



Leden 2018

Vydává Oblastní charita Ústí nad Orlicí

www.uo.charita.cz

Ročník XVI.

ÚVODNÍ SLOVO

Vážení čtenáři Charitních aktualit, mám milou příležitost vás opět na těchto řádcích pozdravit a říci vám, jak jsme prožili uplynulý rok 2017. Zaměstnanci a dobrovolníci odvedli kus poctivé práce, za což jim patří velký dík. Přímo z vašich dopisů se můžete na těchto stránkách dočíst, jak jednotlivé služby pomáhají a podporují člověka v jeho potřebě být doma mezi svými i ve chvílích složitějších. Chci vám za tyto odezvy poděkovat, neboť jsou pro nás odměnou a povzbuzením, že naše práce má smysl.

Máme radost z otevření nové služby Sociál-

ně terapeutických dílen Miriam v Králíkách. V Lanškrouně a Ústí nad Orlicí se podařilo zlepšit zázemí pro zaměstnance a opravit fasádu a komíny na budově Charity v Ústí nad Orlicí. V Chocni se sestřičky mohly přestěhovat do vhodnějších prostor. V září na benefičním koncertě Pražského cellového kvarteta v Ústí nad Orlicí jsme si připomněli 25 let činnosti naší Charity a díky hudebníkům jsme si odnesli příjemné, nevšední zážitky.

Děkuji všem, kteří podporujete dílo Charity – farnostem, městům a obcím, dárcům, sponzorům, klientům našich služeb, našim

rodinám. Děkuji Tříkrálovým asistentům a koledníkům – ať jejich přání štěstí, zdraví a pokoje prozáří vaše domovy. Rozloučím se verši Roberta Schullera a přáním, aby nás jeho slova provázela po celý rok:

„Nevěřte mrakům – věřte slunečnímu jas. Neorientujte se podle blesků – orientujte se podle hvězd. Věřte slunci – nevěřte stínům. Věřte svým snům – nevěřte zoufalým myšlenkám. Zachovejte si víru ve svou víru – a pochybujte o svých pochybnostech. Věřte na své naděje – nikdy nevěřte na své rány.“

Ing. Marie Malá, ředitelka

TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA 2018

Dobročinnou Tříkrálovou sbírku pořádá Charita ČR již poosmnácté a její výtěžek je určen především na **podporu charitních služeb v našem regionu**. Oblastní charita Ústí nad Orlicí zaměstnává cca 140 lidí a v celém okrese poskytuje už 25 let více než desítku služeb lidem všech generací.

Služby Oblastní charity využívají mladí i starší - lidé čelící nemoci a zdravotním potížím, chudobě či samotě. Stabilní rodina je základ životní jistoty každého člověka, a právě podpora rodiny je jedním z hlavních cílů činnosti Oblastní charity. I tento ročník Tříkrálové sbírky podpoří dárci tyto charitní služby na Orlicko-ústecku:

- Sociálně terapeutické dílny
- Domácí hospicová péče
- Pečovatelská služba
- Rodinná centra
- Sociálně-aktivizační služby pro rodiny s dětmi
- Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež
- Občanská poradna
- Zařízení pro osoby bez přístřeší
- Dar na realizaci humanitárních projektů v zahraničí
- Přímá pomoc lidem v nouzi

Ve sbírce za rok 2017 se v orlickoústeckém okrese vybralo 2.495.071,- Kč. 65 % výtěžku použila Oblastní charita v souladu se záměry zejména na zajištění domácí hospicové péče, sociálně aktivizačních služeb pro rodiny s dětmi a další charitní služby. Další podíl z výtěžku je

určen na projekty Diecézní charity HK (15 %), na zahraniční humanitární fond CHČR (10 %), na režii TS (5 %) a projekty CHČR (5 %).

Dávání a brání je principem každého života. Až budou v lednu u našich dveří koledníci zpívat „šťěstí, zdraví vinšujem vám...“, můžeme se jejich přáním nechat obdarovat. A zároveň

i tentokrát nabídnou možnost přispět prostřednictvím organizací Charit potřebným.

Bližší regionální informace k TS a k činnosti Oblastní charity naleznete na www.uo.charita.cz a v časopise Charitní aktuality, který budou rozdávat koledníci.

pokračování na str.2

Koledníci v Květné



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 zástupce 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 zapecetěnou 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.

Nevěřím v žádné přelomy samy od sebe. To, čemu jsme zvyklí říkat hospodářská krize, je jiné jméno pro mravní bídu. Mravní bída je příčina, hospodářský úpadek je následek. V naší zemi je mnoho lidí, kteří se domnívají, že hospodářský úpadek lze sanovat penězi. Hrozím se důsledku tohoto omylu. V postavení, v němž se nacházíme, nepotřebujeme žádných geniálních obrátů a kombinací. Potřebujeme mravní stanoviska k lidem, k práci a veřejnému majetku. Nepodporovat bankrotáře, nedělat dluhy, nevyhazovat hodnoty za nic, nevydírat pracující.

Tomáš Baťa, 1932

Tři králové rozdávají radost

Po loňské Tříkrálové sbírce nám přišel milý dopis, ze kterého vybíráme:

„...Tříkrálová sbírka je pro nás již tradicí a vždy vás očekáváme. Charita je záslužná organizace s lidmi, kteří mají pro člověka vždy milé slovo, radu nebo úsměv. A to je v současné době vzácností.... Moc vám fandíme a přejeme hodně síly, elánu a pozitivních zpráv. Zasilám pár fotek mého synka, který se inspiroval návštěvou tří králů, chodil takto přestrojen celé dopoledne a naučil se i koledu....“

Rodina Šedinova



PÉČE O NEMOCNÉ

Každý potřebuje pohlázení

Pan Boris Wolf (1923) z Ústí n.O. je pacient charitní ošetrovatelské služby. Bývalý středoškolský profesor na gymnáziu Ústí a České Třebové je stále velmi vitální. Nejradyji vzpomíná - na podorlickou krajinu, kterou ztvárnil na mnoha svých obrazech, na své žáky, na mládež... Vzpomínky jsou nejen jeho bohatstvím, ale i receptem, jak si udržovat duševní vitalitu.

V péči charitní ošetrovatelské služby jste od r. 2015, ale s Charitou jste se setkal už jako malý kluk. Za jakých okolností to bylo?

V r. 1930 jsem chodil do první třídy tady v Ústí a už v této době jsem začal vnímat a chápat význam slova *charita*. Teta, která bydlela vedle nás, byla ve výboru místní Charity a chodila spolu s dalšími ousteckými dámami na schůze. Občas říkala, co dělají, a jednou z činností byly sbírky na chudé děti. V době hospodářské krize jsem ve škole viděl spoustu chudých dětí, které neměly na svačinu, od jara chodily do školy boso, neměly doma na Vánoce stromeček atd. Jejich rodiče často pracovali v textilním průmyslu, hodně se propouštělo. Viděl jsem to a chápal to svým dětským srdcem. Vím, že Charita měla na staročeské pouti v UO vymezené místo na podloubí, kde vařila bílou kávu a prodávala koláče. Tím si vydělávali prostředky na potřebné děti. Moc jsem si považoval, když mě teta zavolala na kávu, a byl jsem obslužen paními z Charity v bílých zástěrkách.

Jaké byly vaše další cesty po maturitě?

Na gymnáziu v ČT jsem maturoval v r. 1942, několik dní po atentátu na Heydricha. Doba to byla nebezpečná, ale my měli plnou hlavu učení. Všude bylo cítit velké napětí. Profesori měli strach, aby se nestala nějaká provokace, protože to by bylo moc zlé. Hned po maturitě jsem jel do Žamberka pomáhat tetě ve velkoobchodě. Její muž byl čtvrt roku předtím zatčen gesta-

pem, tak byla na všechno sama. Tam jsem se učil prodávat a byl to hezký čas. Měl jsem tady i malý fotoatelier, takže mám z té doby spoustu fotek. A protože jsem u tety našel na gramodesce kurz angličtiny, naučil jsem se tady také základy angličtiny. V r. 1944 jsem musel Žamberk opustit a byl jsem nasazen do německého těžkého průmyslu, naštěstí tady v Ústí. Dělal jsem pomocného dělníka v továrně na výrobu letadel. Po válce jsem šel studovat vysokou školu, obor angličtina, dějepis, a už od r. 1947 jsem jako aprobovaný učil na gymnáziu v UO, kde jsem byl až do důchodu r. 1986. Měl jsem štěstí na pracovní kolektiv, s každým jsem se shodl. A taky děti docela angličtina a dějepis bavily - neměl jsem údel matematika nebo chemika, kdy často děti učivo nebaví, protože mu nerozumí.



Vaše manželka byla také učitelka?

Ano, učila v mateřské školce a byl to s ní pěkný život. Říkal jsem jí Janičko, nikdy jsem jí neřekl Jano. Vždycky když šla z práce, už jsem na ni čekal u branky. Ženil jsem se v r. 1951 a o dva roky později se nám narodila dcera. Manželka zemřela v r. 1981. Loni zemřela i dcera. To je taková rána, která už mě neměla postihnout. Teď jsem tady sám, stará se o mě zeť a vnuci. No a velkým světýlkem jsou pro mě sestřičky z Charity, které ke mně chodí každý den. Kontrolují mě, dělají převazy, píchají injekce a jsem s tou službou nesmírně spokojen. Nikdy mě nenapadlo, že i já jednou budu potřebovat tuto bohuľibou organizaci.

V čem vidíte konkrétní přínos charitní ošetrovatelské služby?

Důležitá je nejen zdravotnická práce, ale stejně tak její duševní a duchovní stránka. Charita má nezastupitelný význam v podpoře pacienta. Když ráno přijdou sestřičky a už ode dveří slyšíte milý hlásek: „Dobrý den, jak jste se vyspal?“ - to je tak milé, takové pohlázení! Tuhle stránku Charity považuju za nesmírně důležitou, obzvlášť u osamělých lidí jako jsem já. Každý potřebuje slovní pohlázení. Nic jsem o Charitě nevěděl, a na stará kolena ji dokonale využívám a je to krásný. Jsem vděčný paní doktorce, že nám ji při propouštění z nemocnice doporučila.

