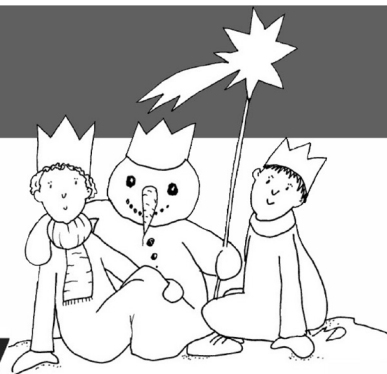




OBLASTNÍ CHARITA
ÚSTÍ NAD ORLICÍ

Charitní 2021 aktuality

Vydává Oblastní charita Ústí nad Orlicí



www.uo.charita.cz | Ročník: XIX.

ÚVODNÍ SLOVO



Vážení čtenáři
Charitních
aktualit,

kdysi mne
jeden náš přítel
naučil hrát
takovou hru.

Ve všem, co tě potká, hledej, k čemu to může být dobré? Hraju ji už čtvrt století. Někdy to bývá docela těžké a výsledek objevím až s odstupem času. Zavíráme dveře za rokem 2020. Něco nám přinesl, něco odnesl. Co nás naučil? Na setkání vedoucích pracovníků naší Charity zaznělo spousty zajímavých postřehů. Nabídnou Vám alespoň pár z nich:

- uvědomění si, co je skutečně důležité a co malichernost
- jak důležité jsou vztahy, osobní setkání

- hledání nových cest, objevení svých možností a dovedností
- pozor na nedostatek informací, informace je nutné si porovnávat
- křehkost svobody
- věci dosud považované za samozřejmé, samozřejmé nejsou ...

Jistě dokážete objevit i další cennosti a krásy života.

Na konci roku 2019 jsme dokončili přístavbu Centra Pod střechem v Letohradě. Díky tomu se začátkem roku 2020 mohla do nových prostor přestěhovat služba Osobní asistence, Charitní pečovatelská služba Letohrad a Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež Street. Myslím, že to byl dar z nebes. V původních stísněných prostorách bychom těžko realizovali nutná covidová opatření.

V lednu 2020 nám bylo ctí představit

Domácí hospic ALFA-OMEGA v Senátu ČR. V září firma USSPA Dolní Dobrouč v rámci oslav 25 let své existence uspořádala dražbu, jejíž výnos byl věnován právě Domácímu hospici. Částka nám umožnila zakoupit další auto a rozšířit tak kapacitu služby.

V průběhu vypjaté situace, kdy jsme neměli mnoho informací o tom, jak je nový virus nebezpečný, jsme žasli nad projevy Vaší solidarity. Děkuji Vám všem, kteří jste jakkoli nezištně pomáhali, věnovali pozornost či jen úsměv ve svých rodinách, sousedovi, kolegovi, kolemjdoucímu. Děkuji všem, kteří Charitu podporujete modlitbou, prací, financemi. Ať Vás Bůh provází a Vám žehná!

Ing. Marie Malá
ředitelka

„Bůh mluví o lásce a soucitu, lidské důstojnosti a právech pro všechny a pečuje o chudé a odmítá nespravedlnost a skrze charitu se stará o nemocné a utiskované.“ – Raghuvanshi

Velice si vážíme všech poděkování, které jsme od Vás v uplynulém roce dostali. Dodávají nám sílu a elán do naší další práce. Jsme za ně vděční.

TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA 2021



6. ledna slavíme svátek „Zjevení Páně“ neboli „Tří králů“ a připomínáme si příchod tří mudrců do Betléma, kam se přišli poklonit narozenému Ježíškovi. V průběhu let vznikl z tohoto svátku lidový zvyk - koledovat, tedy popřát hospodáři úrodný rok a požehnat jeho dům a ten se na oplátku koledníkům štědrě odměnil. Na tuto lidovou tradici navázala i Tříkrálová sbírka Charity ČR. Je zvykem, že malí koledníci přijdou v lednu k našim dveřím a zazpívají „štěstí, zdraví vinšujem vám...“ a my se můžeme jejich přáním nechat ob-

darovat. Můžeme zažít pocit vzájemnosti, solidarity a radosti a právě to je největším posláním sbírky; setkávání lidí napříč generacemi, zapojení se do řetězu lidské sounáležitosti a možnost přispět prostřednictvím organizací Charit potřebným.

„Co je pro člověka větší štěstí než štěstí někoho obdarovat?“ — Robert Walser

Letošní ročník bude vzhledem k mimořádným opatřením v mnoha ohledech

jiný. Podrobné aktuální informace o sbírce najdete na přiloženém letáku.

Výtěžek 21. Tříkrálové sbírky, kterou pořádá Charita ČR, je určen především na **podporu charitních služeb v našem regionu**. Oblastní charita Ústí nad Orlicí zaměstnává cca 130 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. I v tomto ročníku Tříkrálové sbírky podpoří dárci tyto charitní služby na Orlickoústecku:

- Sociálně terapeutické dílny Miriam
- Centrum Pod střechou a činnost jeho služeb
- Pečovatelské služby
- Domácí hospicovou péči
- Rodinná centra
- Sociální rehabilitaci
- Zařízení pro osoby bez přístřeší
- Přímou pomoc lidem v nouzi
- Dar na realizaci humanitárních projektů v zahraničí

Ve sbírce se v orlickoústeckém okrese vybralo v roce 2020 do 613 pokladniček celkem 3.194.346 Kč. 65 % výtěžku použila Oblastní charita v souladu se svými záměry zejména na zajištění chodu Charitní pečovatelské služby, Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi, dále Rodinného centra Mozaika a Nízkoprahového zařízení pro děti a mládež Street, jejichž cílem je posílení základních funkcí rodiny, prevence problémů v rodině, sociálního vyloučení nebo pomoc při začleňování dětí do kolektivu. 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. 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 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.

VÁNOCE

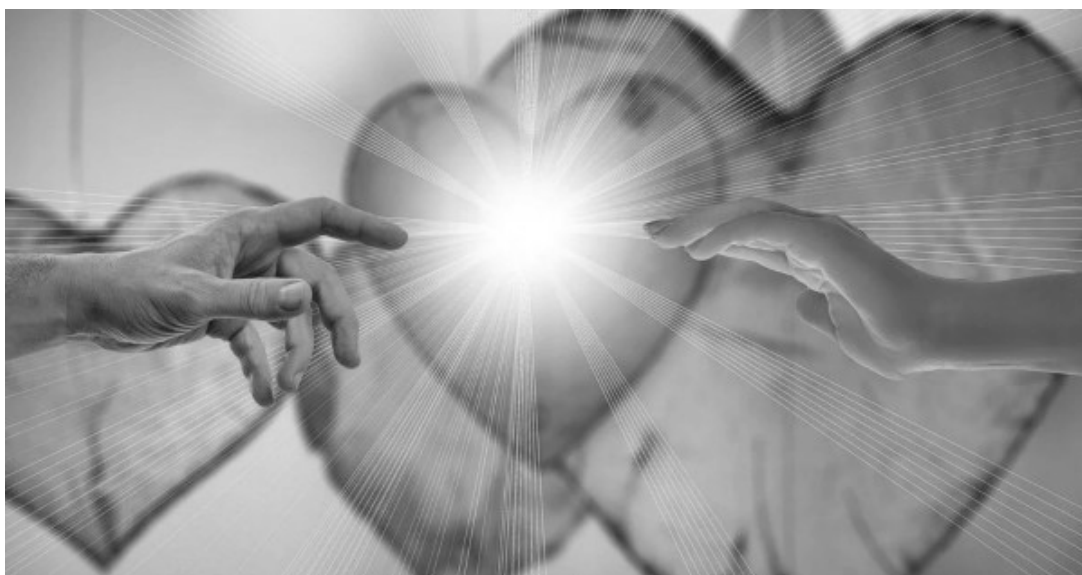
Homilie papeže Františka při mši o Vánocích 2020

„Vánoce nám připomínají, že Bůh miluje stále každého člověka, i toho nejhoršího. Mně, tobě a každému z nás dnes říká:

„Mám tě rád a budu tě mít rád neustále. V mých očích jsi drahocenný.“ Bůh tě nemiluje proto, že smýšlíš a jednáš správně. Má tě rád a dost. Jeho láska je nepodmíněná, nezávisí na tobě. Můžeš mít pochybené ideje, můžeš napáchat všechno možné, ale Pán tě nikdy nepřestane mít rád. Kolikrát jen si myslíme, že Bůh je dobrý, pokud jsme dobří my, a že nás potrestá, pokud budeme špatní. Tak tomu není. Miluje nás nadále i v našich hříších. Jeho láska se nemění, není nedůtklivý, je věrný a trpělivý. A to

je vánoční dar: úžasný objev, že Bůh je veškerá možná štědrost, veškerá možná laskavost. Jeho sláva nás neoslepuje, Jeho přítomnost nás neděsí. Narodil se zcela chudým, aby nás získal bohatstvím svojí lásky. Znovu objevujeme i svoji krásu, protože jsme Bohem milováni. V dobrém i ve zlém, ve zdraví i nemoci, ve štěstí

i smutku jsme v Jeho očích krásní. Nikoli pro to, co děláme, nýbrž pro to, čím jsme. Je v nás nesmazatelná, nedotknutelná a nepotlačitelná kráska, která je jádrem naší existence. Dnes nám to připomíná Bůh, který s láskou přijímá a přisvojuje si naše člověčenství a snoubí se s ním navždy.“



NABÍZENÉ SLUŽBY

Rodičům s malými dětmi slouží dvě Rodinná centra v Letohradě a ve Sloupnici a mládeži Nízkoprahový klub v Letohradě. Pracovnice terénní služby Šance pro rodinu zajíždějí přímo do ohrožených rodin v celém okrese, kde učí rodiče konkrétním dovednostem a převzetí zodpovědnosti za chod rodiny. 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,

kteří 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 hospicová péče 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 konečně: 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.



Naprostá většina těchto služeb je spolufinancovaná z Tříkrálové sbírky.

PÉČE O NEMOCNÉ A POTŘEBNÉ

Když děti „vyletí z hnízda“, nastává mnohým lidem nová životní etapa: péče o nemohoucí rodiče. To, co člověk v plné síle zažil se svými dětmi, se může opakovat ve vyšším věku s rodiči: ranní vstávání,

krmení, hygiena... Omezení sociálních kontaktů je v těchto případech vyváжено třeba nenápadnými, ale hlubokými okamžiky blízkosti. Služba je to náročná. Zároveň je tu i někdo, kdo v našem

regionu domácí péči účinně podporuje - Oblastní charita Ústí nad Orlicí, její **Domácí zdravotní péče a Charitní pečovatelská služba.**

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

DO TÉ STOVKY TO ŠLO...

O 107letou Lidmilu Junkovou z Letohradu se stará její 80letá dcera: „Maminku mám u sebe už 16 let. Zůstala u nás po operaci slepého střeva, to jí bylo 91 let. Od té doby se o ni s manželem staráme,“ uvádí Lidmila Dolečková, a pokračuje: „Když za ní o stých narozeninách přišel pan starosta, a ptal se, co jí má přinést příští rok k narozeninám, řekla: ‚No, kdybych si mohla poručit, tak buček, knedlík a červené zelí. Do té stovky to šlo, pak se ale její stav začal zhoršovat.“

A jaká je spolupráce s Oblastní charitou? Na to paní Dolečková odpovídá: „Charita k nám začala jezdit v roce 2011, to bylo mamince 98 let. Zlomila si tehdy ruku. Mnoho let máme z Charity půjčenou polohovací postel. Čtyři roky je maminka zcela ležící, s okolím už téměř nekomunikuje. Nyní k nám jezdí dvakrát denně pečovatelky - pomůžou nám maminku omýt, polohovat. Sestřičky jezdí třikrát týdně na ošetření dekubitu a převaz. Jsou to všechno miliónová děvčata. Bez nich

bychom to nezvládli. Vždycky přijdou s úsměvem, povzbudí nás, jsou pro nás oporou. I babička je vnímá. A když se s ní loučí, někdy se na ně usměje nebo pokyne hlavou.“

Paní Dolečková uvádí, jak zvládají péči o maminku: „Jde to díky Charitě a díky tomu, že jsme na to s manželem dva. Sama bych to nezvládla. Když potřebujeme, pomůžou také děti. Jeden čas jsem měla stržená záda, loni na podzim byl zase vážně nemocný manžel. Ale teď už je zase všechno dobré...“

Návštěvy z Charity nejsou dlouhé, ale intenzivní. Pečovatelky a sestřičky udělají přesnými pohyby perfektně svou práci. Usmívají se, pozorně sledují pacientku;



promluví na ni, i když vědí, že odpověď nedostanou. S paní Dolečkovou probírají novinky ohledně stavu její maminky. V bytě je veselá, uvolněná nálada. Nakonec paní Junkovou pohladí, a i ona na rozloučenou pokyne hlavou a mírně se usměje. To je pro pečovatelky a sestřičky největší odměna. Odměna pro ty, kdo přinášejí do domovů svých klientů slunce. A slunce – jak známo – léčí...

NEBÝT CHARITY, NEZVLÁDLI BYCHOM TO

Ivana Dušková z Dolní Čermné se sedm let doma starala o svoji nemocnou tchyni. Byla na péči sama s manželem Josefem. Říká, že nebýt sestřiček z Charity, nezvládli by to.

