamýšlí nad svojí situací tady v Čechách: „Jsme z ukrajinského města Popasna, které se nachází v Luhanské oblasti poblíž Bachmutu. Ve městě probíhaly jedny z nejtvrdějších bojů, město je spálené, zničené a neopravitelné. Na naše město letěly rakety typu Grad, zbraně, které jsou Minskou úmluvou zakázány. Nikdo z obyvatel města si ni-

kdy nedokázal představit, že se již nepodívá do svých rodných domovů. Po prožitím na Ukrajině jsme se rozhodli odjet do bezpečí. Přijala nás Česká republika. Děkuji všem občanům České republiky za vřelé přijetí, našim ubytovatelům a organizacím, které nám pomáhají a provázejí nás novým životem, který zde začínáme od nuly. Ještě jednou jsme se přesvědčili, že Česká republika je krajinou pořádku, komfortu, dobrých a vřelých lidí!“

Poděkování:

Jménem naší rodiny chceme poděkovat pracovnícím Veronice Peškové a Táně Dikan za jejich snahu, práci, dobrosrdečné chování a přístup. Děkujeme jim za jejich pozornost a pomoc, kterou nám poskytují od začátku roku 2022. Nejednou nás navštívili, zajímali se o naše potřeby, zajistili nám humanitární pomoc - oblečení, obuv, hygienu, pomůcky na výuku českého jazyka. Pomáhali nám zapsat se na úřad práce, domlouvali nám schůzky, na které nás doprovázeli. Neustále nás doprovázejí k lékařům a tlumočí nám. Pracovnice jsou velmi šikovné, profesionální, bystré a dobrosrdečné a prostě dobří lidé!

Ohromné díky a vděčnost od naší rodiny.
Rodina K., Ústí nad Orlicí

Centrum pomoci cizincům

Letohrad: Centrum Pod střechem, Taušlova 714, tel. 731 018 912, cizinci@uo.hk.caritas.cz



„Největším bohatstvím člověka jsou lidské vztahy.“ – Antoine de Saint Exupéry

PROTO SE NAMÁHÁME A ZÁPASÍME, ŽE MÁME NADĚJI V ŽIVÉM BOHU... (1. Tim. 4,10)

Naděje. Co je pro mě naděje? V běžném životě je to něco, co je spojeno s vytýčením cíle a cestou k němu. Nadějí máme na pěší pouti, když si určíme, kam chceme dojít a potom k tomuto cíli jdeme. Máme naději, že se k cíli dostaneme. Nadějí máme, když se rozhodneme vystudovat určitou školu. Když ji dokončíme, naše naděje se stává radostnou jistotou. Jak jsem už připomněl, naděje úzce souvisí s cílem, který přijmeme za svůj. Nemáme-li cíl, je každá naše naděje marná. Můžeme proplovat životem jako loď od ničeho k ničemu, jak bludný Holanďan.

Důležité tedy je, jaký cíl si zvolíme? Cílem dvojice mladých lidí, kteří chtějí vstoupit do manželství, je, že se jim to manželství povede.

Nadějí a cíl ovšem měl a má i Putin, že si jako car podrobí celý svět. V tomto smyslu není naděje jako naděje a cíl jako cíl. Dá se jít třeba do supermarketu a obdivovat, jaké zboží tam mají, a cílem se může stát možnost vše si koupit, nebo si uvědomit, co vlastně k životu potřebuji a co ne.

A co tedy potřebujeme? Apoštol Pavel říká, že je možno mít naději v Bohu. Nezapomeňme však, že i zde tím bohem může být mnohé. Bohem s malým „b“ se může stát učitel, matka. Bohem se některým lidem v průběhu života stal Hitler nebo Stalin, dnes někomu Putin. Proto náš text upřesňuje: Nadějí máme v Bohu živém. V tom, o němž hovoří bible. V tom, který se nám tak zřetelně před-

stavil v Pánu Ježíši Kristu.