Co vám zpestřuje všední dny?

Pořád vzpomínám a vzpomínky mě drží. Vzpomínáním jsem překlenul i žal po smrti dceři. Jsem se vzpomínkami rád, některé vzpomínky si hýčkám a vracím se k nim. Číst nemůžu, jsem světloplachý a na jedno oko nevidím. Tak si třeba vzpomenu na jednoho člověka, a ono se mi to v hlavě rozvine o další lidi a události, takže mám třeba na hodinu vzpomínání. Sedím a přemítám, jak to bylo před maturitou, jak to bylo v Žamberku, jak v továrně na letadla a nabalují se na to oso-

by, události... a tak mi ubíhá čas. Třeba si řeknu téma *plovárna* – a už se mi vybaví jedna krásná paní, která chodila na plovárnu, měla havraní vlasy, oranžové plavky, boty s kramflíčky, no hotová Libuše! A hned se mi začnou vybavovat další postavy z plovárny. Někdy mi naskočí člověk, na kterého jsem si 70 let nevzpomněl... Je to zajímavé. Nebo vzpomínám na žáky anebo, co která teta řekla v roce pětáctátém... No, to víte, kolikrát už se nemůžu upamatovat na nějakou událost z dějepisu, jenže už si to neověřím, protože nevidím na čtení. Nebo si v cizích jazycích říkám krátké věty – anglicky, italsky, německy, francouzsky – přeskakuji z jednoho jazyka do druhého. Ale už mně chybí slovíčka. A taky už jsem líný – abych líčil sjednocení Itálie italsky, to už nejde...

Vyprávíte i vnoučatům?

Ano – někdy je zajímavé, jak to bylo ve škole, jak byly některé děti chudé, jak se připravovaly Vánoce, jaké hračky jsem měl. Anebo jak se muselo šetřit. To je velký rozdíl oproti dnešní době – dřív bylo šetření všeobecná norma – šetřilo se ve všech společenských vrstvách. Ani bohatí továrníci nejezdili do lázní každý rok. Když dnes šetříte, jste mnohdy směšní.

I když pan Wolf prožil těžkou dobu po smrti svých nejbližších, stále má na co se těšit. Nedávno si našel kamarádku, se kterou může trávit dlouhé chvíle v rozhovorech na společná témata. Co víc si přát? Člověk, který byl celý život otevřený tomu, co přichází, který si celý život všiml krásy kolem sebe, a který život chápal jako nepřetržitou příležitost k vidění nového a hezkého, je něčím novým a hezkým obdarován stále...

Jsme si teď s tátou mnohem blíží

Paní Milada Truncová z České Třebové se stará o svého tatínka (74) od r. 2011. Předtím prošel několika domovy důchodců a léčebnami dlouhodobě nemocných, až se jeho dcera rozhodla k vážnému životnímu kroku – opustit zaměstnání a zůstat s tatínkem doma.

Co jste při svém rozhodování zvažovala?

Tatínek byl nemocný dlouhodobě. Po smrti maminky v r. 1999 se jeho stav začal horšit. Nebylo to s ním nikdy jednoduché, má svou povahu, a zpočátku jsem si vůbec nedokázala představit, že bych s ním byla doma. Neměli jsme mezi sebou ani nijak dobrý vztah, nevěděla jsem, zda bychom to zvládli finančně... Těch nejistot bylo dost.

Co k vašemu rozhodnutí přispělo?

Ptala jsem se jedné paní, která se doma starala o maminku, co tato péče obnáší. Ona mi říkala, na co se mám připravit. Paní doktorka mi doporučila Charitu, o které jsem sice měla povědomí, ale nevěděla jsem, jak konkrétně pomáhá. Nebyla jsem spokojená s péčí v ústavech, které táta prošel. A protože sama rodinu nemám, mé rozhodnutí to usnadnilo... Určitě to nemůže dělat každý, ale já jsem spíš samotář, takže mně to nevadí.

Jak je na tom tatínek zdravotně?

Než spadl v r. 2014 z invalidního vozíku, dokázal se ještě najíst. Sice už neuzvedl hrneček a dělalo mu potíže zvednout chleba, ale šlo to. Po tom pádu se jeho stav hodně zhoršil. Zlomil si tři žebra, dostal zápal plic, byl dlouho v nemocnici na ARO na dýchacím přístroji, a nějaký čas byl také na DIP/dlouhodobá intenzivní péče/, kde se podařilo upravit dýchání bez podpory přístroje. No a pak už se nezvedl. Teď je nepohyblivý, v pokročilé demenci, má cukrovku, ischemickou chorobu, tracheostomii a peg.

Co obnáší vaše denní péče?

Těch úkonů je hodně. Každé tři hodiny dávám umělou výživu s tekutinami/6x denně/, léky. Měření tlaku, teploty, glykémie, inhalace podle potřeby. Sestřičky chodí dvakrát denně. Ráno ošetřují tracheostomii (vyústění otevřené průdušnice na povrch těla) a peg (sonda k podávání umělé výživy), měří tlak a saturaci, dvakrát denně ho polohujeme. Po 4 hodinách ho vracím zpátky do polohy na zádech a samozřejmě hygiena, a jednou denně umýt celé tělo. Jednou za 5 týdnů sestřičky vymění tracheostomii, takže nemusíme do nemocnice. Ještě se musí odsávat sputum/hleny/podle potřeby. Kdykoli se můžu zeptat na cokoli, co nevím.

Na co jste si za ty roky doma přišla vy sama?

S nemocnými doma musíme jednat jako s dětmi, ale zároveň jim pořád dávat najevo, že jsou lidi. Nechat je rozhodovat o tom, co můžou rozhodnout – jestli chtějí poslouchat rádio nebo mít otevřené okno apod. Pořád s nimi jednat s úctou, i když jejich rozumové schopnosti už nejsou dobré. Protože taťka má tracheostomii, nemluví zřetelně, jen šeptá, je mu těžko rozumět. Někdy je vyděšený, a musím ho uklidnit, někdy v noci nespím, protože mě budí jeho kašlán. Za tu dobu jsem se naučila odezírat ze rtů. Když si nerozumíme, tak třeba řeknu, ať mrkne, pokud souhlasí. Tomu rozumí.

Jak vnímáte službu Charity?

Velmi dobře. Když se někdo rozhodne pečovat o své blízké doma i v tak vážném zdravotním stavu, nemusí se bát, protože Charita mu pomůže. Sestřičky mi pomáhají nejen fyzicky a odborně, ale i psychicky – vím, že na to pečování nejsem sama. Když si nevím rady, můžu se zeptat jich, a nemusím zrovna k lékaři. Mají hodně zkušeností.

Co byste poradila lidem, kteří zvažují péči v domácím prostředí?

Abyste toho nebáli. Domov se nedá nahradit. Pacienti doma pookřejou, a i když třeba už moc nevnímají, tak vědí, že nejsou odhození, že na nich pořád někomu záleží. Ten, kdo pečuje, musí opravdu chtít, musí mít zájem, trpělivost a do značné míry zapomenout na sebe... Kdyby to někomu vadilo nebo si vyléval zlost na pacientovi, tak to nebude fungovat. Těm co se rozhodnou jít po této cestě přeju, aby nelitovali svého času, protože to něco přinese i jim. Je to služba, i když mnohdy těžká, a ušlechtilý čin. Také je potřeba šetřit síly a myslet i na to, že o člověka doma budete pečovat třeba i víc let, a že zdravotní stav se pravděpodobně zhorší. Určitě se vám změní život.... My jsme si teď s tátou mnohem blíží. Kolikrát se spolu nachechtáme až hrůza, a to předtím nějak nešlo...

Nelituje svého rozhodnutí? Nemáte pocit, že vám něco uniká?

Vůbec toho nelituju. Náš vztah s tatínkem se právě díky tomu hodně zlepšil. Nelituju toho. Samozřejmě na mě někdy dolehnou chvílky, kdy mi vadí, že nemůžu jít, kam chci a kdy chci, a připadám si na spoustu věcí sama. Můj bratr mi sice občas pomůže, ale ta všednostnost někdy dolehne, obzvlášť když je člověk fyzicky nebo psychicky unavený. Ale to je normální. Já si neumím představit chodit do práce, a ještě pečovat o taťku, to by bylo náročné. Už mám zavedený nějaký režim, musím se taťkovi v mnohém přizpůsobit, ale najdu čas i na knížku nebo procházky se psem. Nemám vlastní rodinu, ani jsem se nijak profesně nevypracovala, ale tohle mě naplnilo. Víím, že jsem ve svém životě udělala něco užitečného. Někdo přivede na svět nový život, já pomáhám společně s Charitou jednomu člověku v důstojném odchodu ze života. Ani jsem nevěděla, že Charita má i domácí hospicovou péči – to je moc dobré, když můžou lidi umřít doma. Je to posun. Máme tak moderní dobu a kdejaké špičkové technologie, ale lidi umírají stále sami v nemocnicích. To, že člověk může zemřít doma, velmi oceňuju.