Zdravotní stav Margity Duškové se rapidně zhoršil v červenci 2013 po mozkové příhodě. „Manžela postihla mozková mrtvice v květnu a babičku (jak jsem tchyni říkala) o dva měsíce později. V lednu 2014 se vrátila z nemocnice naprosto nemohoucí a s pegem (vývod ze žaludku pro podání výživy). Nevnímal nás, jen ležela zkroucená v křeči v posteli. Museli jsme dělat vše potřebné - přebalovat, mýt, polohovat, zvedat, převlékat, dávat

léky, krmit, na každý povzdech vstát a podívat se, co babička potřebuje, převlékat postel....“

Ivana byla v tu dobu mladá, osmatřicetiletá žena. Zůstala díky sociálnímu příspěvku na péči doma, a starala se o tchyni. Sedm let od rána do večera, s omezenými sociálními kontakty a s nulovou nadějí na zlepšení zdravotního stavu pacientky. Od listopadu 2014 k Duškovým začaly dojíždět sestry z Domácí zdravotní péče v Letohradě. Ráno pomohly pacientku umýt, převázat peg a nakrmit ji do něj, ošetřit opruzeniny v kožních záhybech, později i cévku. A hlavně dodávaly Ivaně sílu, protože ji potřebovala. „Bez nich bych to nezvládla. Sestřičky byly pro mne velkou psychickou oporou. Byla jsem z toho často unavená a vyčerpaná. Ale když přišly sestřičky, jako kdyby zasvitlo slunce - popovídaly jsme o normálních věcech. Vyslechly mě a poradily. Měly pro mě pochopení, protože vědí, co péče o nemocného obnáší. A smály jsme se. Každý den přišla jiná, a tak už jsem se vždycky těšila, která přijde. Samozřejmě hodně pomáhal manžel. Ale někdy toho na něj bylo moc, i jemu ubýlo po mozkové příhodě sil.“

Za sedm let se v životě člověka stane mnohé. „Během té doby mi zemřeli oba mí rodiče, manžela postihla mozková příhoda, tchyně zemřela. Někteří lidé mi záviděli, že jsem doma, a „nic nedělám“. Kdo to nezažil, nepochopí. Spoustě malicherných problémů, nad kterými mnozí hořekují, se teď musím jen smát. I když těch sedm let bylo dlouhých a nesmírně náročných, jsem tím vším posílena. Dalo mi to i poznání druhých lidí. Někteří si o mně mysleli, že jen беру peníze a válím se doma, ale naučila jsem se takovými názory netrápit. Mám naštěstí po svém tatínkovi optimistickou povahu. Ten mi říkal: 'Vždycky se usmívej – i když to je hrozný...' Tak to tak dělám...“ Když do rodiny přijde situace, kdy je nutné postarat se o nemocného člena, jsou různé přístupy – od umístění v ústavu až po domácí péči. Každý se rozhoduje podle svých schopností, možností a sil. Ten, kdo se rozhodne postarat o nemocného doma, to je takový anděl všedního dne – nenápadný a téměř neviditelný. Čeká ho náročné období, které je na druhé straně vyváжено okamžiky uspokojení, že dělá věc, která je v souladu s jeho svědomím. „Brala jsem jako normální, že se postarám. Rodiče se starali o nás jako o děti, teď se postaráme my o ně. To je přece normální.“ Člověk, který se takto rozhodne, obvykle cítí, že to musí udělat, že to chce udělat... Co je potom důležité, aby péči zvládl? „Důležité je, aby fungovala rodina. U nás



bylo dobré, že jsme s manželem drželi spolu. Byli jsme na to dva. Pomáhali jsme jeden druhému, mohli jsme se o sebe opřít. Už jen jeho otázka: 'Jak to zvládáš?' mě povzbudila. I děti to vnímaly. Dospělí synové se často ptali na babičku, občas s něčím pomohli. Myslela jsem, že to nevnímají, ale vnímali to moc dobře. No, a samozřejmě sestřičky z Charity nám pomohly takovým způsobem, že bez nich bychom to vůbec nezvládli.“

Margita Dušková zemřela na Štědrý večer 2019 symbolicky v náručí svého syna. Ona ho chovala, když byl malé dítě, teď choval Josef svoji maminku, a vyprovázel ji z pozemského života. „Manžel ji doposledka držel v náručí. V deset večer jsme volali sestřičce z Charity, ona přijela, a pomohla babičku umýt a obléknout. Mohli jsme se s ní rozloučit.“

Zemřela jedna 85letá paní. Uzavřela se kniha života jedné lidské bytosti. „Babička měla těžký život. Narodila se na Slovensku. Její otec přivezl všechny své děti v roce 1947 do Čech, a tady je rozvezl do různých míst, aby se postaraly samy o sebe. Margita se dostala do Rokytnice v Orlických horách, a odtud časem přišla do Dolní Čermné. Bylo jí 13 let, neuměla číst ani psát. V místní hospodě „Na Letné“ myla nádobí. Tam se seznámila se statkářem Duškem, a vzali se. Brzy ale ovdověla. Žila v polorozpadlém statku, starala se o zvířectvo, o děti. Časem se naučila podepsat, ale když pekla buchty, musela jsem jí navážít mouku, neuměla to. Měla těžký život...“

Domácí zdravotní péče

Ústí nad Orlicí: 17. listopadu 69,
tel. 731 402 340,

chos.uo@uo.hk.caritas.cz

Česká Třebová: Hýblová 63,
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. Jiráka 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

Paní Ivana vyjadřuje velkou vděčnost a poděkování Oblastní charitě Ústí nad Orlicí, a zejména všem charitním sestřičkám z Letohradu.

KRÁSNÝ DÁREK

Práce zdravotní sestry v domácí péči je pestrá. Často se seznamují s novými lidmi, ale neznámka se dostane i do domů, jejichž obyvatelé znám dlouhá léta a zároveň jim mohou být nějak prospěšná.

Zabalený v běžném pracovním dni na mě před časem čekal krásný dárek. Navštívila jsem staříčkou, téměř slepou paní, která měla i v pokročilém věku velmi kultivovaný způsob vyjadřování a výrazný zřetelný hlas. Hned při pozdravu jsem cítila, že ten hlas znám snad odjakživa. Nebo alespoň hodně dlouho. Už nepatřil vzpřímené ženě a jeho nositelka si dávno nelakovala nehty růžovým lakem. Přesto mi během krátké chvíle naskočila vzpomínka na moji nejmilejší paní učitelku ze základní školy. Po absolutoriu se mi jako mnoho jiných lidí z dětství prostě ztratila. Zapadla do minulosti a v té škatulce čekala až donedávna.

Velmi mě potěšilo, jak rychle si na mě vzpomněla. A nejen na mě, ale ptala se i na ostatní spolužáky. Měly jsme si tolik o čem vyprávět!

V návštěvách paní učitelky jsme se s ostatními sestřičkami střídaly každý den. Nejprve podávat medikaci, protože kvůli špatnému zraku přestávala na léky vidět. Později jsme docházely rozcvičovat její klouby a protahovat ztuhlé svaly. Při takové tělesné výchově se užíla i legrace. Předcvičovala jsem své paní učitelce a často nám hlavou probíhaly vzpomínky na školní tělocvik. Moc rády jsme se o takové vzpomínky dělily.

Zdravotní stav paní učitelky se bohužel nelepšil. I když se snažila, bývala po odchodu sestřiček mnohdy bezmocná a zhoršovala se její soběstačnost a schopnost sebeobsluhy. Po čase se staré paní nabídla vnučka, aby se přestěhovala k ní na druhý konec republiky. Paní učitelce se nejdříve příliš nechtělo, na svůj malý byt byla hodně zvyklá, ale nakonec se stěhováním souhlasila.

Před jejím odjezdem jsme se dojemně rozloučily, nechyběla slova povzbuzení a díky. Paní učitelka byla v mém životě vzácným hostem. Jsem ráda, že jsme se mohly ještě po tolika letech setkat a měla jsem možnost jí oplatit její laskavost, kterou nám v dětství prokazovala.

Těším se na to, jaký nový příběh mi další „běžný den v domácí péči“ přinese.

Radka Smolová,
sestřička z Ústí nad Orlicí

DOMÁCÍ ZDRAVOTNICKÁ SLUŽBA JE NEZBYTNÁ SOUČÁST LÉČEBNÉ PÉČE

MUDr. Vladimíra Reslerová, praktická lékařka v Lanškrouně, spolupracuje s Charitou a její Domácí zdravotní péči od jejího samého začátku v 90. letech. Do péče lanškrounské Domácí zdravotní péče světuje desítky svých pacientů měsíčně. Zdravotní sestry v domácím prostředí pacientů zajišťují např. převazy, odběry, aplikaci injekcí a inzulinu, nebo ošetrovatelskou rehabilitaci. Díky tomu nemusí pacient tak často k lékaři, a může se dokonce vyhnout pobytu v nemocnici.

Jak se vám spolupracuje se zdravotními sestrami z Charity?

Výborně! S mnohými se znám osobně. Oceňuji na děvčatech, že svoji náročnou práci dokážou dělat v pohodě a s dobrou náladou. Ono není jednoduché denně se za každého počasí přemísťovat za pacienty. Není jednoduché zkoordinovat úkony, které musí udělat, a které jsou každý den jiné. Není jednoduché komunikovat s pacienty, kteří nechtějí spolupracovat. Sestřičky musí být často psychology, aby pacienta motivovaly ke spolupráci. Někteří pacienti potřebují utiшит, jiní naopak jasně a rázně nasměrovat k tomu, co mají dělat. Musí si umět poradit s různými hygienickými podmínkami, ve kterých pacienti žijí atd. Sestřičky jsou výborné. Dokážou dělat svoji práci s radostí a dlouhé roky. To obdivuji. A už si bez nich svoji práci neumím představit.

Jak byste obecně zhodnotila domácí zdravotnickou péči?

Je topověch stránkách výhodná záležitost. V první řadě ekonomicky – pokud se člověk léčí doma, je to pro stát vždy levnější, než v nemocnici. Pro mě jako pro lékařku je to nesmírné ulehčení práce. Dřív jsem všechny pacienty objížděla sama, dělala převazy, píchala injekce, atd. Od té doby, co to převzala Charita, se mně ulevilo a mám čas na pacienty v ambulanci. Víím, že se s „charitkami“ můžeme na sebe spolehnout. Pro pacienta je samozřejmě domácí péče šetrnější, nezatěžuje ho emočně ani mentálně, není ve stresu jako v nemocnici, lépe se uzdravuje.

Nedávno se sbíraly podpisy pod petici „Doma je doma“ na záchranu domácí zdravotní péče. Jak se díváte na podhodnocení této práce?

To bohužel něco vypovídá o sociální politice našeho státu. Toto téma by mělo být u politiků na předním místě. Že tomu

tak není, mě deprimuje. Oceňování výkonů je sice otázka zdravotních pojišťoven, ale pojišťovny k tomu musí někdo dotlačit – to je otázka politická. Platy je nutné valorizovat i v sociální oblasti. Domácí zdravotní péče je standardní součástí léčebné péče. Je nezbytná. Kdyby padla, byl by to ohromný propad.

Sledujete organizaci Charity jako takovou?

Jistě – od začátku. Sleduji její vývoj od porevolučního nadšení v začátcích 90. let až po současnou profesionální organizaci. Mám k Charitě plnou důvěru. Umí pružně reagovat na různé světové katastrofy a realizovat sbírky pro postižené. Víím o mnoha aktivitách, které jsou dobře zajištěné, do některých se zapojujeme s celou rodinou. Od Tříkrálové sbírky a sbírek šatstva, přes podporu Adopce na dálku až k nemocnici v Ugandě, kterou Charita financuje, a kde náš syn pracoval jako medik - dobrovolník. Využili jsme také Charitní pečovatelskou službu a Domácí hospic ALFA-OMEGA, když u nás trávila moje maminka poslední měsíc života. Jsem vděčná, že Charita u nás v Lanškrouně, ale i v celé republice funguje tak dlouho, tak stabilně a tak dobře.

„Láska začíná péči o ty nejbližší, ty doma.“ — Matka Tereza



CHARITU VŘELE DOPORUČUJI

Eva Šlesingrová z Letohradu se pět let obětavě starala o svého manžela v jeho nemoci. Pomáhaly jí také zdravotní sestry a pečovatelky z Oblastní charity.

Zdravotní stav Františka Šlesingra se podlomil po mozkové příhodě v lednu 2015. Když se vrátil domů z nemocnice a rehabilitačního pobytu, měl značně omezenou pohyblivost. Od března se naučil znovu chodit s chodítkem. „Chodili jsme venku po chodníku nebo doma po bytě. Byl rád, že se znovu postavil na nohy po tom všem, co prožil. Brzy k nám začaly chodit sestřičky z Charity, které s tatškou cvičily.