Velice mě oslovila naděje, kterou svěřil letos papež František v Lisabonu mladým lidem: Zvláštním způsobem doprovázíme s láskou a modlitbou ty, kteří nemohli přijet kvůli konfliktům a válkám. Na světě je mnoho válek a konfliktů. Když myslím na tento kontinent, cítím velký smutek nad drahou Ukrajinou, která stále tolik trpí. Přátelé, dovoďte mi, abych se jako starý muž s vámi, mladými lidmi, podělil o sen, který nosím ve svém srdci: sen o míru, sen mladých lidí, kteří se modlí za mír, žijí v míru a budují mírovou budoucnost.

Tento sen, tuto naději přeji sobě i Vám.

Karel Dvořák, farář z Letohradu

„Naděje je stav ducha, který dává smysl našemu životu.“ – Václav Havel

O NADĚJI A PODPOŘE POKROKU

Všechny staré kultury (pokud vím) mluví o stále se zhoršujícím úpadku lidstva. Zlatý věk – podle nich – už byl, nás čeká už jen nezbytný sesuv. Jde jen o to, „aby naši generaci nepotkala nějaká velká katastrofa“.

Jen židé a později i křesťané přijali naději, že svět je svým Tvůrcem zván a podporován k pokroku a k lepšímu životu. Jsme toho svědky, protože lidský věk se prodlužuje, život je víc a víc bezpečnější a snazší (u nás se za posledních dvacet let průměrný věk prodloužil o 8 roků). Ani dvě světové války nezastavily

tento růst. V západním světě jsme už dosáhli přebytku potravin a velkého nadbytku věcí, které nejsou nutné k přežití lidstva. Máme víc, než kolik nutně potřebujeme k životu. Pokrok ve zdravotnictví je zázračný, charitativní vymoženosti jsou dříve nepředstavitelné. Přijali jsme dobrodiní Deklarace lidských práv, dopravních a bezpečnostních předpisů, důchodového a sociálního zabezpečení a také dalších vymožeností, včetně používání mobilu a internetu, to už máme za samozřejmost.

Z dětství si ještě pamatuji velký dřevěný

pluh k prohrnování sněhu na silnici, do kterého se zapřahovalo několik párů koní. Dnešní péče o silnice a ulice je nesrovnatelná. Mohl bych pokračovat ve vypočítávání dalšího pokroku. Změnila se naše hygiena a péče o tělo. Kultura bydlení a odívání narůstá.

Vzpomínáte, vy starší, na nedostatek toaletního papíru, na krádeže stěračů skel aut a zpětných zrcátek a všeho nedostatkového zboží za socialismu? Na dlouhé fronty? A hlavně na nesvobodu slova – na veřejnosti jsme bez postihu nemohli projevit vlastní ná-

zor. Tak to je v některých zemích dodneška, kdo tam řekne svůj názor, hrozí mu několikaleté vězení.

Ve společenství Evropské unie a NATO jsme bezpečnější, EU ani NATO nikoho neohrožují. Ani neutrální Švýcarsko a Rakousko se nás nebojí. Přesto jejich chlapi prošli vojenským výcvikem a jsou schopni bránit své

rodiny a svou zem. Vědí, že některé státy jsou nebezpečné. Také my potřebujeme promýšlet svou bezpečnost a to, jak zabránit případnému ohrožení a válce.

Agresori a dezinformátoři vždy straší ty, o kterých si myslí, že jsou slabší, a které chtějí ovládnout. Nebojme se. Přežili jsme covid i zimu bez ruského plynu. Pokračujeme v od-

hodlání budovat demokracii a občanskou společnost. Pracujme pro pokrok. Máme štěstí, že žijeme ve společenství národů vyznávajících stejně hodnoty jako my a ochotných solidárně bránit druhé. Budme na to hrdí!

Václav Vacek, emeritní farář z Letohradu

„Odpustit neznamená prominout tomu, kdo vás zneužíval. Znamená to odpustit té části vašeho já, která se ještě pořád cítí být v roli oběti, a přestat se obviňovat.“ – Edith Eva Egerová

VAŽME SI TOHO, ŽE NĚKOMU ZÁLEŽÍ NA DRUHÝCH LIDECH

Na zkušenosti s Charitou jsme se zeptali orlickoústeckého kněze Jana Pitřince:

Když se řekne Charita (míněno organizace) co to pro vás osobně znamená?