Charitní ošetrovatelská služba

Ústí nad Orlicí:

17. listopadu 69, tel. 731 402 340,
chos.uo@uo.hk.caritas.cz

Česká Třebová:

Matyášova 983, tel. 731 402 330,
chos.ct@uo.hk.caritas.cz

Choceň:

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

Lanškroun:

nám. A. Jiráskova 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

Společně to zvládneme

Pan Stanislav Beneš z Letohradu se za pomoci svých dětí dva roky stará o manželku, která prodělala mozkovou příhodu, po níž zůstala upoutána na lůžko:

„Manželka šla po mrtvici do LDN a pak nám byl navržen domov důchodců. Lékaři nás přesvědčovali, že doma péči nezvládneme. Podpořili nás ale sestřičky z Charity, nabídky nám svou pomoc a řekly, že společnými silami to zvládneme. Už to je víc než dva roky a opravdu to jde. Manželka je spokojená, že může být doma. Zajímá se o historii, kouká na historické pořady v TV, ráda telefonuje. Sestřičky a pečovatelky k nám jezdí dvakrát denně - zajistí hygienu, polohování, ošetrovatelskou rehabilitaci, péči o pokožku, o cévku, odběry atd. Tyto služby Charity jsou neocenitelné. Pokud chce člověk doma pečovat o někoho z rodiny, pak je to nejlepší volba.“

Charitní pečovatelská služba

Letohrad:

Na Kopečku 356, tel. 734 769 711,
chps.let@uo.hk.caritas.cz

Ústí nad Orlicí:

Sokolská 68, tel. 731 402 341,
chps.uo@uo.hk.caritas.cz



Pečovatelskou službu podporuje Tříkrálová sbírka

DOMÁCÍ PÉČE SE NEMUSÍTE BÁT

Řada lidí doma pečuje o své blízké, jenž se potýkají s různými zdravotními problémy, které přináší věk, nemoci nebo úrazy. Je to dlouhodobá a náročná služba, jeden z ušlechtilých činů, které můžeme udělat pro své blízké - umožnit jim, pokud je to možné, aby mohli i v nemoci setrvat doma. Domov se nedá ničím nahradit, a právě pobyt v rodinném prostředí přináší pacientům větší jistotu, pocit bezpečí, často i zlepšení jejich zdravotního stavu.

Charita domácí péči podporuje. Jedním ze způsobů je zapůjčení kompenzačních pomůcek jako např. polohovací elektrické postele, antide-

kubitní matrace, chodítka, invalidní vozíky, toaletní židle, sedačky na vanu nebo WC atd. Tyto pomůcky usnadňují pohyb a obsluhu nejen pacientovi, ale zejména rodině, která o něj pečuje. Za pomůcky se platí půjčovné dle aktuálního ceníku. Smlouva se uzavírá nejčastěji na 30 dní a může být prodloužena, takže pomůcky můžete mít vypůjčeny, jak dlouho budete potřebovat. Dopravu pomůcek Charita nezajišťuje. Oblastní charita UO má v okrese tři půjčovny, kde ročně obslouží cca 800 klientů.

Zavolejte, rádi vám sdělíme potřebné informace.

Půjčovna kompenzačních pomůcek

Ústí nad Orlicí

Ul. 17. listopadu 69, tel. 731 402 314,
e-mail: pujcovna.uo@uo.hk.caritas.cz

Letohrad

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

Lanškroun

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

PÉČE O UMÍRAJÍCÍ

Jak odejít co nejlépe

Paliativní medicína se snaží nejrozsáhlejšími prostředky odpoutat pacientovu pozornost od umírání a navzdory nemoci mu pomáhá v tom, aby žil naplno. Kromě lékařů a sester se v hospicovém týmu uplatňuje také psycholog, sociální pracovník nebo duchovní.

Zatímco cílem tradiční medicíny je vyléčení pacienta z nemoci, cíle paliativní medicíny se odvíjejí od životních cílů samotného pacienta. Proto není péče jen otázkou medicíny, ale i rodinných vztahů a osobní víry. Mluvíme o tom, jak si užívat života navzdory nemoci, můžeme společně přijít na to, co je v životě opravdu důležité...

I v tomto oboru se dá hovořit o úspěchu: Úspěch je, když se pacienti smíří s nemocí natolik, že chvílemi zapomenou, že jsou nemocní.

Úspěch je, když si pacienti uspořádají rodinné vztahy a odcházejí z tohoto světa s tím, že vyřídili všechno důležité, co je potřeba.

(TR)

Děkuji

Slovo, které se učíme říkat od svého dětství. Jednoduchá věta, kterou nás učí říkat naše maminka. Obsah a síla vět, které toto slovo obsahují, se odvíjí od pocitů, s nimiž jsou tato slova spojena. Pro mne jsou to slzy, které se stále ukrývají pod víčky a nemohou se dostat ven, když srdce cítí bolest nad ztrátou blízkého člověka. Občas jich pár vyklouzne a skutálí se po tváři. Tělo se znovu nadechne, ale s výdechem se zase vše uzavře v srdci. Bolest v tichosti zůstává.

Nadarmo se neříká, že pokud máš v srdci lásku k člověku, nebe ti pošle anděla, který ti

pomůže v těžké chvíli. Našimi anděly se staly sestřičky z ošetrovatelské služby a domácí hospicové péče v Ústí n.O. a z pečovatelské služby sv. Kryštofa v Kerharticích. A zase stačí jedno slovo – Charita. Slovo, které vypovídá o činech, které tato děvčata konají pro každou lidskou bytost, která je potřebuje a která se na ně obrátí. Není to jen pro nemocné a staré lidi, ale i pro ty, kdo zůstávají a jsou nablízku při odcházení. Pocity, které vyplouvají na povrch při péči o blízké, mohou mnohé zaskočit, v dobrém překvapit, posílit. V tom se objeví „cizí“ člověk, pro nás anděl, který s vámi vše sdílí, poradí, vysvětlí, slovem pohladí. Poodhalí nové zdroje síly a důvěry.

Srdečné poděkování všem děvčatům z orlicko-ústvecké charity od rodiny Dianové a Luskové

ČLOVĚK SE NESMÍ LITOVAT

Paní Dagmar Svobodová z Letohradu-Jankovic se šest let starala o své nejbližší, kteří v nemoci potřebovali pomoc: o manžela, tatínka a maminku. Všichni bydleli v jednom domě a ona to za pomoci dalších lidí a také zdravotních sester z Charity zvládla obdivuhodně.



Vaše péče začala u rodičů – jaké to bylo?

Nejprve si tatínek začal stěžovat na bolesti zad a nohou, bral léky na bolest, ale bylo mu čím dál hůř, přestalo mu chutnat, dost zhubnul. V Charitě jsme si půjčili polohovací postel, chodítko, invalidní vozík. Díky mé sestře, která mi pomáhala, jsme tátu nakonec postavili na nohy a jeho stav se postupně zlepšil, ale naopak se zhoršoval u maminky. Měla 20 let cukrovku, ke které se přidaly nervové potíže a postupující demence. Nedokázala se ani ustrojit, přestala se orientovat, kde je...

A k rodičům přibyla i starost o manžela...

U manžela to začalo před pěti lety. On měl fobii z doktorů, takže jsem ho nemohla dostat k lékaři. Měl zanedbanou kýlu a cukrovku, na noze defekt, který mi nikdy nechtěl ukázat, ošetřoval si to sám. Když k tomu dostal zánět do ramene, zavolala jsem doktora sem, a hned musel do nemocnice. Už měl otravu krve, diabetický defekt, v nemocnici mu zjistili velký žaludeční vřed. Ihned ho operovali. Pan primář mi volal, že je to s ním vážné, že už ale pro něj nemůžou víc udělat, takže se čekalo, jak si jeho tělo se vším poradí. Pět týdnů byl na ARO, než se z toho dostal. Hrozila mu amputace části nohy, ale to odmítl. Pak ležel na chirurgii a postupně se začala noha hojit. Když se jeho stav stabilizoval, dali mu na výběr: LDN nebo domů. Takže jsme manžela přivezli domů. Denně k nám chodily sestřičky z Charity převazovat nohu. Měli jsme v nich velkou oporu. Vždy dovedly posoudit manželův stav, komunikovaly s lékaři. Když se jim noha nelíbila, poslali manžela do nemocnice na vyčištění. Tam mu chtěli nohu amputovat, ale kvůli horečkám nemohli zákrok provést. Byl to denodenní boj. Když už na tom byl manžel obstojně, do toho máma spadla a zlomila si nohu v krčku. Po návratu z nemocnice nám pomáhaly sestry z Charity v komplexní péči, rehabilitace, hygiena, odběry atd. Maminka už nevěděla, co po ní chceme, jen ležela, a zemřela v říjnu 2014.

Jak jste to doma zorganizovala, když už jste tady měla na starost tatínka a maminku?

Rodiče bydleli v přízemí a my nahoře. Jednu dobu jsem měla z Charity půjčené tři polohovací postele. To je velká pomoc v ošetřování, můžete si pacienta zvednout, posadit, polohovat, jak je potřeba. Důležité je práci si dobře zorganizovat. Vždycky jsem si v hlavě srovnala, co se musí udělat nezbytně, co chvíli počká, a co se dá odložit. Nikdy jsem nejela přes moc. Když jsem cítila, že už nemůžu, udělala jsem jen to nejnutnější. Dala jsem si do programu i odpočinek, to je nutné. Cokoli se stalo, vždycky jsme si poradili, nikdy jsme nerezignovali a nenaříkali, že život končí. Člověk se nesmí litovat nebo si říkat, že jsem chudák. Když se pak kouknete kolem sebe, zjistíte, že řada lidí se doma o někoho stará. To je přece normální. Nikdy se člověk nesmí litovat. Mám v sobě pozitivní přístup k životu, a to mi pomáhá dost zvládat. Ale těch šest let jsem byla jak „na drátkách“, to ano... bylo to náročné, ale dalo se to zvládnout.

Měli jsme určitou pravidelnost – ráno jsem všem třem navařila čaje, dala konvičky k postelím, 5x denně jídlo, s dědečkem jsme šli s chodítkem na procházku, před polednem přijela sestra, která dala oběd rodičům, uklidila, provedla hygienu. Když jsem přišla domů z práce, začal další kolotoč – jídlo, hygiena, projít se s nimi, když něco potřebovali, prozvonili mě mobilem.

Taková služba je velmi náročná fyzicky i psychicky. Jak jste to zvládala?

