

ZPRAVODAJ OBLASTNÍ CHARITY

Podzim
2025

ROČNÍK V.

Vydává Oblastní charita Ústí nad Orlicí

*„Kdokoliv kdo je šťastný, udělá
šťastnými i ostatní.“*

Mark Twain



Slovo na úvod

V naší každodenní práci v charitě se dotýkáme lidských příběhů. Pomáháme druhým zvládat náročnou péči, nasloucháme, povzbuzujeme, tišíme bolest, provázíme na cestě života i v jeho závěrečných kapitolách. Někdy však zapomínáme, že abychom mohli být oporou ostatním, musíme pečovat i o sebe. Jednou jsem si v článku přečetla pěknou větu: „Stavět správně sám sebe na pozici číslo 1 neznamena se nad ostatní povyšovat. Znamená to chtít druhým nabízet ze sebe to nejlepší.“

Jak řekl Mahátma Gándhí: „Bud' tou změnou, kterou chceš vidět ve světě.“ Tato změna často začíná tichým rozhodnutím – zastavit se, zhluboka se nadechnout a zeptat se: co teď potřebuji, abych mohl zítra pomáhat s otevřeným srdcem?

Během září jsme si v Charitě připomněli Den charity, den, který nám každoročně připomíná, že pomoc druhým je nejen povoláním, ale i životním postojem. Letos jsme jej prožili ve znamení hlubokého zamyšlení. Měli jsme možnost zúčastnit se besedy na téma „**Smrt jako neodmítnutelná pozvánka k životu, aneb jak s vědomím konce pěstovat umění života.**“ Téma, které by se mohlo zdát těžké, se stalo krásným a osvobozujícím připomenutím, že právě vědomí konečnosti dává našemu bytí hloubku a hodnotu. Učí nás žít vědoměji, laskavěji a s větším porozuměním k sobě i k druhým.

Péče o sebe není sobectví, je to projev lásky a odpovědnosti. Umožňuje nám to být pevní, když se kolem nás všechno mění, a laskaví, i když čelíme únavě. Obdarovávejte se tím, čím byste obdarovávali druhé - svým časem a energií!

Lucie Foglová

projektová manažerka Oblastní charity



K příležitosti 50 let od vysvěcení P. Václava Vacka jsme se v červnu vydali mu popřát mnoho dobrého do dalších let a poděkovat. Václav stál u začátků Charity nejen v Letohradě, velmi ji podporoval od samého začátku.

Kam přišel, tam o Charitě moc hezky mluvil. Často pro nás byl naslouchajícím uchem a povzbuzujícím průvodcem.

DĚKUJEME!



Světový den uprchlíků v Centru pomoci cizincům

Charitní Centrum pomoci cizincům (CPC) pořádalo 20. června v Letohradě ukrajinsko-české setkání u příležitosti Světového dne uprchlíků. „Dnešní den není jen připomínkou těžkých cest, které mnozí museli ujít, ale také oslavou odvahy, síly a naděje, která spojuje lidi napříč jazyky, národy i příběhy,“ přivítala vedoucí Centra Veronika Pešková návštěvníky akce.



Program byl bohatý. Zájemci z českých řad si mohli při plnění úkolů zadávaných v ukrajinštině vyzkoušet, jaké to je slyšet cizí jazyk a nerozumět. Každý mohl výtvarně vyjádřit místo, kde se cítí doma. Nechyběl stolní tenis, herna RC Mozaika a samozřejmě bohatý stůl. Na stěnách budovy jsme si mohli přečíst texty čtrnácti ukrajinských uprchlíků, ve kterých se svěřují se svými osudy po vypuknutí války.

Centrum pomoci cizincům založila Oblastní charita Ústí nad Orlicí v Letohradě ihned po vypuknutí války na Ukrajině. V únoru 2022 začaly do Čech proudit tisíce lidí z Ukrajiny, kteří utíkali před hrůzami války do bezpečí okolních zemí. Často to byly ženy s dětmi a staří lidé, přišli s pár osobními věcmi a neměli kam jít. Bylo třeba jednat rychle a o nově příchozí se postarat. Centrum pomoci se tehdy zaměřilo na akutní potravinovou a materiální pomoc uprchlíkům a shánění ubytování. Češi tehdy přijali uprchlíky z Ukrajiny



s otevřeným srdcem, a opět prokázali, že v krizových situacích se dokážeme semknout a soucitně se ujmout lidí, kteří potřebují pomoc.