Když se řekne Charita, vybaví se mi moje dětství. Pocházím z Červeného Kostelce, kde Charita začala pracovat hned po revoluci 1989. Mám to tam nejvíc spojené s hospicem, který tam je v provozu od roku 1996. Řada mých příbuzných byla zapojena do charitního díla a většinu mých příbuzných tento hospic doprovodil ke konci života. Charitu mám také spojenou s Tříkrálovou sbírkou, protože jsme s kamarády chodili v Kostelci koledovat. Až později jsem si začal všimnout, co všechno vlastně Charita dělá.

Když se řekne Charita, co to znamená pro vás jako kněze orlickoústecké farnosti?

Upřímně pocituji velkou vděčnost za to, že tady máme organizaci, která lidem pomáhá v mnoha oblastech. Jak jsem dosud poznal Oblastní charitu Ústí n.Orl., spektrum jejich služeb v okrese je velmi široké – od sociálních, přes půjčovny kompenzačních pomůcek až po domácí zdravotní péči nebo hospic. Vnímám tuto organizaci jako velmi důležitou



v životě města.

Kde se kněz nebo seminarista poprvé dozví, že Charita jako církevní organizace existuje?

Kdo žije v církvi, dřív nebo později se s Charitou setká. Pokud Charita v daném regionu je, tak si jejího fungování asi nelze ne všimnout. Pravda je, že pastorační praxe pak

tuto zkušenost rozšiřuje. Až v Litomyšli a zde v Ústí vidím šířit záběr služeb, které Charita poskytuje.

Setkal jste se tady v Ústí nad Orlicí s nějakou službou už osobně?

Ano, několik lidí jsem odkázal na Občanskou poradnu, Sociální sprchu, Půjčovnu kompenzačních pomůcek nebo Domácí zdravotní péči. Mám také zkušenost s mobilním hospicem Alfa-Omega, protože jsem byl zopatřovat pacienta.

Vidíte nějaká další společná témata s Charitou?

S paní ředitelkou diskutujeme možnost spolupráce v oblasti duchovní podpory zaměstnanců Charity. Do budoucna věřím, že se rozvine i spolupráce s mobilním hospicem.

Co byste vzkázal zaměstnancům Charity?

Moc si vážím vaší práce. A moc bych vám přál, abyste uměli nejen dávat, ale abyste také měli kde čerpat - jak lidsky, tak duchovně.

Co byste vzkázal čtenářům Charitních aktualit?

Važte si toho, že někomu záleží na druhých lidech, a že tady je organizace, která nabízí podporu a pomoc.

SOCIÁLNÍ ŠATNÍK

Sbírkový šatstva se konají:

Letohrad, Na Kopečku 356, každou první středu v měsíci (mimo prosinec, leden a únor) od 13 do 16 hod.

Přijímáme použitelné a čisté šatstvo, obuv, ložní prádlo, nádobí, dětské pleny.

Přijatá věc přebírají dobrovolníci a po vytrídění slouží dále v našich službách:

- sociálně potřebným rodinám s dětmi
- lidem bez domova
- klientům Pobytového střediska žadatelů o mezinárodní ochranu v Kostelci nad Orlicí

Neupotřebené oblečení putuje do Diakonie Broumov, kde je dále třídí. Na celém systému sběru a zpracování se podílejí i lidé s nízkou nebo žádnou pracovní kvalifikací, sociálně obtížně přizpůsobiví, vracející se z výkonu trestu, po dlouhodobém léčení, dlouhodobě nezaměstnaní nebo v krizové sociální situaci.

Nejhezčí věci se prodávají v obchůdkách

Diakonie, další nepoškozené oblečení je základem pro bezprostřední materiální pomoc u nás i v zahraničí, převážně v afrických zemích. Poškozený nebo mírně zašpiněný textil jde k dalšímu zpracování. Savý materiál se upravuje přímo v Broumově a expeduje se k jednotlivým odběratelům. Další část textilu je využita průmyslově a stává se součástí např. zátěžových koberců, podkladového materiálu pro asfaltové hydroizolace atd.