Já na to nebyla sama, hodně mi pomáhala sestra, která jezdila v poledne a nakrmila maminku. Dcera dávala jídlo rodičům zase ráno a byla v domě, kdyby se cokoli dělo. Bratr mi často volal a povzbuzoval mě. Podporu jsem měla. Člověk nesmí z ničeho dělat tragédii, musí se to brát jako samozřejmost: takhle to prostě je. Byli jsme 3 sourozenci a zvyklí pomáhat, a tak to je dodě. Nikdy nás nenapadlo, že děláme něco výjimečného, když pomáháme druhému. To je přece samozřejmost – když bylo cokoli potřeba, tak se to prostě udělalo.

Měla jste oporu v sourozencích, zorganizovala jste si práci. Co dalšího je potřeba k tomu, aby člověk tak náročnou péči zvládl?

Důležité je pořád mít svůj vlastní život. Já jsem si četla, chodila do divadla, na půl směny jsem chodila prodávat do zverimexu. Práce mě bavila, přišla jsem mezi lidi, přišla na jiné myšlenky, než doma. Nikdy jsem samozřejmě nemohla nechat ty naše pacienty doma samotné. Když jsem chtěla někam jít, musela jsem zajistit hlídání. Pořád jsem měla v hlavě hodiny a mohla jsem odejít jen v určitý čas. Ale kdybych se upnula jen na tu péči, to bych nevydržela.

Jak se vyvíjel zdravotní stav manžela?

Noha se mu začala pěkně hojit. Když už to vypadalo nadějně, začalo mu být zle a skončil v nemocnici na interně, kde mu po vyšetření zjistili nádor na slinivce. V jeho stavu ho nemohli operovat, protože by zákrok nevydržel. Rok a půl jsme žili ve stresu, kdy přijde konec. Ještě rok si ale užil s námi. Pak začal jezdit na chemoterapie a jeho stav se zhoršoval...

Váš manžel mj. udělal v Letohradě hodně pro kynologii, jaký to byl člověk?

Manžel byl hodně přemýšlivý, sečtělý, zájmal se o vše kolem sebe, bavila ho historie. Neměl úplně jednoduchou povahu, ale rozhodně jsem se s ním za těch 40 let nenudila. A také on mi dával najevo, že mě má rád. V r. 1990 založil

v Letohradě cvičiště pro psy a v r. 1994 jsme otevřeli prodejnu zverimexu. Jeho velkým zájmem byli koně a psi, měl spoustu známých „pejskařů“. Když jsme mu pak koupili notebook, byl šťastný, protože mohl pořád něco zkoumat a zjišťovat, vzdělávat se. Možná proto také vydržel 4,5 roku doma na posteli – měl svůj svět, ve kterém mu bylo dobře. To já bych asi byla protivná, potřebuju k životu hodně lidí. A manžela také hodně navštěvovali různí lidé, obden za ním někdo byl – sousedi, kamarádi, rodina, spoustu známých pejskařů. Často jsem mu vyřizovala, koho jsem potkala, a kdo ho pozdravuje – to ho vždy moc potěšilo. Nikdy jsem manžela neslyšela zanaříkat, bral vše velmi statečně. Nikdy na sobě nedal znát, že ho něco bolí. Mrzelo mě, že poslední dny strávil sám v nemocnici. Kvůli chřipkové epidemii mě za ním nepustili ani na návštěvy, tak jsme si jen volali. Zemřel tam v lednu 2017 sám, a to mě mrzelo...

Nedlouho po manželovi zemřel i tatínek...

Chtěl se dožít devadesátky, a to se mu podařilo. Krátce po oslavě spadnul a po úraze začal hodně scházet. Sestřičky z Charity mu dávaly infuze na zavodnění, ale už to vzdal, ztratil zájem a během krátké doby v dubnu 2017 zemřel. Sestřičky mi pak pomohly tatínka umýt, ustrojit. To je k nezaplacení, velmi to oceňuju. Bratr žije v Novém Boru a ten když to tady viděl, tak nad tím žasnul, protože oni tam takové služby nemají. Přes pět let k nám chodily...

V čem pro vás ta služba byla důležitá?

Byla to pro nás taková jistota. Nejenže ta děvčata jsou profici co se týče péče, ale nejkrásnější je jejich přístup. Vždy přišly s dobrou náladou, ochotou a velkým nasazením.... Manžel se na ně vždycky těšil. „To je moje radost za ten den,“ říkával. Vtipkoval s nimi, a když pak chodily přes den, tak ho mrzelo, že nechodí denně. Je dobré, že tady taková služba je, protože díky ní se dá péče o nemocného doma dobře zvládnout.

Ze zkušenosti pečujících rodin

S Charitou jsem navázala kontakt poté, co můj manžel onkologicky onemocněl.

Po neúspěšné operaci měl velké problémy s příjmem potravy a rychle mu ubývaly síly.

Nejprve jsme si vypůjčili v Charitě vozík, pak jsme se obrátili o pomoc na Domácí hospic.

Každý den přijížděla jedna ze sester, zkontrolovala jeho stav, aplikovala infuzi, později i morfium, udělala potřebné odběry. Hned na začátku přijel i pan doktor, který nám vysvětlil, v čem spočívá jejich péče. Jejím cílem není pacienta vyléčit, ale zmírnit jeho bolesti a nevolnosti a umožnit mu klidný a důstojný konec života. Jak lékař, tak i sestřičky velmi dobře psychicky působili na manžela i na rodinu. Okamžité reakce při jakýchkoliv obtížích v jakoukoliv den i noční dobu i ve svátek, snaha o maximální úlevu při bolestech nám dávaly pocit jistoty a bezpečí. Velkým přínosem pro nás byl i jejich lidský přístup.

Nejen, že nám sestřičky zodpověděly všechny otázky, případně je konzultovaly s lékařem, ale zároveň se snažily oživit atmosféru konverza-

pokračování na str.6

cí o běžných záležitostech, o rodině, a tak od-
poutat myšlenky pacienta od jeho zdravotních
potíží. Sestřičky se staly součástí našeho ka-
ždodenního života a téměř členy rodiny. Nikdy
nedaly najevo sebemenší náznak, že i ony mají
problémy, že jim není dobře, že třeba obtěžuje-
me zbytečně.

Zájem o pacienta, příjemný úsměv na tváři
a stále hledání, jak ještě víc ulevit, byly na den-

ním pořádku. V průběhu času nám z Charity
půjčili všechno, co bylo potřeba - infuzní stojan,
dávkovač morfia, elektrickou postel.

Za všechno, co pro nás Charita a především
sestřičky z hospicového týmu udělaly, jsme jim
velmi vděční. Jen by bylo dobré, aby se o je-
jich práci víc mezi lidmi vědělo a aby i lékaři
v nemocnici více propagovali tuto formu péče
u vážně nemocných pacientů. M.D.



Domácí hospicovou péči podporuje Tříkrálová sbírka

Domácí hospicová péče

Ústí nad Orlicí:

17. listopadu 69, tel. 735 168 871,
hospic@uo.hk.caritas.cz



VÝBOR DOBRÉ VŮLE
Nadace Olgy Havlové

DOPROVÁZENÍ

Nikdy jsem nepropadla skepsi

Paní Ludmila Hyláková z Chocně (1936) pro-
dělala před rokem cévní příhodu, jejímž násled-
kem oslepla. Z nemocnice se vrátila na vozíčku
a s mnoha zdravotními komplikacemi. Dcera si
tehdy vzala hlídačenu a spolu se sestrami cha-
ritní ošetrovatelské služby pečovala o maminku
přes měsíc doma. Když se mamčin stav zlepšil
a stabilizoval, zařídila jí rodina službu osobní
asistence a dcera se mohla vrátit do práce.

Osobní asistentka Šárka pracuje s paní Hy-
lákovou rok. Dochází ke klientce každý den,
připraví pro ni práci, podá jídlo, pomůže s toa-
letou a hygienou. Hodně si povídají, poslouchají
rádio... Celodenní zaměstnání a režim udržuje
klientku v dobrém psychickém i fyzickém stavu.

A jaké to bylo, když paní Ludmila přišla
o zrak? „Je to hrozný, když člověk nevidí. Měla
jsem ráda květiny, barvy, sluníčko, měsíc, lidi...
a najednou z toho nevidíte nic... Ale nikdy jsem
nepropadla skepsi. Utěšovalo mě, že mám kolem
sebe děti, který se o mě starají, a další hodné lidi.
Sehnali mně tady Šárku, osobní asistentku z Cha-
rity, a to jsem moc ráda, protože nejsem celý den
opuštěná. Šárka je moc je hodná a hodně se mi
věnuje, nejsem tady sama. Je to požehnání... To
víte, nesmím tomu svému postižení propadat.
Když jdem s dcerou Liduškou na procházku, tak
mi říká, co kde kvete, jaký to má barvy, a já si

to představuju. Když jsem u snachy na Sudslavi,
tak mě zase vodí na procházky nebo do kostela,
zastavíme se někde u souseda, popovídáme...
Děti mně čtou knihy nebo mi pustí audioknihu,
luštíme křížovky. Paměť mám dobrou, jen mě
zradily oči.“

Když si klient a pečovatel padnou do oka,
stane se to, co v Chocni – jeden dává druhé-
mu a jeden se učí od druhého. Šárka obdivuje
na paní Hylákové její elán, pracovitost, chuť jít
stále dál, učit se něco nového a její dobrotivou
povahu. Klientka naopak projevuje spokojenost
s osobní asistentkou: „Šárka je moc milá, pří-
jemná, poslouží mi, nemůžu si naříkat. Pan dok-
tor mi říkal, že teď se musím spoléhat na své ruce,
a tak to dělám. Snažím se pomoci, co je potřeba,
pomáhám každý den s přípravou oběda, nakrá-
jet, nastroihat, namlít suroviny. Naučila jsem se
plést, tak pletu čtverce, ze kterých se dělají deky
pro misie. Pracuji i na zahrádce, krájím jablka na
křížaly, pečů cukroví, koláče, vdolky... Dlouhou
chvilu opravdu nemám. A tohle všechno děláme
se Šárkou.“

A službu osobní asistence si pochvaluje také
dcera, paní Vyčítalová: „Jsem moc rádi, že k nám
Šárka chodí. Je velmi šikovná, a my jsme rádi, že
je mamka spokojená. Jsme velmi vděční Charitě
za podporu. Už zpočátku mamčiná onemocnění
k nám měly zdravotní sestřičky krásný přístup
a povzbuzovaly nás, že to zvládneme. Pak přišla
Šárka a dobrá spolupráce pokračuje dál. Mam-
ka je trpělivá, nebere to své postižení jako křivdu

a není litostivá. Prostě to přijala. My všichni jsme
z toho byli rozhození, ale ona ne... Je skvělá...“

Když funguje rodina, pak se dá zvládnout
všechno. A i když se paní Hylákové stala vážná
zdravotní komplikace v podobě ztráty zraku,
neklesá na mysli. Vidí kolem sebe lidi, kteří se
o ni postarají. Raduje se ze svých tří dětí, které
jí vracejí to, co do nich maminka kdysi vložila
– úctu ke stáří, k životu, pokoru před něčím, co
člověka přesahuje. Těší se ze svých šesti vnou-
čat a každý den si dokáže najít něco pěkného.
V tom jí vedle rodiny pomáhá i Šárka – osobní
asistentka z Charity.