Takže až do roku 2019 to byly celkem veselé roky,“ říká paní Eva a dodává: „Manžel byl vždycky velký bojovník. Vrátil se do života. Hodně ho povzbudilo, že se znovu naučil chodit.“

Loni se ale zdravotní stav pana Šlesingra opět zhoršil – přestal se hýbat i komunikovat. K sestřičkám z Charity, které teď navíc ošetřovaly dekubity nebo mu dávaly infuze v případě potřeby, přibýly i pečovatelky z Charitní pečovatelské služby Letohrad. Ty jezdily každé ráno a večer provést u klienta hygienu, a pomáhaly přemístit nemocného z postele na křeslo a na toaletní židli. „Pečovatelky z Charity jezdily i o víkendu, to jsem byla moc ráda,“ vzpomíná paní Šlesingrová a dodává: „Měla jsem velký strach v době koronaviru. Jednak aby Charita neukončila péči, protože bez její pomoci bych to nezvládla. A jednak abych manžela nenakazila já nebo někdo z rodiny. Naštěstí se nestalo ani jedno. Naopak: dcera Eva mně v dubnu chodila často pomáhat, nechodila totiž do práce.“

V posledním půlroce už byl František Šlesingr nepohyblivý, odkázán pouze na lůžko, s okolím téměř nekomunikoval. Sílu mu tehdy dodávalo vědomí, že se brzy narodí vnuk. „Když mu Michal řekl, že budou mít syna, tatka řekl: ‚To se musím hodně snažit, abych se ho dočkal.‘ A skutečně se dočkal.“ Když se v srpnu 2019 vnuk narodil, vlilo to novou radost do života nemocného: „Kdykoli pak dali miminko manželovi do postele, vždycky vyloudilo na jeho tváři úsměv. Na nikoho jiného už manžel téměř nereagoval, jen na malého vnoučka se smál,“ uvádí paní Eva. František Šlesingr zemřel 29. dubna 2020. Zemřel pokojně a bez bolesti. Věděl, že je doma... „Jsem velice vděčná sestřičkám a pečovatelkám z Charity, které mi pomáhaly po celých pět let manželovy nemoci. Všechny byly perfektní, milé, profesionální. Každému, kdo by takovou pomoc v rodině potřeboval, Charitu vřele doporučuji. Vážím si toho, že v Letohradě Charitu máme,“ uzavírá paní Šlesingrová.

Poděkování:

Vážená Charito,

Vyjadřuji vám vřelý dík za pomoc při péči o mého milovaného manžela a tatínka Františka Šlesingra. Bez vás a dětí bych to nezvládla.

Děkuji všem sestrám, které k nám dříve docházely s manželem cvičit a těm, které v posledních měsících chodily ošetřovat jeho bolístky.

Děkuji za všechny vaše rady a za duševní podporu.

S úctou k vám
Eva Šlesingrová

CHARITNÍ PEČOVATELSKÁ SLUŽBA ÚSTÍ NAD ORLICÍ PŘINÁŠÍ PODPORU A PÉČI POTŘEBNÝM DO JEJICH DOMOVŮ

Naše Charitní pečovatelská služba Ústí nad Orlicí (CHPS) pomáhá lidem ve stáří nebo lidem se zdravotním postižením při zvládání činností, které nemohou vykonat sami z důvodu svého věku nebo zdravotního stavu, aby mohli co nejdéle zůstat ve svém domácím prostředí, které léta budovali, investovali do něho a upravovali tak, aby bylo pro jejich život co nejpríjemnějším. Společně se snažíme, aby naši klienti i nadále mohli využívat věci, které si doma vytvořili nebo opatřili v sobě vlastním životním stylu a dokázali tak spolu s námi, rodinou a dalšími pečujícími, žít ve svém pohodlí vlastní domácnosti se svojí identitou, protože ke svému domácímu prostředí mají osobní vztah i cenné vzpomínky. Snad každý z nás ve svém životě zažil nějakou bolest, s níž potřeboval pomoci, protože ji nedokázal unést sám. Proto také všichni chápeme, proč tu vlastně jsme a proč člověk nebyl stvořen k životu v osamění, kterého se nám ze všech lidských životních etap dostává nejvíce právě ve stáří a nemoci. Jedno francouzské přísloví říká: „Mládí žije z nadějí, stáří ze vzpomínek.“ A možná právě proto je důležité vytvořit lidem ve stáří natolik přijatelné životní podmínky, aby si mohli v klidu a v pohodlí svého domova promítat v paměti své vzpomínky, kterými si vyplňují většinu svého volného času.

Od července 2020 přebírám vedení CHPS od paní Pavlín Šelepové, která se stane už brzy podruhé šťastnou maminkou. Pavlína spolu s kolegyněmi a kolegy, pečujícími o seniory s různými zdravotními obtížemi, nastavili týmově terénní i am-

bulantní CHPS, aby co nejvíce naplňovala jednak její poslání, ale také individuální potřeby a přání lidí ve stáří s omezenou soběstačností i lidí se zdravotním postižením. Za velmi citlivý způsob péče a laskavou komunikaci, kterou denně poskytují svým klientům, jim patří velké poděkování. Vážím si práce mojí předchůdkyně Pavlín Šelepové i mých kolegyní a kolegů – pečovatelek i pečovatelů. A právě proto bych s Vámi chtěla sdílet ocenění klientů formou pochvaly, která dokonale vystihuje také můj obdiv k jejich práci:

„Vážená paní Šelepová, ještě jednou Vám, i celé Vaší skvělé partě, chceme poděkovat za všechno, co jste pro nás udělali. Je to o to cennější, že jste sami v těžké časové tísní. Nejsm si zcela jist, jestli si úplně uvědomujete, co vaše práce a hlavně obrovské nasazení, které předvádíte, znamená pro vaše klienty. Pokud je na světě spravedlnost, tak se to musí někde projevit. S velkým díky a vděkem....“

„Dobrý den, chci Vám poděkovat za službu a péči o mou matku Alenku. Jsem opravdu vděčný, jak se k matce chováte a s jakým porozuměním a péčí k ní přistupujete. Moc mi to pomáhá a mám ve vás velkou výpomoc. Vaše práce, která není vůbec lehká a mnohdy náročná, nepřijemná....“

„Děkuji Vám všem za vzornou pomoc a péči o mou osobu a za pomoc s úklidem mé domácnosti. Chvála celičká, spokojený klient....“

Patřím k lidem, kteří stále ještě s nadějí nepřestávají hledat poklady přinášející bohatství v podobě lidské důstojnosti, svobody a demokracie, lásky, přátelství a uznání lidské diverzity. Myslím si, že pomoc potřebným, i když je někdy velmi složitá a plná úskalí v podobě odmítání

nebo i vnucování, patří k nejsmyslnějšímu naplnění životní cesty každého z nás. Prošla jsem již řadou profesí v různých organizacích většinou zaměřených na sociální práci s lidmi z různých sociálních vrstev i skupin. Mezi nimi jsem měla tu čest podílet se i na spolupráci s širokou veřejností v zájmu navození pozitivní interakce s osobami se zdravotním postižením v přírodním prostředí plném rozmanitých druhů rostlin. V souvislosti s tím jsem získala množství zkušeností, kterých si vážím a které mne duševně posunuly na cestě mého životního poslání do Oblastní charity Ústí nad Orlicí – Charitní pečovatelské služby. Tuto službu, spolu s dalšími terénními sociálními službami, považuji na základě svých předchozích zkušeností za společensky nepostradatelnou a jednu z nejnáročnějších, co do výkonu úkonů poskytování služby a plnění cílů klientů vycházejících z jejich každodenních základních i vyšších životních potřeb.

Chtěla bych tímto poděkovat ředitelce Oblastní charity v Ústí nad Orlicí, Ing. Marii Malé, za velmi laskavé přijetí i za její demokratické vedení, které nám dává svobodu v tvorbě a víru v naplňování cílů i poslání naší služby, mne pak také potřebnou motivaci k běhu na dlouhou trať, nejenom v sociální práci.

DOMÁCÍ PROSTŘEDÍ A LÁSKYPLNÁ PÉČE RODINY JE NEJLEPŠÍ LÉK

V květnu 2020 se na **Osobní asistenci** obrátila paní Štefánská s žádostí o pomoc s péčí o její maminku, paní Věru Kirchmannovou. Paní Věra byla po pádu a operaci obou paží a měla se vrátit z nemocnice zpátky domů. Dozvěděli jsme se, že paní téměř nekomunikuje a je hodně slabá a unavená. Paní Štefánská potřebovala zajistit péči a společnost přes den, kdy je v práci.

Nejprve se zapojila Charitní pečovatelská služba v Letohradě, která ale z kapacitních důvodů může poskytnout péči jen časově omezenou. Vytvořili jsme inzerát, který jsme vložili na stránky Oblastní charity Ústí nad Orlicí, oslovili Úřad práce, rozeslali přes facebooky spolupracujících služeb (Domácího hospice ALFA OMEGA, Rodinného centra, Občanské poradny) a pak jsme museli čekat, až se nám přihlásí někdo, kdo by s námi rád spolupracoval. Zatím se o paní Kirchmannovou spolu s pečovatelkami postarala rodina a přátelé.

V červnu se nám konečně přihlásila vhodná paní asistentka a mohli jsme zahájit spolupráci a paní Věra začala



využívat službu Osobní asistence. Mimo běžných úkonů péče, spolu začaly trénovat paměť a komunikaci, provádět lehká cvičení a zlepšovat chůzi posilováním fyzické kondice.

Zanedlouho se začal zdravotní stav paní Věry zlepšovat. Daleko více a ráda komunikuje, zlepšuje se jí fyzická kondice. S osobní asistentkou paní Matějíčkovou navázaly přátelský vztah, její péče jí prospívá a společně tráví příjemné dny. Klientka už zvládá chůzi po bytě s chodítkem, byla se s asistentkou podívat i venku před domem a po ulici. Domácí prostředí a láskyplná péče rodiny je nejlepší lék.

NĚKOLIK STŘÍPKŮ Z PŮJČOVNY KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK

„Přeji Vám, abyste nás už nepotřebovali!“ loučím se s klientem, který s úsměvem vrací invalidní vozík po zhojení zlomené nohy. Je dobré, když je kde vozík půjčit, ale ještě lepší je nepotřebovat ho.

V jiné situaci se ocitá klient, který pečuje o těžce nemocného člena rodiny a pomůcky potřebuje až do konce života milovaného člověka. Díky Domácímu hospici ALFA-OMEGA se s těmito lidmi setkávám často. Aby zapůjčení potřebných pomůcek bylo pro rodinu hospicových pacientů co nejjednodušší, zakoupili jsme sedm elektrických polohovacích postelí, které jsou snadno rozložitelné a je možné je převést v osobním autě „combi“. Jsou hojně využívány a velice usnadní péči o ležícího člověka.

Charitní pečovatelská služba

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

Službu poskytujeme na území obcí:

Letohrad, Šedivec, Mistrovice, Nekoř,
Verměřovice, Dolní Čermná, Horní
Čermná, Petrovice, Lukavice

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

Službu poskytujeme na území obcí:

Ústí nad Orlicí, Oucmanice, Mostek,
Nasavrky, Orlické Podhůří, Libchavy,
Hrádek, Jehnědř, Sudislav nad Orlicí,
Velká Skrovnice, Sudslava, Seč, Podlesí,
Přívrat, Sopotnice, Dlouhá Třebová,
Dolní Dobrouč.

Osobní asistence

Letohrad:
Taušlova 714,
tel. 734 769 711,
osobni.asistence@uo.hk.caritas.cz

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

Setkání při vrácení pomůcek bývá spíše smutné, protože odešel blízký člověk. Zároveň však má určitou důstojnost v podobě těch, kteří pomohli dokončit jeden životní příběh. Příbuzní pacienta velmi často vyjadřují upřímnou vděčnost na adresu hospicového týmu. Mívám potřebu k tomu dodat, že druhou stranou mince je pečující rodina, bez které by služba „domácí hospic“ neměla smysl. Věřím, že smrtí život nekončí, jen se proměňuje, a tuto naději se snažím také zprostředkovat.

Muž středního věku schovává do tašky peněženku a nájemní smlouvu a chystá se odvézt chodítko, které zapůjčil pro svou matku. „Mnoho kilometrů bez nehod!“ přeji mu na rozloučenou. Díky chodítku si seniorka ještě dojde k sousedce nebo do blízkého obchodu. Když si bude chtít odpočinout, může využít sedátko, které je součástí chodítka.



„Přišel jsem dědovi zaplatit vzduch!“ hlásí při příchodu do kanceláře smějící se školák. Tak to bude asi koncentrátor kyslíku, pomyslím si. Tento přístroj nasává vzduch z místnosti a vyrábí z něj kyslík. Pomůže pacientům se srdečním či plicním onemocněním, kteří potřebují více kyslíku, než kolik je ho ve vzduchu. Nemusí tak být kvůli kyslíkové terapii v nemocnici.

PÉČE O UMÍRAJÍCÍ

„Umře-li spravedlivý třeba předčasně, dojde odpočinutí, neboť ctihodné stáří nezáleží v dlouhém věku ani se neměří počtem let. Ty pravé šediny pro člověka je rozumnost. A život bez poskvrny je ten pravý dlouhý věk. Protože se líbil Bohu, Bůh jej miloval... Byl vzat, aby špatnost nezměnila jeho smýšlení a lest nesvedla jeho duši... Jeho duše byla milá Bohu, a proto pospíšil vyvést ji z prostředí nepravosti.“ – Kniha Moudrosti 4:7-11,14

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.

RESPEKTOVAT DRUHÉHO – I VE SMRTI

Renata Prokopcová je na pozici vedoucí sestry v Domácím hospici ALFA-OMEGA od roku 2017. Za tři roky prodělala velký posun celá služba, její zaměstnanci, a do

značné míry i obecné povědomí o hospicovém hnutí.

Kolik pacientů ročně doprovázíte?