Dříve nezpracovatelný textil, který končil v cementárně Prachovice jako alternativní palivo nebo spalovně v Liberci, dokází nyní v Diakonii přeměnit na multifunkční desky. Takto vyrobené desky bude možné dále využít jako alternativu OSB desek ve stavebnictví.

Možná si člověk ani neuvědomí, že pokud odevzdá

oblečení, které nepotřebuje, pomáhá nejen potřebným (jak těm, kteří oblečení využijí, tak jiným, kteří získají pracovní příležitost ve středisku Diakonie), ale také snižuje objem celkového množství komunálního odpadu a chrání životní prostředí, vždyť podle Water Footprint Network je potřeba 8 000 litrů vody k výrobě jednoho páru džínů a zhruba 2 500 litrů k výrobě jednoho trička.



DOBROVOLNÍCI

„Jedním z nejkrásnějších zadostiučinění v životě je, že kdykoli se upřímně snažíme pomoci jinému, pomáháme i sami sobě.“
— Ralph Waldo Emerson

V naší činnosti nám pomáhá řada dobrovolníků, bez jejichž příspěví by některé aktivity nemohly být vůbec uskutečněny.

- provoz RC Kopretina ve Sloupnici je zčásti zajištěn dobrovolnický, několik maminek se zde stará o chod a program celého centra
- v RC Mozaika v Letohradě nám dobrovol-

níci částečně lektorují volnočasové aktivity, pomáhají s organizací příměstského tábora, s úklidem a hlídáním dětí

- dvě dobrovolnice nám vyčistily pokladničky po Tříkrálové sbírce a připravily k novému použití
- se sbírkami a tříděním šatstva nám pomá-

há cca 6 dobrovolnic

- v STD Miriam v Králíkách pomáhá jedna dobrovolnice
- na největší akci – Tříkrálové sbírce – se podílí řádově 1500 koledníků, 70 asistentů a další desítky jejich spolupracovníků pomáhají s organizací sbírky v místě svého bydliště

Vše je pro nás neocenitelná pomoc a velmi za ni děkujeme.

ADOPCE NA DÁLKU

V letošním ročníku sbírky se v kostelech letohradské farnosti vybralo 35.660,- Kč na podporu vzdělání dětí z nejchudších částí Indie. Peníze ze sbírky a od individuálních dárců v celkové výši 65.000,- Kč budou použity na zaplacení dalšího roku studia 10 dětem, které letohradská farnost ve spolupráci s Oblastní charitou podporuje.

S projektem Adopce na dálku začala Charita v České republice v roce 2000 a je založen na tom, že konkrétní dárci poskytnou konkrétnímu dítěti z chudé země (např. Haiti, Uganda, Indie) určitou částku na jeho vzdělání. Diecézní charita Hradec Králové, pod kterou organizačně patří naše OCHUO, zajišťuje adopci na dálku pro indické děti z diecézí Belgaum a Bangalore ve státě Karnataka.

Adopce na dálku je v Čechách poměrně oblíbená, protože se relativně rychle vidí výsledky. Člověk je během několika let svědkem, jak jeho adoptivní dítě vystuduje, sežene zaměstnání a zařadí se do společnosti. Jsou i „odváž-

livci“, kteří podporují dítě od školky, tedy 12 let, ale lze si vybrat i starší dítě, kterému chybí do ukončení školní docházky třeba dva, čtyři roky. Záleží na možnostech dárců. Adoptivní rodiče platí ročně minimální částku 6.500 Kč, a z ní je dítěti hrazeno školné a uniforma, dále základní zdravotní péče, výlety, tábory a dárek na Vánoce. Naprostá většina indických rodičů to vnímá jako velkou šanci pro své děti a jsou za to vděční, protože díky vzdělání mohou sehnat dobré zaměstnání. Člověk bez vzdělání práci těžko shání a je odsouzen jen k nádeničině bez jistoty, že dostane zaplacení. Děti, které v Indii chodí do školy, mají už po dvanácti letech školní docházku určitou kvalifikaci.

Děti do projektu vybírají indiští partneři, kteří nejchudším vesnicím nabídnou, kolik dětí v daném roce mohou do projektu zapojit, a oni sami, tedy zástupci obce a farář, děti vyberou. Jednoduše řečeno, bývají to ti nejchudší z nejchudších.