Poděkování

Klientovi, panu K., se v pracovní dny 12
hodin věnovala osobní asistentka, která za-
jišťovala hygienu, pomáhala s podáním stra-
vy. Ve volném čase vymýšlela takové druhy
zábavy, které by pana K. motivovaly, bavily
a zajímaly. Hodně se spolu modlili a jejich
vztah vyústil v hluboké duchovní porozu-
mění.

Když klient po roce a půl péče zemřel,
bylo mu 90 let. Naše osobní asistentky do-
staly od rodiny toto poděkování:

„...zřejmě už víte, že náš táta včera zemřel.
Díky úžasné a laskavé péči vašich pečovate-
lek mohl zůstat doma v kruhu milující rodiny
a ne v nějakém anonymním cizím světě bílých
plášťů. Byl trochu komplikovaná introvertní
povaha, obtížně navazující kontakt, která by
měla problémy v jakémkoliv cizím prostředí,
a kdybychom jej někde převeztli, totálně by
se mu zhroutil svět (a jistě i podstatně zkrátil
zbytek života). To jsme viděli na podzim 2015,
kdy byl po úraze a následné operaci krčku ne-
celé dva měsíce na odlehčovací péči. Poněkud
jsme se obávali, že se zhoršujícím se stavem už
nebude možná péče doma a doporučíte nám
nějakou péči ústavní. Naštěstí to vaše osobní
asistentky zvládly na víc, než výtečnou, a táta
mohl důstojně završit svůj plný život doma,
mezi svými.
Přijměte za to všechno velké poděkování...“



Paní Hyláková s osobní asistentkou

Pan Č. využívá pro svou manželku službu osobní asistence a své poděkování vyjádřil ve verších:

Mám velký obdiv k Markétce, která už 4 roky nám chodí pomáhat. Snad tyto verše jsou i poděkováním za její nesnadnou službu, která je pro nás velkou pomocí.

Jak jde čas

Než Markétka přijde k nám,
navštíví vždy ona krám.
SMS jsme poslali, vše potřebné napsali.
Másla jenom osminku, také 10 rohlíků.
Koupí také cuketu a za chvíli už je tu.
Z Charity k nám přišla paní,
měla něco k podepsání.

Zdali ještě budem chtít
pokračovat – čisto mít.
Vyprat a i pověsit – hezký pocit z toho mít.
U srdce to zahřeje,
když to prádlo čisté je.
Na vozík se přemístit,
na chvíli se posadit.
Vařit se nám už moc nechce,
s Markétkou však to jde lehce.

Osobní asistence

Letohrad:

Na Kopečku 356, tel. 734 769 711,
osobni.asistence@uo.hk.caritas.cz

Obyvatelé 18 nájemních bytů žijí v DPS svým samostatným životem. Zájemci mohou využívat pečovatelskou službu, pro klienty se pořádají různé jednorázové akce, setkání nebo besídky s dětmi ze ZŠ Kerhartice

Dům pokojného stáří sv. Kryštofa

Ústí nad Orlicí:

Sokolská 68, tel. 731 402 341,
dps@uo.hk.caritas.cz

PORADENSTVÍ

Převzít zodpovědnost za svůj život

„To, kde se teď nacházím, je místo, kam jsem sám sebe dovedl já sám“ Mark Dzirasa

Na občanskou poradnu se obracejí lidé, kteří se dostanou do těžké životní situace a nevědí si rady – rozpad rodinných vztahů, nemoc, ztráta práce, dluhy... Mají pocit, že se proti nim všechno spiklo a málokdy si uvědomí, že to jsou právě oni sami, kdo může vzít situaci do svých rukou.

Petr často sváděl vinu na ostatní. Kdykoli něco nedopadlo podle jeho představ, obvinil někoho jiného. Vinu za své problémy připisoval ostatním lidem nebo okolnostem a čekal, že jeho problémy za něho vyřeší někdo jiný - za sociálně slabé stát, za dospělé děti rodiče, apod., nebo že se problémy vyřeší samy. Nikdy se neptal sám sebe, zda něčím nepřispěl k nevyhnutelnému výsledku. I když byl upozorněn na nezvratná fakta, odmítal připustit nebo přijmout svou odpovědnost. Čekal, že za něho situaci vyřeší ostatní.

Je překvapivé, kolik lidí odmítá převzít odpovědnost za své činy a rozhodnutí.

Často se na naši poradnu obracejí rodiče, kteří mají problémy se svými dospělými dětmi. Tyto dospělé děti žijí u rodičů, nepracují, ani nestudují, žádným způsobem se nepodílejí na chodu domácnosti, často jsou zadlužené, arogantní, zlé a agresivní. Své rodiče pouze využívají, a těm samozřejmě dochází trpělivost.

V těchto případech si rodiče bohužel neuvědomují, že jsou jejich děti již skutečně dospělé a jsou schopné samy se žít, ačkoliv mnohdy nechtějí. Je třeba dát dospělým dětem možnost, aby se postavily na vlastní nohy, dovolit jim vykročit k samostatnosti. Je nutné nechat dospělé děti samostatně rozhodovat a nést důsledky svých rozhodnutí, přestat jim práť, vařit, platit jejich složenky a půjčky, nechat je, aby se staraly samy o sebe. Jsou-li rodiče ochotní sdílet dál společnou domácnost, je vhodné nastavit pravidla společného soužití a trvat na jejich dodržování. S láskou, ale důsledně. A pokud chování „děti“ překračuje všechny meze, je nutné to řešit! Takováto situace totiž neprospívá ani rodičům, ani dětem.

Pokud vaši potomci nerespektují pravidla vzájemných dobrých vztahů a není možné se s nimi rozumně domluvit, v občanské poradně vám můžeme poradit, jak se svými dětmi jednat, jakým způsobem své nezdárné potomky vystěhovat z bytu, jak jim odhlásit trvalé bydliště, případně vás, rodiče, nasměrujeme na pomoc psychologa.

Oddlužení po novele insolvenčního zákona

Od roku 2006 mohou dlužníci řešit své dluhy formou oddlužení v insolvenčním řízení.

Zákon upravující oddlužení se již několikrát změnil, naposledy **novelou insolvenčního zákona k 1. 7. 2017.**

Podle této novely si dlužník návrh na oddlužení už nemůže podat sám. Návrhy mohou podávat pouze advokáti, notáři, insolvenční správci, soudní exekutoři a **akreditované osoby** (např. občanské poradny), kterým byla rozhodnutím ministerstva udělena akreditace pro poskytování služeb v oblasti oddlužení. Dlužník sám za sebe může podat návrh na povolení oddlužení pouze v případě, že má právnické či ekonomické vzdělání v magisterském programu.

Pokud návrh na povolení oddlužení podává advokát, notář, insolvenční správce nebo soudní exekutor, náleží mu **odměna ve výši 4.000,- Kč nebo 6.000,- Kč** v případě oddlužení manželů. Částky jsou uvedeny bez DPH. Akreditované osoby budou služby poskytovat bezplatně.

Tato změna reaguje na situaci, kdy na území České republiky provozovalo svou činnost velké množství komerčních subjektů, které za nepřiměřeně vysokou odměnu nabízely dlužníkům pomoc se sepsáním oddlužení. Jejich služby však postrádaly profesionalitu a dlužníkům přinášely často spíše další problémy než pomoc. Stále platí, že pro vstup do oddlužení musí mít dlužník stálý příjem, musí mít 2 a více věřitelů, do návrhu musí uvést všechny své dluhy, musí být schopen zaplatit 30 % svých dluhů a musí mít dluhy déle než 30 dní po splatnosti. Oddlužení trvá maximálně 5 let od schválení návrhu. Své dluhy dlužník uspokojuje buď ve splátkovém kalendáři, nebo prodejem majetku, po novele **také kombinací obou způsobů.**

Dlužník je povinen **osobně se dostavit k insolvenčnímu správci na přezkumné jednání** a spolupracovat s ním po celou dobu oddlužení. **Insolvenční správce je povinen navštívit dlužníka v jeho obydli a vyhotovit o tom záznam.** Insolvenčnímu správci náleží odměna ve výši 1.089,- Kč nebo 1.634,- Kč (v případě oddlužení manželů) měsíčně a také jednorázově 250 Kč za každou přihlášenou pohledávku.

O způsobu oddlužení rozhoduje insolvenční soud.

Pokud dlužník řádně plnil podmínky oddlužení, bude po skončení osvobozen od zbytku nezaplacených dluhů, **nově o osvobození nemusí žádat.**

Občanská poradna pomáhá dlužníkům sepsovat návrhy na povolení oddlužení již od roku 2008. Poradna bude o akreditaci žádat a návrhy i nadále bude bezplatně sepsovat a podávat. Služby občanské poradny 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.