Jejich počty stoupají. V roce 2019 to bylo 120 pacientů.



Foto Petr Wagenknecht

Jak se pacient může do vaší péče dostat?

Pacienty nám běžně předávají nemocnice, onkologie a praktičtí lékaři. Někdy si nás lidé najdou na facebooku nebo stránkách Oblastní charity Ustí nad Orlicí, často na osobní doporučení někoho, kdo už s námi měl konkrétní zkušenost. Pacienty přebíráme i od RZP.

Denně se v rodinách setkáváte se smrtí, a tím pádem i strachem. Co se dá v takových situacích dělat?

Záleží na tom, kdy se k pacientovi a jeho rodině dostaneme. Pokud se tam dostaneme včas, je tento přirozený strach dobře zvládnutelný. Pacient i rodina mají čas projít si vším, co tento stav přináší - od zloby a odmítání, až po přijetí situace. Když pacienta převzeme ve stavu, kdy má před sebou už jen hodiny času, je to obtížnější. V tu chvíli musíme vyhodnotit, co je prioritou. A jsem ráda, že některé otázky můžeme s rodinou pacienta dořešit i v následné péči.

Co je nejdůležitější pro rodinu a pacienta, pro „dobré“ umírání?

Důležité jsou pro ně informace. Otvíráme v rodině zcela nové otázky. Popisujeme, co můžou očekávat, jak může umírání vypadat. Když přijdeme do rodiny, máme velkou důvěru rodiny. Tu ohromnou zodpovědnost musí každá z nás umět unést. Je fakt, že naprostá většina našich pacientů odešla dobře a v klidu. Byli vděční, že mohli být doma...

Jaké otázky v rodinách otvíráte?

Začínáme tělesnými projevy: vysvětlujeme, proč pacient nejí a nepije, a proč to někdy ani nepotřebuje. Vysvětlujeme rodině, že „nebojují“ za uzdravení pacienta, ale doprovázejí ho ze života. Že není nutné pacienta nutit k něčemu, co nechce. Když chce spát, tak ať spí, není nutné ho aktivizovat. Když nemá chuť k jídlu ani pití, ne-

nutit ho k tomu za každou cenu. Že jen sedět a držet za ruku není málo, že to neznamená, že „nic nedělají“. Pro pacienta to naopak znamená mnoho. Že je stejně tak nutné svého blízkého pustit ze života, nechat ho v klidu odejít. Každé umírání je jiné.

Jaký byl pacient v životě, takový bývá i ve smrti. Když byl tichý, umírá tiše. Někdo chce mít své milé v těsné blízkosti, jinému stačí vědět, že jsou vedle v kuchyni. Může dojít i na duchovní otázky, otázky odpuštění či vděčnosti.

Někdy si lidé vyčítají, že nebyli v okamžiku smrti přímo u umírajícího člověka, ale odskočili si třeba pro kafe...

Ano vím, ty vyčítky k tomu patří. Ale nemá smysl si něco vyčítat. Jak už jsem řekla, je to podle povahy pacienta. Myslím, že introvertní lidé nemusí toužit po přítomnosti svých nejbližších v okamžiku smrti. A není to nic špatného. My se musíme naučit respektovat druhého - ne mu radit, jak to má být, jak má zemřít podle našich představ, ale respektovat jeho odchod...

Jaký máte tedy pro své pacienty a jejich blízké lék proti strachu?

Informovanost, otevřenost, pravdivost, upřímnost. Důležité je nebýt na to sám - nejen v umírání, ale i potom. Pečujeme o pozůstalé i po úmrtí pacienta.

Budeme-li upřímní, se strachem se pracovník hospice nepotkává jen u svých pacientů, ale i u sebe. Z čeho může mít hospicová sestra strach?

Zpočátku to bylo, abych správně zhodnotila pacienta, a dobře rozhodla. Abych dobře informovala lékaře, abych zvládla reakce rodiny, a vůbec míru odpovědnosti, která je v těchto případech ohromná. Dnes už jsou tyto věci profesionálně zvládnuté a začleněné do odbornosti hospicového procesu. Ale přicházejí jiné obavy. Dnes si musím hlídat, abych měla u každého případu potřebnou empatii. Aby profese nepřevážila nad lidskostí. A na druhou stranu si musím velmi vážně hlídat u sebe i svých kolegyní, aby nám naše práce nebrala příliš energie. Každý případ nás nějak vezme za srdce. Někdy víc, někdy méně, ale pokaždé. Pokaždé

nám vezme kus energie. Pokaždé se dotýkáme smrti. V poslední době hodně řeším, jak pracovat s určitým vyčerpáním, a se způsoby, jak je možné tu energii doplnit. Ale myslím, že to je docela normální vývoj v každém povolání...

Nenahrává tomu i fakt, že naše společnost se smrtí moc nepočítá?

Obecně je společnost naladěna na akutní medicínu, a se smrtí moc nepočítá. To je fakt. Na druhé straně se leccos změnilo k lepšímu díky hospicovému hnutí. Ale smrt je vždycky smutná, s tím nic nenaděláme...

Propagaci a povědomí o hospicové službě už nemusíte řešit tolik, jako na začátku. Co by pomohlo hospicovým sestřičkám a hospicové službě teď?

Protože služba je hrazená zdravotní pojišťovnou jen částečně, stále důležité jsou pro nás finanční prostředky. Abychom mohli dělat službu tak komplexně, jak ji děláme. Abychom mohli jezdit za našimi pacienty do vzdálených míst. Abychom měli kvalitní přístroje a vybavení. Abychom mohli pečovat i o pečující rodiny a pozůstalé atd. Tady bych chtěla moc poděkovat našim dárcům, kterých je už spousta, a ze kterých mám velkou radost. Druhá věc, která nám pomáhá, a za kterou děkuji naší paní ředitelce Marii Malé, je možnost pracovat na sobě samých, co se týče krizové intervence a prevence vyhoření. Po letech velkého pracovního nasazení se učíme pracovat s únavou. Učíme se, jak načerpat nové síly, učíme se dbát na oddělení pracovního a soukromého života.

BÝT POZORNÝ K TOMU, CO DRUHÝ ČLOVĚK POTŘEBUJE

Hospicový tým má ve svých řadách vedle lékařů, zdravotních sester, sociální pracovníce a psychologů i duchovní. Každý člověk je jedinečná bytost. Když z pozemského života odejde náš jedinečný blízký, zůstane po něm prázdno. Vyrovnat se se ztrátou blízkého člověka může pomoci třeba právě duchovní. Jedním z nich je Mgr. Jakub Keller, evangelický farář v Horní Čermné.

Jak jste se ke službě v Domácím hospici ALFA-OMEGA dostal?

Sám mám zkušenost s hospicem Cesta domů, který jsme využili, když umíral můj tatínek. Považuji práci hospice i doprovázení člověka v této životní fázi za důležité, a rád bych k tomu nějak přispěl. Mohu podpořit pacienta, doprovázející rodiny i tým zaměstnanců hospice. Přičemž v ro-

dinách hospicových pacientů poskytují největší díl duchovní podpory – vedle své odborné práce - samy sestřičky.



Co to vlastně je „duchovní doprovázení“ a jak vaše služba probíhá prakticky?

Nejprve chci vyjádřit obdiv hospicovým sestřičkám, které umí velmi citlivě nabídnout lidem podporu duchovního, a mou-dře vytuší, kdy setkání rodiny s duchov-ním dává smysl. Moje úloha je vyjádřit lidem, že v té situaci nejsou sami. Prakticky to probíhá tak, že po domluvě s ro-dinou k nim přijedu na návštěvu, a jsem v tu chvíli s nimi. Nepřicházím k lidem s hotovou představou, co budou potřebo-vat, pokaždé je to jiné. Musím být pozor-ný, abych poznal, co pacient nebo pečující potřebují – může to být tichá přítomnost, dotek ruky, rozhovor, naslouchání... Vždy se snažím pamatovat na všechny, kdo se kolem lůžka pacienta pohybují včetně jeho samého samozřejmě. Pokud si pa-cient přeje být se mnou sám, jsem s ním

sám. A pamatuji i na pečující, i oni mají své otázky, nejistoty, potřeby. Přál bych si, aby pojem „duchovní“ byl chápán ve svém širokém významu a bez předsudků – není to nic výlučně farářského. Každý člověk je duchovní. Každý člověk má duchovní otázky. A nemoci mají řadu duchovních souvislostí...

Vy jste dokonce jednoho hospicového pacienta oddával. Můžete o tom něco povědět?

Jednou mi volaly sestřičky se zvláštním přáním: jestli bych mohl oddat pár, kte-rý spolu dlouho žije, ale jeden z nich měl blízko ke smrti. Rozpoznaly, že to je něco, co by mohlo té dvojici pomoci ve chví-li umírání. Během 24 hodin jsme museli zajistit vše potřebné, paní matrikářka nám velice vyšla vstříc. Pro mě bylo krásné vi-dět, jak sestřičky pomohly připravit ne-věstu, učesat, vytvořit v rodině atmosféru, která unesla spoustu tíživých okamžiků. A byla svatba na lůžku. Ty dvě emoce – radost ze svatby a tíha z blízkosti smrti – tam byly stále přítomné. Pacient zemřel sedm dní po svatbě.

To muselo být smutné: běžnou svatbou něco začíná, ale tady to svatbou končí-lo...

V životě to je jako se svatbou i se smrtí: něco končí, něco začíná...

Co pomáhá člověku ke klidné smrti?

Každá smrt je jedinečná. Mám zkušenost, že pomáhá vděčnost. Když se do posled-ních životních dnů dostaví poděkování nejbližším. Každý asi nepotřebuje vděč-nost vyjádřit. Kdo ale v posledních dnech života k vděčnosti dozraje, je v umírání přítomen způsobem, o který se pak mo-hou lépe opřít jeho nejbližší pozůstalí.

Myslíte, že hospicová myšlenka je mezi lidmi dostatečně známá? Že v dnešním světě takřka neomezených technických možností hospice napomáhají tomu, abychom více počítali se svou konečnos-tí?

Práci hospice a celé Oblastní charity se tato myšlenka šíří. Kdo má s doprováze-ním svého umírajícího blízkého zkuše-nost, mluví o tom pak mezi svými zná-mými. Vždycky budou lidé, kteří tuto možnost z různých důvodů nevyužijí, a to je potřeba respektovat. Smrt vždycky do-mov zasáhne. Ano, uzdravuje to vztahy, i vztahy ke zdravotníkům. Někdy je vztah ke zdravotníkům podobný opravě auta v servisu: když mi auto neopraví, jsou opraváři neschopní. Ale jsou věci, kte-ré jsou neopravitelné, a jsou nemoci, na které se umírá... Právě díky práci hospice toto můžeme přijmout do svého života, a uvědomit si, že smrt je součástí našeho života.

PODĚKOVÁNÍ

Vážená paní ředitelko,
chci touto cestou poděkovat celému ko-lektivu hospicové péče. Bez jejich pomo-ci bychom nemohli naší mamince splnit přání zemřít doma mezi svými blízkými. Bylo to období pro celou rodinu velmi těžké a vyčerpávající. Neumím najít do-statečně silná slova, která by vyjádřila mou vděčnost za pomoc sestřiček i pana doktora Vychytila. Všichni mají můj velký obdiv za odbornou péči, ale především za jejich neskutečně lidský a citlivý přístup. Přeji všem hodně sil při vykonávání této náročné práce! J. Š.

KLUB ALFA-OMEGA

Oblastní charita nabízí prostor pro se-tkávání lidí, kteří se vyrovnávají se ztrá-tou blízkého člověka.

Chceme těmito setkáními podpořit ro-di-nu našich pacientů. Když je v rodině těžce nemocný člověk, veškerá pomoc a péče se soustřeďuje hlavně na něj. Po jeho smrti však mnozí pečující lidé zůstávají osamo-ceni a potřebovali by prožité okamžiky

a novou situaci s někým sdílet. Ztráta blízkého člověka je pro pozůstalé vždy bolestná. Prožívají ve svém životě po-city, které neznají a nedá se na ně zcela připravit. Udělali významný skutek pro své blízké, kteří s nimi mohli zůstat až do konce života. Sami ale potřebují tyto prožitky zpracovat a odpovědět si na otázky: „Bylo vše správně? Proč se to stalo? Co bude teď se mnou?“

Tyto zkušenosti jsou nepřenosné. Je však velmi užitečné sdílet je s těmi, kteří nám rozumí, protože podobnými zážitky sami prošli. Mluvit a naslouchat je hojivé. Naše společnost vytěsnila z veřejného prostoru smrt, její projevy i prožívání smutku. Svůj zármutek často potlačujeme a skrýváme. Klub ALFA-OMEGA otevírá prostor, kde si žal můžeme dovolit – místo, kde je možné o těchto věcech mluvit, pochopit je a třeba i pomoci druhým, kteří jsou na začátku truchlení. Prožitek ze ztráty může lidi spojit.

Klub ALFA-OMEGA nabízí pravidelná setkávání lidí, kteří ztratili blízkého člo-věka. Skupina je otevřená všem, kdo po-třebují sdílet prožité. Jednou měsíčně se scházíme v Klubu u stolu s kávou nebo ča-jem nad tématy kolem umírání, zármutku



či odpuštění. Každý se zapojí do té míry, do jaké sám chce.