Indie je úplně jiný svět, než na co jsme zvyklí, lidé tam mají zcela jiné myšlení. Indové pomůžou své vlastní rodině, která je mnohdy velmi široká, ale co je za ní, je nezajímá. A to je věc, kterou tam vnáší právě katolická církev – pomoc nad rámec své rodiny, pomoc člověku, který je vedle mě. Jak tedy Indové vnímají katolickou církev, nemají pocit, že jsou násilně nuceni do tohoto našeho náboženství? Lidi se skrze projekt neobrací na katolickou víru. Pomáhá se všem bez rozdílu vyznání a bez podmínky stát se křesťanem. Lidé v Indii vnímají katolickou církev pozitivně. Dříve či později na dveře biskupství zaklepe každý, kdo potřebuje pomoc. Podle slov arcibiskupa Morase z Bangalore katolickou církev takto berou už od dob kolonií a působení Františka Xaverského v Indii. Tehdy Indové vnímali přítomnost evropských kolonizátorů jako zotročování, ale na druhé straně misionáři pro ně byli velkou oporou.

„Kořenem všeho zla je nedostatek poznání.“ - Buddha

JSEM ŠTASTNÁ, ŽE MOHU PŘEDÁVAT SVÉ VĚDOMOSTI DALŠÍM INDICKÝM DĚTEM

Narodila jsem se v Belgaum před 28 lety a rodiče mi dali jméno Maria Anthony. Vyrůstala jsem s bratrem Marshalem v rodině, kde nás měli rodiče moc rádi, hodně se nám věnovali a mnohé pro nás obětovali. Aby rodinu uživil, museli tatínek Salvaraj s maminkou Margaret těžce pracovat.

Když jsem chodila na druhý stupeň základní školy, tak můj tatínek zemřel. Maminka nebyla schopná domácnost sama finančně zajistit. Na školné a učební pomůcky už nebyly peníze vůbec. Ale díky Bohu jsme potkali pátera Roberta, který mě pomohl zařadit do vzdělávacího programu, a to byla pro mě i celou naši rodinu velká pomoc.

Mohla jsem tak dokončit základní a o dva roky později také střední školu. Vždycky jsem snila o tom, že jednou budu učitelkou. Proto jsem se přihlásila do učitelského kurzu na

Pedagogickém institutu sv. Josefa v Belgaum, který jsem úspěšně absolvovala.

Najednou jsem byla připravená na své povolání a nesmírně šťastná, že mohu být učitelkou. A když moje maminka viděla na vlastní oči, jak učím děti ve škole, plakala štěstím. Byla taky ráda, že už si sama vydělávám a mohu jí i finančně vypomoci.

Jsem vám velmi vděčná za vše, co jste pro mě za ta léta udělali. Nesmírně si toho vážím a jsem opravdu šťastná. Jen díky vám jsem dnes tím, čím jsem. Pokaždé na vás myslím ve svých modlitbách. Budu se snažit, co nejvíc to jde, abych se vám mohla odvděčit za vaši

štedrost a pomoc. Bůh vám zehnej. Děkuji vám!
Vaše Maria Anthony

Více o projektu: <https://adopce.hk.caritas.cz/>



PRODEJNA PAPÍRNICTVÍ V LETOHRADĚ

„Dobrý obchod je takový, kde jsou spokojeni všichni zúčastnění.“ — Tomáš Baťa



Charitní papírnictví si, pevně doufáme, našlo své místo u zákazníků, kteří sem chodí rádi nakupovat. V příjemném prostředí prodejny najdete kromě kancelářských, školních a výtvarných potřeb také hračky, výrobky pro kreativní tvoření dětí nebo dekorativní předměty. Vedoucí prodejny se snaží, aby si zde vybrali nějakou novinku zákazníci všech věkových kategorií.

Letohrad: Na Kopečku 356, tel. 465 620 247, 733 755 896, papirnictvi@uo.hk.caritas.cz

Provozní doba:

pondělí až pátek: 7.30 – 12.00 13.00 – 17.00

sobota: 8.30 – 11.00

Nabízíme také služby kopírování, laminování a kroužkové vazby.