Nebojte se proto na nás obrátit, rádi se Vám budeme věnovat.

Občanská poradna

Tel.: 734 281 415, 465 520 520

e-mail: poradna@uo.hk.caritas.cz

Provozní doba:

Pondělí:	Ústí n.Orl.,	9 – 12 h., 13 – 16 h.
	Česká Třebová	9 – 12 h.
Úterý:	Králíky	9 – 12 h.
Středa:	Vysoké Mýto	9 – 12 h.
Čtvrtek:	Ústí nad Orli.	9 – 12 h., 13 – 16 h.
	Letohrad	9 – 12 h.
Pátek:	Lanškroun	9 – 12 h.



**Občanskou poradnu podporuje
Tříkrálová sbírka**

UPLATNĚNÍ PRO OSOBY S POSTIŽENÍM

Oblastní charita Ústí nad Orlicí s podporou Města Králíky otevřela v červnu 2017 v Králíkách novou sociální službu pro občany s tělesným a mentálním postižením.

Sociálně terapeutické dílny Miriam pracují s klienty formou manuální práce, a dále jim nabízejí aktivity, které rozvíjejí jejich osobnost, společenské kontakty nebo komunikaci. Kapacita zařízení je 8 osob.

Zrod projektu a jeho financování objasňuje ředitelka Oblastní charity, Ing. Marie Malá:



„Podnět ke vzniku celého projektu dali manželé Krskovi, kteří hledali smysluplnou činnost pro svého syna. Po ukončení školy s ním vyráběli různě

né výrobky a tyto své zkušenosti chtěli nabídnout i dalším lidem s handicapem. Po několika jednáních se tedy podařilo otevřít službu, která tyto možnosti nabízí.“ Oblastní charita zařízení provozuje, město Králíky zrekonstruovalo a pronajalo prostory. Částečné finanční krytí zajišťují Ministerstvo práce a sociálních věcí a Pardubický kraj, Oblastní charita projekt dofinancovává z Tříkrálové sbírky, darů a příspěvku od města.

O klienty pečují odborně vyškolený personál. Vedoucí zařízení, Mgr. Miroslava Kopecká uvádí: „Cílem našeho projektu je dát uplatnění lidem s handicapem - zapojit je do práce, rozvíjet jejich manuální zručnost, ale i sociální kontakty a dovednosti. Jde o sociální činnost, nikoli výdělečnou, takže výkon není určující. Občané s postižením zde vyrábějí nejrůznější dekorativní předměty ze dřeva, překližky, látky, papíru apod. Chodíme na obědy do školní jídelny, kde podporujeme klienty k samostatnosti. Odpolední program věnujeme muzikoterapii, hraní rozumových her, případně individuální práci.“

A proč právě Miriam? Miriam je biblické jméno (častější českou obdobou je Marie) a má poukazovat na nedalekou Horu Matky Boží s klášterem a poutním místem. „Zároveň manžel biblické Marie, sv. Josef, byl řemeslník, tesař, což symbolizuje manuální práci v našich dílnách. A do třetice Marie a Josef byli rodiče, tvořili rodinu, která je základem naší společnosti. To preferuje a podporuje i Charita. A také pro naše klienty je jejich rodina velice důležitá...“ doplňuje ředitelka.

V pohraniční oblasti kraje s omezenými pracovními příležitostmi se tak díky spolupráci několika subjektů podařilo najít smysluplnou činnost pro občany, kteří mají ještě méně možností, jak sehnat práci.

Na slavnostním otevření

pro veřejnost dne 3.10.2017 Jana Ponocná, starostka Králíků, ocenila, že iniciativa vzešla od lidí, kteří tuto službu sami potřebují a vyzdvihla práci městského sociálního odboru, který zmapoval potřebnost a terén. Radní Pardubického kraje, Pavel Šotola, ocenil přístup k realizaci celého projektu a vzornou spolupráci všech zúčastněných stran – města, Charity, státní správy a konkrétních lidí – která není úplně samozřejmá. Vyjádřil také svou radost nad tím, že na Králícku, kde není široká nabídka pracovních příležitostí, se tato služba občanům otevírá.

Také rodiče klientů si pochvalují tuto službu pochvalují: „Syn je tady velice spokojený. Přijde domů a říká: podívej mami, tohle jsem vyrobil sám! Vidím na něm, jak je šťastný, že něco dokáže. A já jsem vděčná, že našel uplatnění, je na své výrobky velmi pyšný... dokonce mně teď sám od sebe pomůže doma třeba loupat brambory...“ uvedla na slavnostním otevření jedna z maminek...

Službu podporuje Tříkrálová sbírka



Sociálně terapeutické dílny Miriam

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

POMOC LIDEM BEZ DOMOVA

Vánoční setkání pro lidi bez domova

Nepřestaňte snít!

Robert, bezdomovec z Polska, řekl na setkání s papežem: „Lidsky se ničím nelišíme od mocných tohoto světa. Máme svá trápení, ale také své sny, které se snažíme krůček po krůčku realizovat.“ Papež František mu odpověděl: „Nevzdávejte se snů! I ten, komu něco chybí, může hledět do výšky a snít.“

Největší bída je opuštěnost

Otázka pro Kardinála Miloslava Vlk: „Vidíte v životě mnoho bídy. Která z nich se vám zdá být nejhorší?“

Kardinál Vlk odpověděl: „V Africe, na Dálném východě, na Filipínách a jinde jsem viděl především bídu materiální, nedostatek všeho. Nad to nade všechno je jistě velmi bolestná bída, pramenící z opuštěnosti. Bída a opuštěnost je velmi smutná dvojice. Když je někdo v bídě, ale má kolem sebe blízké lidi, dá se mnoho věcí snést. Největší bída je proto opuštěnost od lidí. Zvláště, když se nemůže opřít o víru v Boha. Pak je to velmi tvrdé.“

Několik nadšenců z různých organizací v Lanškrouně připravilo v prosinci v charitním Centru sociálních služeb sváteční setkání pro lidi bez domova. Cukroví napekly maminky s dětmi z Rodinného centra. A nechyběla ani vánoční nadílka, kterou přichystal ze svého fondu starosta města Lanškroun a Charita. Po gulášu děti z O.K. klubu, který všem deseti návštěvníkům moc chutnal, následovalo divadelní představení dětí z DDM Damián. Závěrečný potlesk doprovodil jeden z diváků slovy: „Děti, děkujeme vám za zpestření našich Vánoc.“ Bylo

to opravdu vánoční odpoledne – přátelské, plné zpěvu, dobré nálady, radosti a také dojetí. A když jsme spolu s Jirkou Hurychem a jeho přáteli zpívali vánoční koledy, věděli jsme, že se podařilo to, co jsme chtěli – setkání na jedné lodi. U jednoho stolu spolu byli lidé bez domova, organizátoři z neziskových organizací a zástupci Města, městské policie, přátelé...

Asi těžko může být větší odměna pro pořadatele, než spokojenost a potěšení lidí, pro něž byla akce určena. A to se v Lanškrouně stalo. Děkujeme všem, kdo se na organizaci akce podíleli.

Nízkoprahové denní centrum

Lanškroun:

Havlíčková 1129, tel. 734 281 416,
css@uo.hk.caritas.cz

Otevřeno:

V pracovní dny kromě středy: 8 – 14 h.

Sociální sprcha

Ústí nad Orlicí:

17. listopadu 69, tel. 731 402 314

Otevřeno:

Pondělí: 10 – 14 h.
Středa: 10 – 14 h.



Služby pro osoby bez přístřeší podporuje Tříkrálová sbírka

Nikdy mně nikdo neřekl, že peníze je třeba si rozdělit...

Sociálně-aktivizační služby pro rodiny s dětmi provozuje Oblastní charita v našem okrese od r. 2011. Sociální pracovníce Charity jezdí do rodin, které potřebují podporu. Jejich cílem není nic menšího, než naučit rodiče, jak dát svému životu řád. Věci, které považujeme za běžné, řada lidí nezná, protože jim nikdo nepředal vzor, jak správně pečovat o děti, jak hospodařit s penězi nebo jak řešit běžné konflikty. Zeptali jsme se pracovníků služby:

Jaký je vlastně cíl vaší služby?

Naše služba se jmenuje Šance pro rodinu, tedy dát šanci rodinám, které si nevědí rady. Snažíme se rodiče vést tak, aby převzali zodpovědnost za svůj život a nebyli závislí na státním sociálním systému. Učíme je, provázíme, neděláme věci za ně, ale společně s nimi. Tento způsob práce se nám neustále osvědčuje, klienti se poté stávají samostatnější.

Vaši klienti často pocházejí z rodin, kde neměli dobré vzory?

Ano, někdy nám vypráví o svém dětství, které bylo mnohdy těžké. Uvědomují si, že by chtěli některé věci změnit, sami to ale nedokáží. Potřebují podporu. A od toho tu je právě naše služba.

Jak vás mohou zájemci kontaktovat?

Nejčastěji se tak stává přes pracovníky odd. sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD) na městských úradech, kteří rodinám naši službu nabízejí. Často se na nás také obrací různí odborníci, například psychologové, pediatři, učitelé. Někdy nás kontaktuje i sama rodina, která se o nás dozví od svých známých, ke kterým jsme docházeli či docházíme.

Co v rodinách děláte a kolik máte klientů?

Jsme 4 sociální pracovníce a loni jsme měli v péči 35 rodin z celého okresu. Letos za první čtvrtletí máme 18 klientů. Do rodin jezdíme zpravidla jednou týdně. Na začátku spolupráce domluvíme zakázku, tedy to, jaký bude cíl naší společné práce – např. naučit se hospodařit s penězi, naučit rodiče, jak správně pečovat o dítě, jak zlepšit přípravu s dětmi do školy atd. Nikdy nepřebíráme rodičovskou zodpovědnost. Naše práce není o tom, abychom děti například doučovali, ale abychom rodiče naučili, jak se s dětmi učit.