Čas: od 15:30 do 17:30 hod

Místo: Oblastní charita Ústí nad Orlicí, ulice 17. listopadu 69, Ústí nad Orlicí

Termíny v roce 2021: 21. ledna, 18. úno-ra, 18. března, 15. dubna

Domácí hospic ALFA-OMEGA

Ústí nad Orlicí: 17. listopadu 69,
tel. 735 168 871,
hospic@uo.hk.caritas.cz

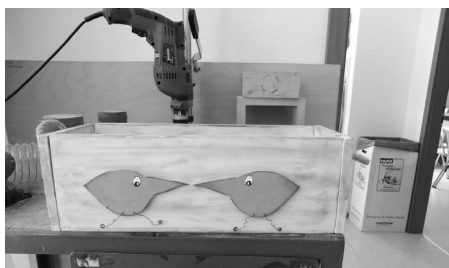


UPLATNĚNÍ PRO OSOBY S POSTIŽENÍM

KLIENT, KTERÝ „ZA TO MŮŽE“

Dnes bych chtěla vyprávět o klientovi, který „za to může“. Který může za to, že **Sociálně terapeutické dílny Miriam (STD)** vůbec vznikly a který je „tahounem“ v pracovních dovednostech pro ostatní klienty.

Filip K. již před vznikem STD Miriam pracoval se dřevem. Měl zkušenost s řezáním, broušením, natíráním, používáním některých strojů a nářadí. Vedl jej k tomu jeho rodiče, otec pedagog a matka vychovatelka ve školní družině. Doma, v jejich dílně, jej učili pracovat se dřevem, překlízkou a přírodními materiály. Zařídili i malý obchůdek, kde své výrobky prodával. Ale nespokojili se jen s tímto. Měli touhu, aby i jiní lidé, kteří mají podobné postižení jako jejich syn, se učili těmto dovednostem a měli radost z výrobků, které se jim podaří vyrobit.



Po jednání s Městským úřadem v Králíkách, Oblastní charitou Ústí nad Orlicí a P. Moravcem dílny STD Miriam vznikly a daly tak možnost trénovat pracovní a sociální dovednosti lidem s handicapem. Ale vraťme se k našemu klientovi. Již od začátku bylo zřejmé, že je ve svých pra-

covních dovednostech dál, než ostatní klienti. Uměl vyřezávat na lupínkové pile, měl zkušenost s přímočarou pilou, elektrickou brusku a vrtačkou. Nechtěli jsme, aby „usnul na vavřínech“, a pomáhali mu trénovat a zlepšovat jeho dosavadní zručnost i za cenu toho, že to znamenalo pro pracovnice učit se nové pracovní postupy. V dřevařské dílně tedy klient trénoval, co již uměl a zkoušel nové stroje, jako je např. pásová pila, stojanová vrtačka a minibruska. Postupem času, po zkušenostech s výřezy z překlíčky a ze dřeva (kočky, lišky), přicházel s nápady na výrobu truhlíků, tabulek, krabic, zvířat a začal je s dopomocí pracovnice realizovat.

Ve výtvarné dílně začal šít na šicím stroji, i když se tomu nejprve bránil, že je to „pro holky“. Ušil mnoho tašek, polštářů, a např. i hada, kterého sám vymyslel.

Velmi rád pracuje na Big shotu – vyřezává různé tvary, které se použijí na visačky nebo pro dekoraci výrobků. Při každé pracovní činnosti je soustředěný, vytrvalý a velmi samostatný. Někdy si s pracovnicemi říkáme, že „žák překonal učitele“. Ale STD není zaměřeno jen na pracovní zručnost.

Filip potřebuje trénovat i další dovednosti: rozumové a sociální. Zde ještě máme co dělat. Učí se vycházet s lidmi, kteří mu nejsou sympatičtí. Učí se, co dělat, když ho někdo nazlobí a jemu se to nelíbí. Učí se naplánovat nákup, zrealizovat ho a nenechat se přitom ošidit. Učí se hodiny. Učí se uklízet své věci a další úklidové práce. Učí se připravit si samostatně svačinu a nádobí po sobě umýt. Učí se respektovat ostatní a říct si o respekt.

V tomto všem jej podporujeme podle jeho



individuálního plánu. Naší snahou je, aby vedl hodnotný život a měl radost z toho, co je schopen vytvořit a zvládnout.



Sociálně terapeutické dílny Miriam

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

Péče o občany s tělesným a mentálním handicapem vznikla z podnětu lidí, kteří sami takovou službu potřebovali a postrádali. Projekt finančně podporuje Město Králíky, Pardubický kraj a MPSV. Oblastní charita projekt dofinancovává z Tříkrálové sbírky a darů.

Hlavním cílem STD je, aby klienti získali zkušenosti s pracovní činností, posílili vlastní samostatnost, rozšířili

znalosti nezbytné pro praktický život a udržovali pravidelný kontakt s okolní společností. Výrobky zhotovené klienty v dřevařské a výtvarné dílně je možné zakoupit přímo na místě v malém obchůdku. Pracovníci podnikají se svými klienty výlety, navštěvují přednášky, divadla a výstavy. Chodili dokonce koletovat na Tříkrálovou sbírku. A nad tím vším vládne příjemná rodinná atmosféra.

V pohraniční oblasti okresu Ústí nad Orlicí s omezenými pracovními příležitostmi se tak díky spolupráci subjektů státní a neziskové sféry podařilo najít smysluplnou činnost pro občany s handicapem.



**Službu podporuje
Tříkrálová sbírka**

*„Všichni jsme smrtelní a křehcí, ale všichni jsme rovněž vzácní a jedineční.“
– Jean Vanier (spoluzakladatel hnutí Archa)*

JE DŮLEŽITÉ POMÁHAT MLADÝM LIDEM TRÁVIT SMYSLUPLNĚ JEJICH VOLNÝ ČAS

Dospívání považujeme za náročné období plné změn, proto se snažíme, abychom byli našim klientům dobrými průvodci a zároveň i odborníky, kteří jim nasloučají. Každého klienta vnímáme jako individuální a jedinečnou bytost. Etapa dospívání je bohatá na nové zážitky, prožitky, situace, zkušenosti, na druhou stranu může být ale ohrožena negativními



faktory, které mají následně vliv na životy dětí a mládeže.

Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež Street (NZDM) je určeno dětem a mládeži ve věku 6-20 let z Letohradu a okolí, které se nacházejí v obtížné životní situaci nebo by mohly být touto situací ohroženy. Snažíme se přispívat ke zkvalitnění jejich mimoškolního času. Jsme tu pro ty, kteří tráví svůj volný čas v partě, touláním se po městě apod., protože právě takto prožitý volný čas může negativně ovlivnit jejich projevy chování.

Klub pro naše klienty představuje místo, kde mohou aktivně nebo pasivně trávit

volné chvíle: setkávat se se svými vrstevníky, zapojit se do připravovaných aktivit, her a činností, popovídat si s kamarády či pracovníky, nebo prostě jen tak pobýt. NZDM Street je tedy jakousi alternativou k různým zájmovým kroužkům, ale navíc v sobě služba zahrnuje poradenství, sociální servis a preventivní činnost. Vytváříme pro naše klienty bezpečné místo, kde platí určitá pravidla, a aktivity probíhají pod dohledem školených pracovníků.

Náš klub navštěvuje 10letý Martin, často přichází se svojí starší sestrou Klárou. Z prvopočátku se zdálo, že chtějí jen smysluplněji trávit volný čas, který kvůli finančním prostředkům rodiny nemohli vyplnit jinou mimoškolní aktivitou. V klubu trávili čas především hraním deskových her a povídáním si s námi. Když jsme získali Martinovu důvěru, začal se nám svěřovat se svou obtížnou životní situací.

Řekl nám, že je ve škole šikanovaný spolužáky, kteří se ho snaží vyprovokovat k nějakému chování a když se Martin ohradí,



nahrávají si jeho reakci na mobilní telefon a video pak dále publikují, také mu nadá-

vají a posmívají se mu.

Snažili jsme se mu pomoci tím, že jsme mu aktivně naslouchali, pomohli mu věci pojmenovat a ujistili ho, že se takové věci bohužel dějí, ale že se s nimi dá něco dělat. Dále jsme mu nabídli podporu, kterou potřeboval, aby se rozhodl jednat. Společně jsme hledali možná řešení jeho obtížné situace. Řešení, které si Martin vybral, jsme společně rozebrali a naplánovali jsme kroky, které může podniknout sám. Dále jsme nabídli Martinovi odbornou pomoc psychologa, kterou ale nevyužil. Martin stále klub navštěvuje a dle jeho slov se situace ve škole uklidnila a i přesto, že má ve třídě jen jednoho kamaráda, ostatní spolužáci si ho už nedobírají a chovají se k němu normálně. Je také rád, že příští školní rok přestoupí do jiné třídy, kde má více kamarádů.

Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež

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

Posláním NZDM Street je nabízet a poskytovat podporu, zázemí a pomoc dětem a mládeži z Letohradu a okolí, které se ocitly v obtížné životní situaci.

„Součástí dospívání je pocit, že kolem dokola není nikdo, kdo by se člověku natolik podobal, aby mu rozuměl.“

— John Irving

PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY V CENTRU POD STŘECHOU

Příměstské tábory pro děti od 6 do 13 let se v Centru Pod střechou staly milou a tradiční součástí léta. Ve čtyřech týdenních turnusech jsme letos nabídli dětem různorodý program.

Druhý týden v červenci jsme nazvali DUHA, tábor byl zaměřen tvořivě a letohradský Ostrov se proměnil v jeden velký tvůrčí ateliér. Děti si vyzkoušely práci s různými materiály od modelovací hmoty, přes karton, dřevo, látky, samozřejmě byly barvy, pastelky, lepidla a různé druhy přírodnin. Vyráběla se velká města, ale i látková zvířátka, batikovala se trič-

ka a malovalo se na látkové tašky. Výlet jsme pojali místně a vydali se zkoumat taje keramické k Zamazalům a sklářské k Majvaldovým v Komenského ulici v Letohradě.

Třetí červencový týden jsme věnovali PROFESIONÁLŮM. Navštívili jsme letohradské hasiče, kteří dětem předvedli techniku i zázemí, svezli je v novém záahovém vozidle a ochotně ukázali dosah proudu vody při případném zásahu. Podrobného zdravotnického školení se dětem dostalo od milé zdravotní sestřičky. Děti si mohly vyzkoušet vše od masáž srdce na figuríně. Pana starostu jsme navštívili přímo v jeho pracovně, dětem ochotně odpovídal na



zvědavé otázky a sám jich pár také položil. Odměnou malým zvědavcům bylo hezké pexeso a něco sladkého na cestu. Velmi vlídně se nám také věnovali v letohradském sběrném dvoře, kde děti zaujal odpad sám, hlavně elektronický a pak taky obrovský lis na kartony. Prozkoumat taje lesa mohly děti na Tvrzi Orlice na výstavě Kouzelný les. Velký zájem sklídila myslivkyně, která dětem předvedla svého psa, vysvětlila jim vše od dělení zvěře, ale i rozdíl mezi parohem a rohem. Děti si mohly sáhnout na různé kožešiny a dozvědely se tak užitečné podrobnosti ze života lesní zvěře. O své zkušenosti se s dětmi podělil také sportovní a dopravní pilot, který celou hodinu a půl odpovídal na nejrůznější otázky. Děti zajímaly i takové podrobnosti, jako co se stane, když za letu dojde palivo nebo když do letadla narazí letící pták, případně z jaké výšky se dá bezpečně skákat padákem, když vysadí motory letadla. Na výlet jsme se vydali do Litic a cestou lesem podél řeky do Potštejna, kde jsme si užili legraci při hrané prohlídce zámku. Druhý týden v srpnu jsme cestovali Z POHÁDKY DO POHÁDKY. Tábor byl plný tvořivých aktivit a her spíše pro menší děti, ale užily si ho i ty starší. Děti se s velkou chutí pustily do výroby plesových šatů pro Popelku i loupežnických kostýmů, vymyslely samy scénky a strašidel-

né tance loupežníků v hlubokém lese. Při rytířských turnajích bylo opravdu cítit pot a dřinu, krev našťestí netekla. Navíc nám počasí přálo, takže jsme si každý den náležitě užívali v bazénu. Páteční tradiční výlet nás zavedl na Andrlův chlum. Stihli jsme prozkoumat pohádkový les, vylézt až na vrchol rozhledny, ale pak přišla velká bouřka. Před nebezpečným sestupem dolů nás zachránili stateční rytíři ve svých čtyřkolových ořích a svezli naši nepočetnou skupinu do údolí, do bezpečí nádražní budovy.

Třetí srpnový týden byl věnován ČTYŘEM ŽIVLŮM. Každý den patřil jednomu z živlů a spouště otázek, her, vyrábění a soutěží. V pondělí jsme chytali vzduch do balónků, užili si legraci s bublifuky a vyráběli papírové větrníky. V úterý byla na programu voda a opravdu přišlo už od rána, což nám nezabránilo užít si spoustu legrace při soutěžích v přelévání, přenášení a měření vody. Ve středu nás přijala země a mezi vybíjenou a hrou s lanem jsme soutěžili o „záchranu planety“. Ve čtvrtek jsme vzdali hold ohni a připravili si na něm sami oběd. Podávala se výborná zeleninová polévka s těstovinami a na ohni pečené trdelníky-buchtíčky s vanilkovým krémem. Opravdu letní horký den připadl na páteční výlet do Hradce Králové do malé vodní elektrárny

Hučák. Pomocí pohádkového příběhu jsme se dozvěděli, jak se vlastně taková elektrina vyrábí a jak je důležité s ní šetřit. Pak následovala komentovaná prohlídka strojovery a náhonu a také několik pokusů v laboratoři. Zlatým hřebem byla interaktivní herna, kde si každý podle vlastní chuti mohl prozkoumat zajímavé fyzikální jevy v praxi.