Po opadnutí akutní krize se Centrum pomoci cizincům orientovalo na integraci ukrajinských uprchlíků do české společnosti, pomoc s administrativními záležitostmi, doprovody k lékařům, na úřady, do škol, tlumočení. Plní funkci ukazatele, rozcestníku. Je pro uprchlíky z Ukrajiny místem, kde jim někdo rozumí, kde se mohou zeptat na cokoli, a kde najdou i psychickou oporu. „***Naše centrum vzniklo proto, abychom v nelehké době nabídli pomoc. Dnes, když se ohlížíme, vidíme nejen strach z prvních dnů, ale i neuvěřitelnou cestu, kterou jsme společně prošli. Nemáme tu jen uprchlíky a místní obyvatele, ale jsme tu jako sousedé, přátelé, jedna komunita,***“ uvedla vedoucí CPC.

Na setkání jsme si mohli také připomenout osudy kardinála Michaela Czerneho, který jako dvouleté dítě v roce 1948 emigroval s rodiči z Brna do Kanady, a jehož celoživotním tématem je právě uprchlictví a sociální spravedlnost. „***Migrace není krize, ale realita. Migrujeme od počátku věků. Nebýt migrace, nejsme tu ani my,***“ to je jedna z myšlenek tohoto jezuitského kněze s česko-německo-židovskými kořeny.



Nejllepší je, když nám pomůcku přijde vrátit sám pacient

Charitní půjčovny v Ústí nad Orlicí, Letohradu a Lanškrouně nabízí širokou nabídku kompenzačních pomůcek, které usnadní domácí péči - elektrické polohovací postele, antidekubitní matrace, toaletní křesla, nástavce na WC, sedačky na vanu, chodítka, invalidní vozíky nebo koncentrátory kyslíku.

Půjčovny ročně obslouží více než 1.100 klientů. V celém okrese mají zapůjčeno 120 elektrických postelí, 60 koncentrátorů kyslíku a nepočítaně ostatních, drobnějších zdravotnických pomůcek. Všechny se průběžně obměňují a nahrazují novými. Ty, které dosloužily, ale jsou ještě funkční, putují na Ukrajinu, kde je místní Charita Drohobyč ještě využívá pro lidi postižené válkou.

Koncentrátory kyslíku na problémy s dýcháním

Koncentrátory kyslíku jsou v poslední době stále více půjčovanou pomůckou, a pomáhají lidem s dýchacími potížemi. Přístroj neobsahuje stlačený kyslík, ale sám si ho vyrábí z okolního vzduchu. Jeho obsluha je velmi jednoduchá, pacient sám si nastaví průtok dle doporučení lékaře. K samotnému vdechování kyslíku slouží kyslíkové brýle nebo maska, i ty jsou k dispozici v půjčovnách.

Do půjčovny chodí staří i mladí

Půjčovny slouží sice zejména nemocným seniorům, ale nejen jim. „Máme i mladé klienty s roztroušenou sklerózou nebo onkologicky nemocné, kteří si od nás půjčili toaletní vozík nebo polohovací postel. Občas za námi přijdou rodiče dětí, které utrpěly úraz, pro invalidní vozík nebo chodítka,“ popisuje letohradská pracovnice Jitka Schlessová. „Největší odměnou pro nás je, když pomůcku vrací sám pacient, který ji používal. Nedávno jsme měli klienta, který spadl ze stromu a zlomil si pánev. Rodina mu zapůjčila elektrickou postel, a po půl roce přišel pán osobně pomůcku vrátit a poděkovat. Byl vděčný za to, že se uzdravil, a že mohl naše pomůcky používat, protože mu usnadnily život s nemocí,“ dodává vedoucí půjčovny.



Půjčovna kompenzačních pomůcek	Telefon
Ústí nad Orlicí	731 402 314
Letohrad	731 598 830
Lanškroun	733 611 556

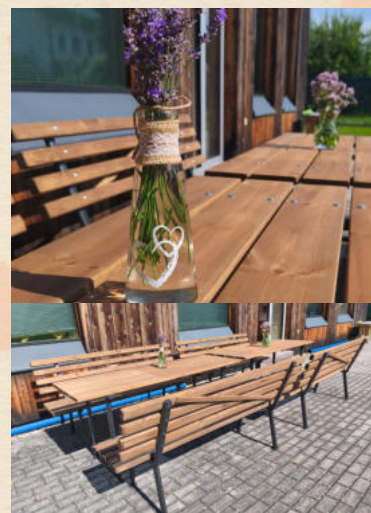


Společně za úsměv podpořilo Rodinné centrum Mozaika

Tradiční akce obchodního družstva Konzum Ústí nad Orlicí za rok 2024 vynesla Oblastní charitu Ústí nad Orlicí celkem 18.066 Kč. Částka posloužila k zakoupení zahradního nábytku do Rodinného centra Mozaika v Letohradě.