Hodně lidem pomáhá, když je doprovodíme na úřad vyřídit si nějaké záležitosti. Často třeba něco nepochopí a stydí se zeptat, a když zjistí, že to jde, získají větší sebedůvěru. Jedné paní jsme

zrovna nedávno pomohli najít bydlení, dala si žádost na město a byt získala. Zpočátku byla skeptická, říkala, že to nemá cenu. Bála se jít na úřad, tak jsme ji poprvé doprovodili, pak už chodila sama, a dopadlo to dobře. Stačilo dodat si odvahu a udělat první krok. Paní teď bude mít s dětmi šanci na nový život, protože odejde od partnera, který ji stahoval ke dnu. I když v rodině pracujeme na jednom konkrétním cíli, zpravidla vyplynou na povrch další témata k řešení. Od přípravy do školy se třeba dostaneme k tomu, že dítě nemá pomůcky, protože rodiče na ně nemají peníze – a jsme u hospodaření s penězi.

Pokud vás doporučí Ospod, vaše snahy nemusí být rodinou úplně vítány...

Někdy se stane, že jsme zpočátku spíš trpěni. Pak už záleží na konkrétním člověku: často pochopí, že to s nimi myslíme dobře a začnou spolupracovat. Pokud tam ale opravdu není snaha a žádný posun, spolupráci ukončujeme. Rodina si často vůbec nepřipouští, že má nějaký problém. Problém vidí pouze jejich okolí. Máme klientku, která nás zpočátku vůbec nebrala, ale po pár měsících se to otočilo, paní začala jevit zájem, začala psát tabulku příjmů, výdajů, připravovat se s dětmi do školy, navštívili jsme školu, a dnes už jsou vidět u jejich dětí velké posuny k lepšímu, paní nás přijala a je spokojená. Velmi záleží na nich samotných, na tom, jak hodně chtějí sami. Většinou se nám lidé postupně svěřují a získávají k nám důvěru.

Jak službu ukončujete?

Když je naplněn cíl naší spolupráce anebo naopak – pokud vidíme dlouhodobě nezáměr ze strany rodiny. Snažíme se cíle nastavovat tak, aby byly reálné a naplnitelné.

Jaké jsou nejčastější problémy rodin, do kterých docházíte?

Nejčastěji to je tím, že neumí hospodařit. Jedna paní nám říkala: „Jo ahá, to mně nikdy nikdo neřekl, že peníze je třeba si rozdělit na celý měsíc!“ Peníze, které dostanou, rychle utratí, a nemyslí na to, co bude za týden. Když mají, tak si užívají. A když nemají, tak třeba nejedí, a také v tom nevidí problém. Někdy je to životní styl, se kterým nic nenaděláme. Někdy ale klienti pochopí, že takové chování je ve společnosti, ve které žijeme, problematické, a chtějí s tím něco dělat.

Jak často se setkáváte s chudobou?

Mnohdy ti lidé mají slušný příjem, ale neumí

hospodařit. Často mají dluhy, nemají pracovní návyky. A když už mají práci, neumí si ji udržet, nemají vytrvalost. Pracovat pro ně bývá méně výhodné, jelikož dluhy je vždy „doženou“ formou srážek z platu. Tím pádem to často řeší tím, že pobírají dávky a načerno si přivydělávají. Tento stav jim vyhovuje. Spíš to vadí společnosti, než jim samotným.

Tak to je špatně nastavený sociální systém, ne?

Pokud se lidem nevyplatí chodit do práce, tak to je špatně. Systém by měl být nastaven tak, že když někdo chodí do práce, má mít víc peněz než někdo, kdo pobírá sociální dávky. I když bude jen zametat chodník, mělo by se mu to vyplatit víc, než sedět doma a brát dávky. Tak nám totiž vyrůstá další generace dětí, které vidí, že rodiče nechodí do práce a tento vzor přebírá jako normu.

A také nečekat zázračná řešení...

Naši klienti mají většinou základní vzdělání a od toho se odvíjí, že v životě nemají výdrž. To souvisí i se zaměstnáním. Když už si práci najdou, vlastně tím svou situaci hned očividně nevyřeší. Výsledky jsou patrné až po nějaké době.

Uvedete nám příklad nějaké dobré spolupráce?

S rodinou spolupracujeme téměř dva roky. Když jsme rodiny začaly docházet, měla maminka velký problém s hospodařením. Když měla peníze, tak utrácela, pak následovaly dva týdny živoření, než přišly další peníze. Do toho měla ještě dluhy, které neřešila. Společně jsme společně s paní peníze každý měsíc rozpočítaly, aby věděla, kolik může za jeden den utratit. Paní se tento systém zalíbila a nyní si peníze už umí rozdělit sama. Podařilo se nám udělat přehled v dluhách a domluvit splátkové kalendáře, takže i přes nízké příjmy je schopna po malých částkách dluhy pravidelně splácet, a bez dalšího zadlužování vycházet s tím, co má.

Vaše úspěchy jsou drobné, nenápadné, ale pro vaše klienty životně důležité návyky...

Ano, většinu těch věcí, které naše klienty učíme, si většinová populace nese z původních rodin jako přirozené návyky. Pro společnost jsou to samozřejmé věci, ale pro naše klienty to jsou velké posuny. Často dají svému životu řád a víru v sebe samotné... Někdy máme pocit, že se v rodině nic nezlepšilo, když pak ale naši spolupráci zpětně hodnotíme třeba za půl roku, vidíme konkrétní zlepšení.

ŠANCE PRO RODINU

Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi

Sociální rehabilitace

Centrum sociálních služeb, Havlíčkova 1129, Lanškroun,
Tel. 734 281 416, e-mail: css@uo.hk.caritas.cz



**Služby pro rodiny s dětmi
podporuje Tříkrálová sbírka**

Někdy si jako rodiče nevíme rady, a přitom stačí jen slyšet zkušenosti druhých.

Rodičovství se nikde neučí, ačkoliv se s ním setkává skoro každý z nás. Pracovat na vztazích v rodině se vyplácí – rodina je základ životní jistoty člověka a v krizích dokáže zafungovat jako záchranná síť. Každý chce mít doma spokojené děti a vychovat z nich dobré lidi se zájmem o dění kolem sebe. Každý z nás má také při výchově problémy, otázky, nejasnosti. Proto nabízí Rodinné centrum Mozaika každý den od 8 do 12 h. společná setkávání rodičů s dětmi.

Rodiče si při setkávání sdělují zkušenosti a zážitky s dětmi. Vzájemně se podporují, získávají nadhled a učí se vidět mnohé běžné věci i z pohledu jiných. Dokáží se i lépe vcítit do pocitů svého dítěte, poznat ho v interakci s jinými dětmi, kde se přirozeně projevuje. Můžou si ověřit svoje výchovné postoje, případně je konzultovat s psychologkou, která je v herně

přítomna každou středu od osmi do dvanácti hodin. Při našem setkání platí zásada, že není nesprávná výchova, nikoho zde nepoučujeme, pouze se snažíme pomoci najít správný přístup k dítěti dle jeho individuality, pomoci se zorientovat v chování dítěte v rodině nebo mimo rodinu, rozeznat, co je pro něho dobré, a co ne. Důležité je umět naslouchat našemu dítěti, co chce říci a umět si v dané situaci poradit, porozumět, co se v dítěti i v nás odehrává.

Srdečně Vás zveme do našich prostor a těšíme se na společně prožitě chvíle.

Petra Jarošová



Rodinné centrum Mozaika

Centrum pod střechou, Taušlova 714, Letohrad
Tel. 731 402 336, podstreichou@uo.hk.caritas.cz

Z činnosti RC Kopretina

Rok 2017 byl již třináctým rokem oficiální činnosti RC Kopretina Sloupnice. I v tomto roce byla činnost RC Kopretina orientována především na malé děti od narození do šesti let, a to formou dopoledního setkávání maminek, a dále na děti školního věku formou zájmových kroužků.

Dopolední setkávání maminek na mateřské dovolené s dětmi je každou středu. V uplynulém roce navštívilo RC Kopretinu 23 maminek a cca 27 dětí. Program dopoledního setkávání je vytvářen s ohledem na zúčastněné děti a na jejich věk. Je možnost výtvarného tvoření, zpívání, hraní her a dětem je k dispozici herná s hračkami. Pro maminky je zde prostor pro povídání o dětech, o vaření, pro sdílení zkušeností s hledáním zaměstnání atd.

Každé pondělí odpoledne máme kroužek ta-

nečních a pohybových her pro děti předškolního a mladšího školního věku. Na jaře 2017 děti vystoupily se svým programem na „Setkání důchodců“ v sokolovně ve Sloupnici.

Starší dívky navštěvovaly čtvrté taneční kroužek v tělocvičně ZŠ Sloupnice.

Každý čtvrtek se také konal v RC přírodovědný kroužek zaměřený na chov domácích mazlíčků. Děti měly v kroužku možnost naučit se starat o domácí zvířata, v RC Kopretina je ZOO koutek s morčaty, křečičky, pískomily a máme i rybičky. Do kroužku také děti nosily svá zvířátka a často ho navštěvovala fenka Ťapka.

Každý lichý týden v pátek vyrábějí dívky šperky, ozdoby, dekorace v Dívkách tvořivé dílničce. A podobně zaměřený byl i kroužek pro menší děti Šikovné ručičky.

Od října 2017 začal v RC Kopretina fungovat kroužek „Popečeníčko na hůrce“ – kroužek pečení a vaření pro malé šikovné kuchtíky.

Uskutečnila se také řada jednorázových akcí: dětský karneval, taneční vystoupení dětí z tanečních kroužků na „Setkání důchodců“, tvořivá dílna v rámci Dětského dne pořádaného MS ČČK, loučení se školním rokem spojený se soutěží pro děti a s opékáním párků, jednodenní výlet do ZOO Liberec, legohrátky, vánoční tvoření a besídka, vánoční jarmark – prodej výrobků, dětský Silvestr, prázdninový příměstský tábor.