Chci poděkovat všem, kteří se podíleli s velkým nasazením na přípravě i samotné realizaci všech táborů. Všem dobrovolníkům, kteří si udělali čas a předvedli své profese, nebo jsme je směli navštívit přímo v jejich kanceláři nebo na pracovišti. Těšíme se zase za rok na shledanou.



Rodinné centrum Mozaika

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

A ZASE SE ROK S ROKEM SEŠEL

Rok 2020 začal v **RC Kopretina** stejně jako v letech předchozích. Ve spolupráci s ČČK Sloupnice jsme pomohli s organizací Tříkrálové sbírky ve Sloupnici a v návaznosti na to jsme uspořádali pro koledníky a vedoucí skupinek „Tříkrálové posezení“. V únoru jsme stihli pro děti připravit dětský karneval. Ten se konal v restauraci U Labutě ve Sloupnici. Účast byla hojná a dle spokojených úsměvů dětí i jejich rodičů se karneval vydařil. Děti dostaly malé dárečky, mohly si zakoupit občerstvení a byly pro ně připraveny soutěže i taneční rej v maskách.

Kromě těchto jednorázových akcí probíhaly v centru i akce pravidelné - dopolední setkávání maminek s dětmi (středa) a kroužky Šikovné ručičky a Kroužek tanečních a pohybových her. V březnu se stejně jako v celé republice i u nás situace změnila, od 13.3.2020 byly pozastaveny veškeré činnosti v Kopretině. O týden později začalo v prostorách RC Kopretina hlídání dětí zaměstnanců Domova pro seniory Sloupnice. Ten zajistil hygienické a dezinfekční prostředky a obec Sloupnice zajistila personál - o děti se starali studen-

ti střední pedagogické školy a s výukou a úkoly pomáhaly dvě učitelky.

Koncem května jsme obnovili činnost kroužku Šikovné ručičky. Ve zrychleném tempu jsme stihli „odučit“ všechny lekce. A poslední týden v červnu jsme se s dětmi i maminkami rozloučili na společném opékání párků na dvorku RC. V srpnu jsme si s maminkami, tatínky, babičkami a s dětmi uspořádali malý výlet do Skipi parku v Letohradě. Byla to pro nás nová akce, ale setkala se s úspěchem. Dětem i jejich rodičům se výlet líbil. Maminky malých dětí ocenily brzký návrat (ve 13.00 h) do Sloupnice, díky kterému ještě stihly dát děti k odpolednímu spánku. Jiné maminky zase využily brzkého návratu k tomu, že ve Sloupnici přisedly do svých aut a pokračovaly na koupaliště do Lito-myšle.



V září jsme pokračovali v pravidelném programu a činnostech Kopretiny. Probíhala dopolední setkávání maminek s dětmi. Bohužel vzhledem k epidemiologické situaci jsme v měsíci říjnu nestihli zahájit zájmové kroužky pro děti a nekonal se ani jednorázové akce pro děti a dospělé. Od 5. 10. 2020 bylo RC Kopretina znovu uzavřeno a činnost byla přerušena po celou dobu trvání nouzového stavu.

RC Kopretina ve Sloupnici funguje už spoustu let. Těší nás, že jsou nám maminky s dětmi věrné a pravidelně či nepravidelně nás navštěvují a že k nám nacházejí cestu i nové maminky, že děti odrostlé, co prošly dopoledním setkáváním, se k nám vrací a účastní se kroužků a jednorázových akcí. Dělá nám radost pro děti vymýšlet nové akce, činnosti. S čím však vlastně po celou dobu bojujeme, je personální zajištění vedoucích kroužků. Přivítáme proto zájemce o vedení kroužků v RC Kopretina (a neodmítneme i návrhy na nové kroužky, nové aktivity). Děkujeme.

Rodinné centrum Kopretina

Sloupnice 326,
tel. 731 604 601

I DÍKY VÁM JSEM ZODPO- VĚDNĚJŠÍ A SEBEVĚDOMĚJŠÍ

Paní Lenka bydlí už přibližně rok v pronajatém bytě. Žije společně s přítelem a svými dvěma dětmi. Starší syn Jakub (6 let) je z předchozího vztahu a je jí svěřen do péče. Jakub byl v raném dětství týrán, dle slov matky jeho otcem, a to vždy v době, kdy ona nebyla doma. Soudu se ovšem nepodařilo prokázat ničí zavinění. Nad výchovou nezletilého byl soudem stanoven soudní dohled z důvodu nedostatečné péče rodičů. Paní Lenka se poté s otcem Jakuba rozešla. Otec se se synem nestýká, byl odsouzen za jiný násilný trestný čin. Následky týrání jsou tragické - Jakub má jen zbytky zraku, je mentálně postižený a má epilepsii. Navštěvuje Speciální mateřskou školu, kde je přes týden na internátu. Péče o něho je náročná. O to víc, že v prosinci do rodiny přibyla jeho mladší sestřička.

Po rozchodu s otcem Jakuba paní Lenka pobývala na různých místech, než se přibližně před dvěma lety poznala se současným přítelem. Partneri si našli společný byt. Paní otěhotněla a narodila se jim dcera Natálka. K Jakubovi má přítel paní Lenky hezký vztah, bere ho jako vlastního a s péčí o obě děti přítelkyni pomáhá.

Ohledně paní Lenky nás kontaktovala pracovnice Oddělení sociálně-právní ochrany dětí (dále jen OSPOD). Dle slov úřadu paní Lenka nevládala péči o domácnost, potřebovala podpořit v nácviu rodičovského chování, pomoci ve vyřízení sociálních dávek a změny trvalého bydliště. Byla jí nabídnuta podpora prostřednictvím spolupráce v rámci **Sociálně aktivizačních služeb pro rodiny s dětmi**. Paní Lenka o pomoc stála a spolupráci jsme tedy po našem seznámení navázali.

Prvním z cílů byla změna trvalého bydliště. Ta byla výhodná z důvodu lepší dostupnosti úřadů. S paní Lenkou jsme tyto výhody probrali a vytvořili praktický návod, jak postupovat. Následně to paní Lenka projednala také s majiteli bytu, kteří s trvalým bydlištěm nájemníků v jejich bytě souhlasili, a poté byla změna bydliště zařízena.

S paní Lenkou jsme začali spolupracovat krátce před narozením dcery. Zjistili jsme, že ještě nemá připravenou tašku do porodnice a zařízeného pediatra. S naší pomocí si tašku včas připravila. Také jsme jí dali kontakty na dětské lékaře v Ústí nad Orlicí, které kontaktovala, a pediatra pro Natálku zjistila.

Se synem musí maminka z důvodu jeho postižení často navštěvovat různé od-

borníky. Problémem je velká dojezdová vzdálenost do místa předchozího bydliště. Mamince proto pomáháme mapovat odborníky v současném bydlišti a zajistit tak pro syna potřebnou péči blíže svému domovu.

Další oblastí, kterou jsme s paní Lenkou řešili, jsou sociální dávky. Po porodu dcery si požádala o rodičovský příspěvek. Doporučili jsme jí také zažádat si o porodné a přídatky na děti.

Péče o syna s postižením a malou dcerku je náročná a pro paní Lenku bylo obtížné ji skloubit s péčí o domácnost. S naší pomocí si stanovila své priority. Důležité pro ni je, aby byly děti spokojené, aby bylo uklizeno a včas uvařený oběd. Společně jsme vytvořili harmonogram týdne tak, aby vše zvládala skloubit. Paní Lenka se snaží plán dodržovat a je spokojená, že se jí to daří. Jak sama říká: „Velkou oporou je pro mě přítel, který mi pomáhá jak s péčí o obě děti, tak třeba s vařením.“

Spolupráce s paní Lenkou byla v březnu na několik týdnů přerušena z důvodu pandemie Covid-19. Nyní do rodiny opět každý týden přijíždíme a spolupracujeme na cílech, které jsou pro ni důležité. Paní Lenka chce pracovníci OSPOD dokázat, že se o své děti zvládne dobře postarat, a chce docílit zrušení soudního dohledu. Ve všem ji podporuje přítel. Zdá se, že vše je na velmi dobré cestě. Jak sama řekla: „I díky Vám jsem zodpovědnější a sebevědomější“.

„Když dáte člověku rybu, nakrmíte ho pro tento den. Když ho naučíte ryby chytat, nasytíte ho na celý život.“

– neznámý autor



**Službu podporuje
Tříkrálová sbírka**

Poděkování

Ředitel základní školy: „Před nějakou dobou jsem byl účasten na prezentaci Vaší služby. Natolik mě oslovila, že jsem jedné rodině spolupráci s Vámi doporučil. S odstupem času zjišťuji, že rodina s Vaší podporou činí velké pokroky. Jsem moc rád, že taková služba existuje. Moc za to děkujeme!“

Klientka SAS: „Chci, abyste ke mě ještě nějakou dobu dojížděli, protože s Vaší podporou se mi změnil život k lepšímu. Děkuji, že Vaše služba funguje!“

Šance pro rodinu – sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi

Lanškroun:

Centrum sociálních služeb,

Havlíčková 1129,

tel. 734 281 416,

css@uo.hk.caritas.cz

Posláním služby je podpora rodin s nezaopatřenými dětmi, které se ocitly v nepříznivé sociální situaci a ve kterých je narušen nebo ohrožen vývoj dítěte. Služba je určena pro rodiny, které potřebují podporu při obnově svých základních funkcí. Poskytujeme ji zdarma a přímo v domácím prostředí rodiny na celém území Orlickoústecka.

TEĎ UŽ NEJDE JEN O MĚ, ALE I O MOJI DCERU

S paní Monikou jsme se seznámili krátce před Vánocemi. Kontakt na naši službu dostala od pracovníků odboru sociálních věcí a zdravotnictví. Pomoc úřadů paní Monika vyhledala poté, co se rozhodla i s půlroční dcerou odejít od partnera, kde se stala obětí domácího násilí. Partner ji dlouhodobě fyzicky i psychicky týral. Po posledním útoku, kdy se probrala až v nemocnici, si spoustu věcí uvědomila. „Došlo mi, že teď už nejde jen o mě, ale i o moji dceru.“ Velmi ji tížil fakt, že by dcera mohla v budoucnu útokům přihlížet.

Začali jsme spolupracovat v rámci služby **Sociální rehabilitace**. Nejprve jsme paní Monice doporučili kontaktovat intervenční centrum, které podporuje oběti domácího násilí. Ještě do Vánoc se stčila přestěhovat i s dcerou do našeho bytu v Centru sociálních služeb v Lanškrouně a mohly tak vánoční svátky prožít v klidu a bezpečí. Do té doby využívala pomoc rodiny, která však nebyla dlouhodobá. Paní Monika se potřebovala co nejrychleji postavit na vlastní nohy a zařít si nový život pro sebe a dceru. K tomu jsme se snažili být jí nápomocní a dohromady řešit její nepříznivou sociální situaci.

Nejdříve potřebovala zlepšit svou finanční situaci. Jako matka pobírala pouze rodičovský příspěvek. Pomohli jsme jí vyřídít si dávky hmotné nouze – doplatek na bydlení a příspěvek na živobytí. Tak se její finanční situace alespoň trochu zlepšila. Další důležitou oblastí, ve které paní Monika potřebovala naši podporu, bylo svěření dcery oficiálně do její péče – vzhledem k závažnosti situace, která mezi ní a partnerem nastala. Doprovodili jsme ji do Občanské poradny Oblastní charity ÚO, kde paní Monice pomohli sepsat ná-



vrh na svěření dítěte do péče. Ten odeslala na příslušný soud a nyní čeká na stanovení termínu soudního jednání.

Dále jsme se zaměřili na vyřešení exekuce, která je vedena na její jméno a kterou se rozhodla začít splácet už dříve. Nyní se chtěla dozvědět, zda tato exekuce je její jediný závazek. Doporučili jsme jí proto možnost zažádat si o soudní výpis exekucí, „žádost o výpis řízení“ jsme jí pomohli sepsat. Z výpisu bylo následně zřejmé, že žádnou další exekuci paní Monika nemá. Velmi se jí ulevilo. Vzhledem k nízkému příjmu, který nyní má, je pro ni splacení exekuce náročné. Informovali jsme paní Moniku o dalších možnostech, které lze v její situaci využít. Dalším krokem proto bude zažádání si o pozastavení exekuce z důvodu nemajetnosti. To bude paní Monika sepsávat ve spolupráci s občanskou poradnou.

Dalším cílem naší spolupráce je najít vhodné a finančně dostupné bydlení, protože bydlení v Centru sociálních služeb je časově omezené. Probrali jsme spolu

všechny možnosti, které má. Paní Monika by chtěla zkusit zažádat o mimořádné přidělení městského bytu. S tímto jí budeme nápomocni. Stejně tak i v dalších oblastech života, které by chtěla během naší spolupráce řešit.