Na výslednou částku se složili zákazníci prodejen, kteří přispívali prostřednictvím darovacích kuponů. Samotný Konzum ji ještě navýšil ze svých zdrojů.

RC Mozaika poskytuje už přes dvacet let rodičům a jejich malým dětem prostor k trávení společného času, k setkávání s druhými lidmi a také k vlastní aktivitě a kreativitě. To vše pomáhá tvůrčím způsobem zvládnout dobu, kdy je maminka doma s malými dětmi, a může v některých oblastech života zažívat nepohodu či sociální izolaci. Dále RC pořádá prázdninové příměstské tábory, volnočasové kroužky, besedy a akce pro veřejnost.



Děkujeme všem, kdo na tento účel přispěli, a také obchodnímu družstvu Konzum za organizaci tohoto projektu.



Zahradní cukrárna podpořila hospicovou službu



Sedmička znamená v biblické řeči plnost. Také sedmá zahradní cukrárna, kterou 15. června 2025 uspořádala Českobratrská církev evangelická v Horní Čermné přinesla plnost v podobě příjemných mezilidských setkání a dosud nejvyššího výnosu z prodeje zákusků ve výši 26.500 Kč pro Oblastní charitu Ústí nad Orlicí.

Hornočermenská farnost tímto způsobem už tradičně podporuje Domácí hospic Alfa-Omega a pomáhá šířit myšlenku doprovázení lidí, kteří odcházejí ze života doma v kruhu svých nejbližších. Vybraná finanční částka poslouží na provoz této služby.

Srdečně děkujeme lidem z farnosti Horní Čermná za letitou přízeň a podporu. Velmi si toho vážíme.



I maminka potřebuje odpočívat

Mateřství bývá plné radostí, ale i výzev, které mnohdy překračují síly jedné ženy. I taková témata jako nároky společnosti nebo žen samotných, nedostatek odpočinku, jednotvárnost, nepochopení blízkých nebo chybějící náhled na mateřství jako na náročnou disciplínu mohou probírat ženy v mateřských centrech. Oblastní charita provozuje dvě: Mozaiku v Letohradě a Kopretinu ve Sloupnici.



Každodenní péče o děti, rodinu, vztahy, domácnost a svou práci klade na ženy nároky, které nezřídka přesahují jejich možnosti. Přesto v naší společnosti stále přetrvává představa, že matka musí vše zvládnout sama, a to vždy s úsměvem a energií. Tento tlak však může vést k syndromu mateřského vyhoření. Jde o odpověď těla i duše na dlouhodobé přetížení.

Matka není stroj

Mnoho maminek se bojí přiznat, že to samy nezvládají. Mohou se cítit provinile nebo mají strach, že to okolí bude vnímat jako jejich selhání. Ale opak je pravdou: říct si o pomoc je nejen správné, ale také zodpovědné. Každá maminka potřebuje čas na odpočinek, načerpání sil a péči o své duševní zdraví. Každý z nás se musí starat o své základní biologické potřeby – například mít možnost dojít si v klidu na záchod, do sprchy, odpočívat. Žena potřebuje sama vycházet z domu, vystoupit ze své situace, dělat, co má ráda. Pečující člověk potřebuje vnímat pestrost světa a mít kde čerpat.

V druhé řadě potřebujeme být v prostředí, kde se cítíme natolik bezpečně, abychom v něm vůbec mohli existovat a něco dělat. Přitom je nezbytné, aby se oba rodiče o své povinnosti uměli dělit: ty jsi pracoval osm hodin v práci, já jsem pracovala osm hodin doma – a teď jsme tady spolu a spolu se postaráme o vše potřebné.

Kdy nastává čas na odbornou pomoc

Základem je otázka, kterou si maminka musí umět položit a na niž by si měla pravdivě odpovědět: je to pro mě ještě v pořádku, nebo už se cítím za hranou a potřebuji pomoc? Pro někoho je tím okamžikem rozhodnutí obrátit se na odborníka chvíle, kdy si uvědomí, že na děti křičí, i když nechce, nebo že začíná hůř spát a ztrácí energii, nebo že se ve svém rodičovství trápí, cítí se v něm sám a vůbec ho nevnímá jako nejkrásnější období života. Někdy stačí, když člověk ani pořádně nerozumí tomu, co se děje, ale vnímá, že to není dobré. Tu správnou chvíli musí maminka najít sama – nikdo jiný ji za ni neodhadne.