 Oblastní charita
Ústí nad Orlicí

**Teátr Pavla Šmída:
O Pavlíkovi
a jeho hvězdě**



Dolní Dobrouč 31. ledna 2024
kino 17:00

- Komunikativní představení pro širokou veřejnost, pro malé i velké, s písničkami a milým humorem
- Vstupné dobrovolné
- Koledníci a všichni, kdo pomáhají s Tříkrálovou sbírkou, mají VSTUP ZDARMA

Oblastní charita Ústí nad Orlicí, Na Kopečku 356, Letohrad, www.uo.charita.cz

 Oblastní charita
Ústí nad Orlicí

**Teátr Pavla Šmída:
O Pavlíkovi
a jeho hvězdě**



Lanškroun 30. ledna 2024
zámek 17:00

- Komunikativní představení pro širokou veřejnost, pro malé i velké, s písničkami a milým humorem
- Vstupné dobrovolné
- Koledníci a všichni, kdo pomáhají s Tříkrálovou sbírkou, mají VSTUP ZDARMA

Oblastní charita Ústí nad Orlicí, Na Kopečku 356, Letohrad, www.uo.charita.cz

PRÍSPĚVKOVÉ KONTO: 831240611/0100 variabilní symbol

9100 - nspecifikované účely
9103 - Centrum pomoci cizincům
9200 - Domácí zdravotní péče
9211 - Domácí specializovaná hospicová péče
9250 - Pečovatelská služba Letohrad
9303 - Sociální sprcha pro lidi bez domova
9421 - Pečovatelská služba Ústí nad Orlicí
9450 - Rodinné centrum Mozaika Letohrad

9451 - Občanská poradna a Poradna pro pečující
9452 - Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi
9454 - Rodinné centrum Kopretina Sloupnice
9601 - Sociální rehabilitace
9602 - Nízkoprahové denní centrum pro lidi bez přístřeší
9801 - Osobní asistence
9802 - Sociálně terapeutické dílny Miriam

Všem dárcům děkujeme za podporu naší činnosti. Na požádání vám vystavíme potvrzení pro účely uplatnění odpočtu od základu daně.

DĚKUJEME ZA PODPORU V ROCE 2023

Ministerstvo práce a sociálních věcí,
Ministerstvo vnitra, Pardubický kraj,
Evropský sociální fond, Evropský fond pro
regionální rozvoj.

Města: Ústí nad Orlicí, Letohrad,
Lanškroun, Česká Třebová, Králíky, Vysoké
Mýto, Choceň, Žamberk.

Obce: Orličky, Horní Čermná, Písečná,
Rudoltice, Šedivec, Libchavy, Nekoř,
Kunvald, Horní Třešňovec, Sloupnice,
Sruby, Svatý Jiří, Žichlínek, Ostrov,
Třebovice, Brandýs nad Orlicí, Lukavice,
Dlouhá Třebová, Líšnice.

*Údaje jsou k 30. 9. 2023 a zahrnují pouze
právnícké osoby. Velká část sponzorů a dár-
ců jsou fyzické osoby, které z důvodu ochra-
ny osobních dat neuvádíme. Všem ale patří
velký dík.*



EVROPSKÁ UNIE
Evropský fond pro regionální rozvoj
Integrovaný regionální operační program



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



M • A • S

Pardubický
kraj



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY

unicef



Město
Ústí nad Orlicí



Město Letohrad



Město Lanškroun



Město Králíky

KONZUM



**IVECO
BUS**



ADVANTECH



NROCS

Nadace rozvoje občanské společnosti

Nadace
EP Corporate Group



Lékárna u Kosmy a Damiana



Expertise – Passion – Automation

SCHOTT
glass made of ideas



Vydává Oblastní charita Ústí nad Orlicí
Na Kopečku 356, 561 51 Letohrad, tel.: 465 621 281, www.uo.charita.cz,
e-mail: propagace@uo.hk.caritas.cz, redakce: Markéta Drmotová.
Sazba: Jiří Pecháček, Tisk: GRANTIS, s.r.o., Ústí nad Orlicí.