Prostor pro práci a důvěru

NZDM Street nabízí pomoc a podporu dětem a mládeži (6-20 let), kteří se ocitnou v nepříznivé sociální situaci. Cílem je, aby se mladí lidé měli v případě potřeby na koho obrátit. Street je bezpečné místo, kam můžou zajít, když nemají kamarády, nemají kde trávit volný čas, něco je trápí nebo si s něčím nevědí rady.

Street má otevřeno každý všední den v odpoledních hodinách. V současné době aktivně využívá služeb Streetu 30 klientů, se kterými pracovníci intenzivně pracují na tom, co si stanovili ve smlouvě a svém individuálním plánu. Uzavření této smlouvy je nedílnou součástí poskytování sociální služby. Nejčastěji se jedná o spolupráci na přípravě do školy, poradenství a prevence v oblastech, které nejsou mládeži zcela známé, (užívání antikoncepce, rizika spojená s předčasným sexuální životem, experimentování s návykovými látkami, vandalismus, sebepoškození atd.)

Častým problémem našich klientů je nedokončené základní vzdělání, ze kterého plyne spousta dalších, nepříjemných důsledků. Často doučujeme např. ty, kteří opustili základní školu v sedmém ročníku a v dalším studiu se setkávají s mnoha problémy a látkou, kterou zanedbali právě na základní škole. Aby se udrželi na stávající škole a někam to v životě dotáhli, je nyní zapotřebí velké dávky trpělivosti i času na doučování.

Partnerský přístup je základem naší práce s dětmi a mládeží. Je důležité, aby se klienti ne-



Rodinné centrum Kopretina

Sloupnice 326, tel. 731 604 601



Rodinná centra podporuje Tříkrálová sbírka

báli s námi mluvit a důvěřovat nám. Na základě vzájemné důvěry a spolupráce jim dokážeme účinně pomáhat.

Mgr. Lenka Doubravová, DiS.

Rapeři ve Streetu

V březnu 2017 navštívili Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež Street v Letohradě Renne Dang a Jay Diesel - nadějní rapeři z BlackWood Records. Když kluci do Streetu dorazili, čekalo tu na ně asi 35 natěšených dětí. Děti ze Streetu tuto hudbu rády poslouchají a často se ztotožňují s texty písní, které vypovídají o pocitech mladého, hledajícího člověka. Jay a Renne nám vyprávěli o tom, jak se poznali, jak se dostali k rapu, jaké měli sami problémy, když byli ve věku dětí ze Streetu atd. Všichni pozorně poslouchali, a když přišla řada na dotazy, nebáli se zeptat na všechno, co je zajímalo. Jay i Renne děti hezky motivovali a říkali jim, ať se nevzdávají svých snů, ať jsou jakékoliv. Jeden kluk se třeba svěřil, že chce být automechanikem, a na to mu naši hosté řekli: „To je super! Jdi za tím a studuj, škola je důležitá...“

Po mluvené části byl prostor pro podpisy, fotky na památku nebo rozdávání samolepek. Návštěvníci odcházeli nadšení a všichni jsme si to společně dobře užili. Moc děkujeme oběma klukům, že si na nás udělali čas a přišli potěšit a povzbudit „naše“ děti...



Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež Street

Centrum pod střechou, Taušlova 714, Letohrad, tel. 731 420 344, podstrehou@uo.hk.caritas.cz
www.uo.charita.cz



Centrum pod střechou podporuje Tříkrálová sbírka

Sociální šatník

Dobrovolnice přebírají věci, které lidé už nepotřebují a přinesou je během pravidelných sbírek, pořádaných Oblastní charitou. Po vytřídění slouží věci dále klientům našich služeb:

- sociálně potřebným rodinám s dětmi
 - lidem bez domova
 - klientům Pobytového střediska žadatelů o mezinárodní ochranu v Kostelci nad Orlicí.
- Tyto sbírky zajišťuje cca 6 dobrovolnic, které na nich odpracují ročně kolem 160 hodin.
- Letohrad**, Na Kopečku 356, tel. 734 769 713
Každou první středu v měsíci od 13 do 16 hod.
- Lanškroun**, Havlíčkova 1129, tel. 733 611 556
Každý první čtvrtek v měsíci od 9.30 do 15.30 hod.
- Přijímáme použitelné a čisté šatstvo, obuv, ložní prádlo, nádobí, dětské pleny

Dobrovolníci

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

- S Charitním plesem v Letohradě nám pomáhá cca 60 dobrovolníků (kuchař, výzdoba, tom-bola atd.)

- provoz RC Kopretina Sloupnice je částečně zajištěn dobrovolnický, několik maminek se zde stará o chod a program celého centra.
- Se sbírkami a tříděním šatstva nám pomáhá cca 6 dobrovolnic
- V Rodinném centru Mozaika nám dobrovolníci částečně lekturují volnočasové aktivity, další pomáhali s organizací příměstského tábora, s úklidem a hlídáním dětí.
- dvě dobrovolnice nám vyčistily pokladničky po Tříkrálové sbírce.
- Na největší akci - Tříkrálové sbírce - se podílí řádově 1500 koledníků a 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

Oblastní charita ve spolupráci s letohradskou farností a dalšími jednotlivci podporuje vzdělání chudých indických dětí formou Adopce na dálku. V posledním ročníku sbírky se v kostelech letohradské farnosti a díky individuálním dárcům vybralo 77.929,- Kč, z toho bylo 60.000

Kč použito na zaplacení dalšího roku studia pro dvanáct dětí. Zbývajících 17.929,- Kč bylo zasláno jako jednorázový příspěvek pro čtyři děti z projektu, které jsou nyní v 10. třídě a momentálně nemají dárce.

Stát Karnataka, kde žijí děti zapojené do projektu, trápí velká nezaměstnanost a negramotnost a chudoba. Lidé na venkově se živí většinou zemědělstvím a děti jsou často nuceny pomáhat celý den v domácnosti a hospodářství. Proto jsou žáci zapojení do projektu Adopce na dálku v učení disciplinovaní a možnosti chodit do školy si velmi váží.

Vzdělání jim v budoucnu pomůže sehnat kvalifikovanou práci. Internátní škola, která byla vybudována díky českým dárcům, poskytuje dětem kvalitní vzdělání. Dětem, které nemají rodiče, se stala domovem, získají zde kamarády, mají možnost lékařské péče.

Pět tisíc Kč ročně tak může zásadně změnit život jednoho dítěte v Indii.

Více informací k projektu v Letohradě najdete na: www.uo.charita.cz a ke koordinaci projektu Adopce na dálku:

www.hk.caritas.cz, FB: [adopce.dchhk.cz](https://www.facebook.com/adopce.dchhk.cz)

Prodejna papírnictví Letohrad

V příjemném prostředí prodejny najdete kromě kancelářských, školních a výtvarných potřeb také drobné hračky, výrobky pro kreativní tvoření dětí, sezónní zboží atd. Přijďte se podívat.

Kontakt

Na Kopečku 356, Letohrad, Tel. 465 620 247, 733 755 896, e-mail: papirnictvi@uo.hk.caritas.cz

Provozní doba:

pondělí až pátek: 7.30 – 12.00 13.00 – 17.00 h.

sobota: 8.30 – 11.00 h.

Nabízíme také služby kopírování, laminování a kroužkové vazby.

POZVÁNKA

CHARITNÍ PLES

Zveme vás na XXII. Charitní ples **3. února 2018** v 19.30 h. v Orlovně Letohrad-Orlice
Rezervace vstupenek na tel. 465 621 281
nebo e-mail: sekretariat@uo.hk.caritas.cz

Den charity

se i tentokrát vydařil a 15. září 2017 přišlo do kostela Nanebevzetí P.Marie v Ústí n.O. mnoho návštěvníků. Koncert Prague cello quartet nás všechny nabil dobrou náladou a radostnou energií. Výtěžek z akce ve výši 15.000 Kč byl věnován na nákup auta pro domácí hospicovou péči.

DĚKUJEME ZA PODPORU V ROCE 2017

Ministerstvo práce a sociálních věcí,
Ministerstvo vnitra,
Pardubický kraj,
Evropský sociální fond
Město Ústí nad Orlicí,
Město Letohrad, Město Lanškroun,
Město Česká Třebová, Město Králupy,
Město Vysoké Mýto, Město Choceň,
Město Žamberk, Obec Sloupnice,
Obec České Libchavy,
Obec Horní Čermná, Obec Orličky,
Obec Hnátovice, Obec Písečná,
Obec Šedivec, Obec Žampach,
Obec Těchonín, Obec Jamné n.Orl.,
Obec Koldín, Obec Oucmanice,
Obec Žichlínek,
Obec Ostrov

Údaje jsou k 25.10.2017. Podrobný seznam dárců najdete na našich webových stránkách www.uo.charita.cz



KontoBariéry



Divadlo pro koledníky

16. 3. 2017 jsme pozvali do Letohradu Teatr Pavla Šmída a všechny, kdo pomáhají s Tříkrálovou sbírkou, na Pohádku z budíku.



Srdečně zveme a připravujeme další poděkování
pro koledníky a všechny pomocníky s Tříkrálovou sbírkou

VĚTRNÁ POHÁDKA

27.2.2018 v 18 h. v Orlovně Letohrad-Orlice



Město Letohrad



Město
Ústí nad Orlicí



Pardubický
kraj



**Příspěvkové konto
Oblastní charity:
831240611/0100**

Vydává Oblastní charita Ústí nad Orlicí

Na Kopečku 356, 561 51 Letohrad, tel.: 465 621 281, www.uo.charita.cz, e-mail: sekretariat@uo.hk.caritas.cz, číslo účtu: 831240611/0100, redakce: Iva Marková. Za tiskárské a grafické práce děkujeme: Jiřímu Pecháčkovi a Ing. Vlastimilu Bartošovi, GRANTIS, s.r.o., Ústí nad Orlicí.