Šance pro rodinu - sociální rehabilitace

Lanškroun:

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

Posláním služby je pomoc rodinám a jednotlivcům, kteří se ocitli v nepříznivé sociální situaci. Podporujeme je tak, aby mohli žít samostatný život. Službu poskytujeme na území Orlickoústecka. Cílem je pomoci klientům hledat řešení jejich stávající situace.

PORADENSTVÍ

DLUHY Z POHLEDU VĚŘITELŮ: CO DĚLAT, KDYŽ NĚKDO DLUŽÍ VÁM?

Věřitelé se musí o svá práva hlásit sami. Co tedy dělat, když vám někdo dluží na nájmu, půjčili jste peníze a dotyčný vám je nevrací či váš dlužník vstoupil do insolvence?

1. Když někomu půjčujete peníze, sepište o tom spolu smlouvu. Smlouva

sice nezaručí, že dlužník bude splácet, ale dá vám možnost vymáhat své peníze zpět.

2. Pokud jste půjčili někomu peníze bez smlouvy, můžete spolu sepsat do datečně uznání dluhu.

3. Jestliže dlužník peníze přes ústní urgence nevrací, vymáhejte své nároky včas, promlčecí doba je totiž tříletá! Pošlete mu doporučeně předžalobní upomínku.

4. Pokud dlužník nereaguje, podejte návrh na vymození peněz k soudu. Jakmile máte v ruce rozsudek, promlčecí doba je již 10 let.

5. Neváhejte s exekucí, návrh podáváte k exekutorovi, kterého si sami vyberete. Je možné, že exekutor po vás bude chtít uhradit zálohu na služby pro případ, že by nic nevymohl. Zvažte podání návrhu, když víte, že je dlužník nemajetný, nebo že má více exekucí. Vaše peníze mohou být v tomto případě nevymožitelné.

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. 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.

Principy poskytování služby:

- bezplatnost
- nestrannost
- nezávislost
- diskrétnost

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

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

tel.: 734 281 415, 465 520 520

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

provozní doba:

pondělí: Ústí nad Orlicí, 17. listopadu 69	9 – 12 h., 13 – 16 h.
Česká Třebová, Hýblova 63	9 – 12 h.
úterý: Králíky, Moravská 647	9 – 12 h.
středa: Vysoké Mýto, Plk. B. Kohouta 914	9 – 12 h.
čtvrtek: Ústí nad Orlicí, 17. listopadu 69	9 – 12 h., 13 – 16 h.
Letohrad, Družstevní 815	9 – 12 h.
pátek: Lanškroun, Havlíčkova 1129	9 – 12 h.

6. Po celou dobu si hlídejte insolvenční rejstřík. Když dlužník vstoupí do insolvence (osobní bankrot), ani dlužník, ani soud nemá povinnost vás o tom informovat. Jako věřitel pak máte 60 dní na to, abyste svou pohledávku přihlásili. Když to neuděláte, o své peníze pravděpodobně přijdete. Pokud se totiž dlužník úspěšně oddluží, soud jej osvobodí i od nepřihlášených pohledávek. Insolvenční rejstřík najdete na <https://isir.justice.cz/>



**Službu podporuje
Tříkrálová sbírka**

POMOC LIDEM BEZ DOMOVA

Sociální sprcha slouží již sedmým rokem lidem bez přístřeší. V uplynulých šesti letech ji navštívilo 88 klientů, kteří uskutečnili 813 návštěv. V suterénu charitního domu mají k dispozici koupelnu se sprchovým koutem, umyvadlem a WC. Mýdlo, šampon a čistý ručník poskytneme každému uživateli. V případě potřeby si mohou klienti zakoupit za symbolický poplatek čisté oblečení. O co mají největší zájem? Kromě spodního prádla jsou nejžádanější rifle, trička, mikiny. Leckdo také potřebuje vyměnit boty a v zimě je poptávka po teplých bundách, čepicích a rukavicích. Hodí se i tepláky, které je možné podvléknout pod kalhoty, a teplé

ponožky. Oblečení získáváme převážně ze sbírek. Je to tedy již použité šatstvo a obuv, které však ještě můžou dobře posloužit. Pokud se někdo ocitne na ulici, je zpravidla vděčný za čisté oblečení a příliš neřeší, jakou má barvu či značku. Kdo již bezdomovectví přivykl, může to vnímat jinak. Má své preference, oblíbené barvy či styl. Vyhovující velikost není zkrátka tím jediným kritériem.

Do sociálního šatníku rádi přijmeme: rifle, trička s krátkým i dlouhým rukávem, roláky, mikiny, tepláky, ponožky, boty (spíše sportovní), čepice, rukavice – vše čisté a použitelné. Většinu našich klientů tvoří muži.

PŘÍBĚHY NAŠICH KLIENTŮ:

Klient B. (54 let), který využívá v Pardubicích nízkoprahové denní centrum, se svěřil, že si raději zaplatí jízdenku do Ústí, než aby využil sprchu tam. „Tady je větší pohoda, v Pardubicích je zájemců o sprchu moc a někteří jsou nepřijemní,... Raději jedu sem.“

Klient K. (32 let) si zakoupil oblečení a záměrně zaplatil víc – aby měl předplacené na příští nákup.

Klientka L. (64 let) kvůli šedému zákalu téměř nevidí. Přesto toho zvládne neviditelně. Pokud potřebuje něco zařídit ve městě nebo doprovodit do sociální sprchy, najde pomoc u svých „spolubydlících“ na ulici.

V Chocni přebývajícím klient (39) dojížděl do sociální sprchy na kole. Když se ochladilo, začal jezdit vlakem.

Sociální sprcha

Ústí nad Orlicí:

17. listopadu 69,
tel. 731 402 314

Otevřeno:

Pondělí: 10 – 14 h.

Středa: 10 – 14 h.



**Službu podporuje
Tříkrálová sbírka**

„Lhostejnost k druhým a lhostejnost k osudu celku je přesně tím, co otevírá dveře zlu.“ — Václav Havel

RÁD BYCH SE ZAŘÍDIL PODLE SVÉHO

Pan Aleš začal navštěvovat **Nízkoprahové denní centrum (NDC)** v Lanškrouně po návratu z Vysočiny, kde několik let pobýval. Nyní se ocitl bez domova. Už dříve se snažil řešit své problémy se závislostí na alkoholu prostřednictvím různých sociálních služeb. Teď se rozhodl vrátit zpět na Lanškrounsko, kde se cítí být doma. Našel si tady nocleh u kamaráda v garáži. Do NDC začal docházet kvůli možnosti provádět pravidelnou hygienu. Zároveň

Nízkoprahové denní centrum

pro osoby bez přístřeší

Lanškroun: Havlíčkova 1129,
tel. 731 639 672, css@uo.hk.caritas.cz

Otevřeno:

v pracovní dny kromě středy: 8 – 14 h.

Denní centrum je určeno lidem v nepříznivé sociální situaci, kteří potřebují pomoc při zajištění základních potřeb. Tato služba nabízí lidem bez domova možnost sociálního poradenství, hygieny, pomoc při zajištění stravy a v mimořádných případech i poskytnutí stravy. Lidé zde mají možnost výměny oblečení.

začal řešit svou situaci s pracovníkem NDC. Přihlásil se do evidence uchazečů o zaměstnání na Úřadě práce. Začal si hledat zaměstnání. Svůj sklon k alkoholismu aktivně řešil s psychiatrem a nástup na léčbu ze závislosti na alkoholu pravidelně konzultoval i s námi. Informovali jsme ho o možnosti nájemního bydlení v Centru sociálních služeb a o službě Sociální rehabilitace. Takové řešení se mu velmi zalíbilo. Pan Aleš často říká: „Rád bych se zařídil podle svého.“ Chtěl by se po letech zase postavit na vlastní nohy.

V krátkém čase se panu Alešovi podařilo najít si zaměstnání. Získal pracovní smlouvu na plný úvazek. Zároveň se rozhodl využít pomocnou ruku kamaráda, který mu nabídl nocleh a pan Aleš u něj teď přechodně pobývá. Jak sám říká, na-

Poděkování

Klientka NDC: „Jsem Vám vděčná, že jste mi pomohli v době, kdy mi bylo nejhůř, bez Vaší pomoci bych to neztáhla.“

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

– Václav Havel



lezení dobré práce mu pomáhá bojovat se závislostí, a proto chce s hospitalizací a s pobytovou léčbou ze závislosti na alkoholu zatím počkat. „Práce je to, co mě postaví na nohy a co teď potřebuji.“ Chce zkusit, zda by mu práce pomohla problém překonat. Nyní už půl roku pravidelně pracuje a je spokojený. Nabídl jsme mu podporu, pokud by se přece jen rozhodl svou závislost řešit s odborníky. Pan Aleš si nyní šetří peníze, aby se mohl nastěhovat do bytu v Centru sociálních služeb a zařídit se podle svého. Postupně si také shání základní vybavení do bytu – nádobí, deky, povlečení apod. – nic takového dosud nevlastnil. Chce mít při stěhování vše potřebné. Do NDC pan Aleš dál dochází dle potřeby a časových možností.



**Službu podporuje
Tříkrálová sbírka**

DŮM POKOJNÉHO STÁŘÍ SV. KRYŠTOFA

Z HISTORIE DOMU POKOJNÉHO STÁŘÍ SV. KRYŠTOFA

Domy na okraji města Ústí nad Orlicí – Kerhartice dal původně postavit místní továrník Sobotka na počátku 20. století.

V restituci byly na konci devadesátých let minulého století dva domy, v nichž bývaly původně byty textilních dělníků, bezúplatně převedeny Městským úřadem v Ústí nad Orlicí Farní charitě Ústí nad Orlicí. Z projektu České katolické charity

pak vznikl Dům pokojného stáří, který sestává ze dvou domů čp. 67 a 68 propojených chodbou. Motivací k uskutečnění tohoto projektu bylo především pomoci lidem ve stáří a nemoci, kteří přišli v létě roku 1997 o své domovy při rozsáhlých povodních. Cílem nebyla pouze pomoc „poskytnout přístřeší“, ale také „vybudovat zázemí potřebné pro péči o lidi ve stáří a se zdravotním postižením“, tedy v komplexním pojetí „poskytnout těmto lidem radostné a důstojné stáří s ohledem na jejich svobodu a jejich fyzické, duševní i duchovní potřeby“.

Dům pokojného stáří sv. Kryštofa vysvětil při jeho slavnostním otevření 27. května 1999 tehdejší královehradecký biskup Dominik Duka. Pojmenování domova je podle sv. Kryštofa, patrona těch, kteří jsou na cestách. Podle legendy se starokřesťanský světec obří postavy původně jmenoval Offero. V mládí se rozhodl věnovat své služby ďáblu, později ovšem začal hledat ve svém životě Krista a sloužil tak, že přenášel lidi z jednoho břehu řeky na druhý. Jedné noci přenášel malé dítě, které se ale



během cesty stalo velmi těžkým. Když je z posledních sil přenesl na druhý břeh, poznal v něm Krista. Ten mu pak dal nové jméno – Kryštof, v řečtině znamená nosič Kristův (Christoforos). Proto se stal tento světec patronem všech cestujících, kterým přináší ochranu a bezpečí na cestách.

Dům pokojného stáří sv. Kryštofa nabízí ubytování seniorům a osobám s chronickým onemocněním, osobám s tělesným a zdravotním postižením, kteří nepotřebují komplexní ústavní péči poskytovanou v typických domovech důchodců. Snahou zaměstnanců Charity je, aby obyvatelé považovali Dům pokojného stáří za svůj domov. Vedou je k tomu, aby s chodem domů pomáhali. Kdo může a má chuť, zamete třeba chodbu nebo pomůže s hrabáním listí. Cílem je, aby se zde klienti cítili jako doma a byli spokojeni. Součástí domů je zahrada, kde každý může obdělávat kousek pozemku a pak se radovat z krásných květin, bylinek nebo zeleniny.

PAN JIŘÍ ZÍTKA, BYLINKÁŘ Z DOMU POKOJNÉHO STÁŘÍ SV. KRYŠTOFA

„Bylinky sbírám už spoustu let“ říká pan Zítka, který bydlí v Domě pokojného stáří sv. Kryštofa od roku 2001. Původně zde působil jako technik pro drobné opravy a údržbu. Pro svůj vztah k bylinkářství založil na přilehlých pozemcích domu bylinkový záhon plný velkokvětých divizen, máty, meduňky, slézu a dalších, u nás i netradičních bylin, jako je např. ženšen. Záhon postupně doplnil také o beztrnné ostružiny. A jak se říká, že každá bylinka si nakonec najde sama, kdo jí potřebuje, letos mu na záhoně vyrostlo i několik vrbovek malokvětých. Protože věděl, že k zálivce bude potřebovat dostatek studniční vody, zajistil vrt, z něhož se čerpá

voda pro zalévání záhonů dodnes. „Než tady byla studna, chodilo se pro vodu k zálivce záhonů a nové výsadby keřů k řece, což bylo pro nás těžké. To byl taky hlavní důvod pro zajištění studny. Tenkrát tu byl s námi vedoucí pan Petr Čada“, doplňuje pan Zítka.

„Dříve, když jsem ještě mohl více chodit a jezdit na kole, vyšplhal jsem se třeba po čtyřech na kdejaký strmý kopec v okolí, za mými oblíbenými bylinkami. Patřily k nim dobromysl, petrklíč, divizna, květ lípy, šalvěj, máta, meduňka, materídouška a řada dalších. Většinu z nich jsem usušil do bylinných směsí, ale vyráběl jsem i bylinné tinktury z pupenů různých stromů. Pečlivě jsem vše nastudoval a rád bych své znalosti předal dalším generacím“, uvádí pan Zítka a ukazuje nám seznam jednotlivých bylin s vyznačením přesné doby sběru, částí rostlin a popisu jejich léčivých účinků tak, jak je dosud sbíral a využíval on sám.

Prozatím se od něho učíme my, ale možná se časem dostaví i další badatelé mladších generací. Začneme třeba ochutnávkou bylinného čaje na nějaké z akcí, které se tu každoročně pořádají pro naše obyvatele. Bylinné směsi, které letos sušíme podle rad pana Zítka, nám prozatím voní po chodbách a těšíme se, že nás v chladných dnech povzbudí a zahřejí na našich společných setkáních.

Pan Zítka je právě po hospitalizaci. Ani to mu krátce po návratu z rehabilitační léčby a ve věku 80 let nezabránilo v jeho bylinných aktivitách. A tak se pustil, choditko - nechoditko, i do vyvazování vysokých divizen, kterým už padaly hlavy pod tíhou bujně rozkvetlých stonků, a přebujelého ostružiníku s právě dozrávajícími plody. Zapotřebí bylo také vyplít záhonek. Není nad to, když má člověk tu správnou motivaci, která ho nastartuje k životu a ži-

potřebujeme. Říkávám, že žijeme, bydlíme, jíme a oblékáme se jako dříve na zámku. Být bohatý je příjemné. Lidský život se u nás za posledních dvacet let prodloužil o osm let. Skláním se před vědci, výzkumníky a technikami, kteří vymýšlejí nové způsoby léčby, nové léky a věci usnadňující nám život. Současné možnosti lékařské péče, sociální a technické vymoženosti jsme si dříve neuměli ani představit. U každé nemocnice s vděčností smekám - zdravotníci tam prodloužují životy o tisíceletí. Co vše se změnilo - vidím-li např. lešení - jak bezpečné je proti dřívějšímu. Naše města a obce se vylepšují, bezbariérové cesty a přístupy, krásná květinová výzdoba - v míře dříve nevidaná ...

votně důležitým regeneračním procesům. To vše by se dnes již neobešlo bez podpory vedoucího Domu pokojného stáří sv. Kryštofa, Ládi Biena a pomoci pečovatelské Katky Němečkové, s citem pro lidi i rostliny. Společně se těšíme na další aktivity pana Jiřího Zítka, bylinkáře z Domu pokojného stáří sv. Kryštofa v Ústí nad Orlicí.

Dům pokojného stáří sv. Kryštofa **s pečovatelskou službou**

Ústí nad 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. Přímo v domě sídlí Charitní pečovatelská služba Ústí nad Orlicí, která pomůže klientům s osobní hygienou, odvozem k lékaři nebo na nákup apod. V rámci pečovatelské služby mají možnost využít třeba hydromasážní vanu, která je vhodná i pro méně pohyblivé osoby, protože je vybavena speciální polohovatelnou elektrickou židlí, s pomocí které se klient bezpečně posadí do vany a na konci koupání zase vyvedne ven.



TAKÉ MÍVÁTE STRACH?

Koronavirus nás překvapil, uvědomili jsme si svou zranitelnost. Podceňování nebezpečí je nebezpečné, ale horší je propadat strachu a jen čekat katastrofu. Strach je důležitý, chrání nás před podceňováním nebezpečí, ale může nás ochromit. Jak se tomu bránit? Rozumem, rozhovorem s rozumnými lidmi, spravedlivým pohledem na život.

Přežili jsme horší věci. Svět spěje k lepšímu, není dokonalý, neboť nikdo z nás nejsme bez chyb, ale nikdy nebylo ve světě lépe. Všimějme si toho. Moje generace zažila velice nepříjemný komunistický režim, ale neprošli jsme válkou jako naši rodiče. Máme víc, než kolik nutně k životu

Nemáme-li nějaké velké trápení a je-li nám jakžtakž dobře, dokážeme se těšit ze života. Je-li nám úzko, mluvíme o tom s druhými. Je-li těžko mně, připomenu si lidi, které potkalo něco horšího, a oni se přesto nevzdávají. Nebo se hned snažím někomu pomoci. Každý dobrý čin - náš nebo druhých - nás povzbuzuje k dalšímu dobrému činu. Úsměv, pozdrav, povzbuzení a ochotná nabídka pomoci bývají nakažlivé. Dobré vztahy s druhými jsou pro nás největším bohatstvím. Každý můžeme přispět k laskavějšímu světu.

Václav Vacek,
farář z Letohradu

SOCIÁLNÍ ŠATNÍK

Sbírky šatstva se konají:

Letohrad, Na Kopečku 356,
každou první středu v měsíci
od 13 do 16 hod.

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

Přijaté věci přebírají dobrovolnice a po
vytřídění slouží dále v našich službách:

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

DOBROVOLNÍCI

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

- s Charitním plesem v Letohradě nám pomáhá cca 60 dobrovolníků
- provoz RC Kopretina ve Sloupnici 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 RC Mozaika v Letohradě nám dobrovolníci částečně lektoruji volnočasové aktivity, pomáhají 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, 70 asistentů a další desítky jejich spolupracovníků pomáhají s organizací sbírky v místě svého bydliště

- dobrovolnice, paní Vrbická, nám pomáhá s fundraisingem a shání finanční prostředky na provoz charitních služeb

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

„Odvahe nás vyše na cestu, pokora nám ukáže cíl“ – Pavel Kosorin

ADOPTCE NA DÁLKU 2020

„Cílem vzdělání a moudrosti je, aby člověk viděl před sebou jasnou cestu života.“ – Jan Amos Komenský

 **Diecézní katolická charita Hradec Králové**
Adopce na dálku®



Sneha by se chtěla stát zdravotní sestrou

Kdyby do života této chudé dívky z indického venkova nevstoupil dárcer, čekal by ji osud negramotné matky tří nebo čtyř dětí, která je odsouzena jen k životu na vesnici. Sneha ale měla štěstí, díky pomoci svého dárcer může studovat a přejí si být zdravotní sestrou.

Ríkají mi Sneha a narodila jsem se v roce 1995 do velmi chudé rodiny. Náš dům byl postavený z bláta. V období dešťů se v něm nedalo bydlet, protože nám dovnitř zatekalo. Tatínek je zemědělec a denně dřel na poli bez odpočinku a bez ohledu na své zdraví. Neměl pravidelný příjem. Někdy byla dobrá úroda, ale nízké ceny. Jindy zase lepší ceny, ale úroda malá. Když otec neprodal obilí, které vypěstoval, neměli jsme co jíst.

Do školy jsme s bratrem začali chodit u nás ve vsi. Rodiče si ale nemohli dovolit platit nám školné a školní potřeby, a tak nás tam přestali posílat. Bylo mi to líto, toužila jsem se vzdělávat a dosáhnout v životě lepšího postavení. Ale musela jsem se smířit s tím, že se můj sen kvůli finančním problémům v naší rodině asi nikdy nesplní.

Naštěstí už tenkrát se náš kněz snažil pro mne zajistit stipendium a podařilo se. Nikdy na ten den nezapomenu, měla jsem velkou radost a rodiče s bráškou taky. Díky finanční podpoře jsem mohla dokončit čtvrtou třídu a pokračovat ve studiu. Učení mi šlo, ve třídě jsem patřila k nejlepším žákům. Zapojila jsem se i do ostatních aktivit ve škole, dělala jsem atletiku. Uvědomila jsem si také hodnotu peněz. Můj dárcer mi bez váhání posílal finance na vzdělání. Moc si vážím jeho přízně, lásky a důvěry.

S pomocí dárcer jsem úspěšně vystudovala také vyšší odbornou školu se zaměřením na výuku výpočetní techniky. Skamarádila jsem se tam se všemi studenty i učiteli. A teď jsem se rozhodla pokračovat dál ve studiu na vysoké škole v oboru všeobecná zdravotní sestra.

Děkuji mnohokrát za pomoc a podporu svému dárci i koordinátorům Adopce na dálku®. Jen díky vám mohu studovat. Kdybyste nevstoupili do mého života, přestala bych ve třetí třídě chodit do školy. V jedenácti dvanácti letech by mě provdali do jiné rodiny a dnes by ze mne byla negramotná matka tří nebo čtyř dětí, odsouzená jen k životu na vesnici. Takový bývá osud dívek v naší vsi.

Dostalo se mi pomoci, a tak i já chci jednou, až si budu sama vydělávat, pomáhat chudým studentům. Přejí podporovaným dětem, aby dokázaly využít nabyté vzdělání k vlastnímu rozvoji i pro dobro ostatních.

Sneha

/Bangalore – Karnataka, 2015/

V letošním 20. jubilejním ročníku sbírky se v kostelech letohradské farnosti a díky individuálním dárcům vybralo 106.079,- Kč na podporu vzdělání dětí z nejchudších částí Indie. Ze sbírky bylo 78.000,- Kč použito na zaplacení dalšího roku studia dvanácti dětem, které letohradská farnost ve spolupráci s Oblastní charitou podporuje. Zbývajících 28.079,- Kč bylo určeno jako jednorázový příspěvek pro děti z projektu, které jsou momentálně bez dárce. Projekt Adopce na dálku vznikl v roce 2000 v diecézi Belgaum (stát Karnataka, Indie) a v roce 2005 byl rozšířen do diecéze Bangalore. V diecézi Belgaum je

projekt nazván BALA JEEVAN JYOTHI, což znamená „dát naději a světlo dětem“, v diecézi Bangalore se jmenuje ASHA - „naděje“. Projekt má pro indické děti velký význam. Vzdělání jim umožní zajistit si v budoucnu kvalifikovanou práci. Šest tisíc pět set korun ročně tak může zásadně změnit život jednoho dítěte v Indii. Za letohradskými farníky je vidět kus dobré práce a plná třída vystudovaných dětí. Děti jsou i přes velkou chudobu ve škole spokojené a veselé a váží si pomoci svých „sponzorujících rodičů“. Každoročně pro ně vyrábějí vánoční přáníčka. O vánocích jsou pro děti pořádány oslavy, kde do-

stávají malé dárky, a během prázdnin se účastní táborů, kde hrají společenské hry, při kterých mají možnost naučit se komunikaci a spolupráci s kamarády. Většina dětí se v době prázdninového tábora učí správné hygieně, pravidelnému cvičení nebo domácím pracím. Také zde procházejí řádnou lékařskou prohlídkou.

Více o projektu:

<https://adopce.hk.caritas.cz/>

Děkujeme za podporu všem, kdo přispívají na tento projekt.

PRODEJNA PAPÍRNICTVÍ V LETOHRADĚ

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, paní Lenka, se snaží, aby si zde vybrali nějakou novinku zákazníci všech věkových kategorií.

Rok 2020 byl pro naše charitní papírnictví ve znamení velkých změn. Část prodejny prošla rekonstrukcí. Bylo pořízeno nové okno výlohy a vstupní dveře. Zvenku dostalo papírnictví nový kabát v podobě polepu výlohy v charitních červeno-bílých barvách.

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 h.
13.00 – 17.00 h.
sobota: 8.30 – 11.00 h.

**Nabízíme také služby kopírování,
laminování a kroužkové vazby.**



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

**DĚKUJEME ZA DŮVĚRU, VÁŽÍME SI VAŠÍ VELKORYSOSTI A TOHO,
ŽE VEDLE SVÝCH POVINNOSTÍ A STAROSTÍ DOKÁŽETE VIDĚT I POTŘEBNÉ
KOLEM SEBE.**

PŘÍSPĚVKOVÉ KONTO: 831240611/0100

variabilní symbol

- 9100 - nespecifikované účely
- 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
- 9452 - Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi
- 9454 - Rodinné centrum Kopretina Sloupnice
- 9601 - Sociální rehabilitace
- 9602 - Nizkoprahové denní centrum pro lidi bez přístřeší
- 9650 - Nizkoprahové zařízení pro děti a mládež Street
- 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 2020

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

Města: Ústí nad Orlicí, Letohrad,
Lanškroun, Česká Třebová, Králupy,
Vysoké Mýto, Chocně, Žamberk

Obce: Hnátnice, Rybník, Koldín,
Sloupnice, Lukavice, Orličky, Horní
Čermná, Písečná, Ostrov, Rudoltice,
Dlouhá Třebová, Pastviny, Klášterec
nad Orlicí, Bučina, Újezd u Chocně,
Výprachtice, Dolní Dobrouč,
Verměřovice, Svatý Jiří, Velká
Skrvovnice, Horní Heřmanice, Šedivec,
Cotkyně, Libchav

Údaje jsou k 7.10.2020 a zahrnují
pouze právnické osoby. Velká část
sponzorů a dárců jsou fyzické osoby,
které z důvodu ochrany 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



Pardubický kraj



- Letní příměstské tábory
Rodinného centra Mozaika
v Letohradě – OPZ EU
- Podpora neformálních
pečovatelů Domácího hospice ALFA-
OMEGA – OPZ EU
- Sociálně aktivizační služby –
OPZ EU



Město
Ústí nad Orlicí



Město
Letohrad



Město
Lanškroun



Město
Králupy



AKADEMIE



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: Grafické studio BarBar Design, Tisk: GRANTIS, s.r.o., Ústí nad Orlicí.