Dalším důležitým krokem je mít odvahu přijmout nabízenou pomoc. Cítíme-li se někdy na dně, můžeme se obrátit na rodinu, přátele, komunitu či odborníky. Přijmout pomocnou ruku není selhání, nýbrž krok k nalezení rovnováhy.

Všímejme si maminek

Pokud žena svou situaci neřeší, může vyústit v úzkostnou poruchu nebo v depresi. Může pociťovat, že její život postupně ztrácí smysl, objevují se myšlenky, že by bylo lepší tady nebyť. Člověk začíná špatně spát, nezasměje se, často pláče, má smutnou náladu a nezvedne mu ji ani to dítě. Může být našťvaný, trvale podrážděný, enormně unavený a bez energie. Často to také odnáší partnerský vztah, na který nebývá síla. Partneři se mnohdy dohadují, kdo dělá pro rodinu víc, a kdo míň. Samozřejmě trpí i vztah dětem.

Všímejme si maminek v okolí. Někdy stačí i drobná nabídka pomoci, vlídné slovo či povzbuzení. Naše hodnota není určená tím, kolik toho zvládneme, nýbrž kým skutečně jsme – ženami, jež si zaslouží podporu a úctu.

Bezpečným prostorem pro sdílení pocitů v mateřství mohou být právě rodinná centra. Matky zde nacházejí příležitost k navazování nových přátelství v okruhu žen v podobné životní situaci. Mohou aktivně trávit čas společně se svým dítětem, a vyjít tak ze své domácí bubliny. V rodinných centrech jim jsou nabízeny jak neformální aktivity pro rozptýlení každodenní rutiny, tak i podpůrné programy zaměřené na přímé řešení těžkostí spojených s rodičovstvím.

(podle KT 20/2025, Lucie Rektorová, Kateřina Regendová)



Jací jsou dnešní mladí lidé?



Jsou vnímaví k dění kolem sebe: k sociálním nerovnostem, ochraně životního prostředí, politickým konfliktům, ale i ke změnám ve školství a na pracovním trhu.

Musí se vyrovnávat s obrovským tlakem na výkon, trvalou přítomností sociálních sítí a nepřebornou nabídkou možností, v nichž se někdy těžko orientují. Z tohoto tlaku může pramenit dlouhodobý stres či úzkost. Citlivě reagují na složitý a rychle se měnící svět.

Mladí lidé dokážou být nesmírně empatictí, nápadití, pracovití. Touží po autentických vztazích, po otevřené komunikaci a po prostředí, které není příliš formální či odtahované. Když zažijí, že s nimi jednáme jako s partnery, začnou růst, a zároveň nám přinášejí inspiraci svými netradičními nápady a způsoby uvažování.

Mladí lidé žijí ve světě, kde je vše propojeno, a kde se jedním kliknutím mohou ocitnout v nekonečném vesmíru informací a názorů. Další problém je nejistota – nejen v zaměstnání, ale i v ekologických otázkách a ekonomickém vývoji. Mladí lidé vyžadují od svých rodičů, učitelů a dalších dospělých porozumění a podporu. To neznamená, že bychom jim měli umetat cestičku, ale pomoci jim zorientovat se v tom, co je pro ně smysluplné, a kudy vede cesta z nepřehledného množství podnětů a lákadel. Potřebují průvodce a inspirátory: lidi, kteří jim pomohou zorientovat se v nepřehledném množství informací a zdrojů a dokážou je nadchnout pro společnou myšlenku.

Klíčová je pro ně autenticita. Když chceme, aby se děti a mládež chovala slušně, nejlepší způsob, jak jim to předat je, že my jako rodiče se sami snažíme chovat se slušně. Děti a mladí lidé zrcadlí chování dospělých.

Libor Všetula, SDB

V polovině roku jsme zveřejnili Výroční zprávu za rok 2024

A tak vám nabízíme pár čísel za uplynulý rok. Oblastní charita Ústí nad Orlicí měla 162 zaměstnanců. A také 53 osobních automobilů, kterými jsme dojížděli za našimi pacienty a klienty. Těch naše služby měly v péči 5.666 z celého okresu. Po celý rok dojížděli do jejich domovů pracovníci našich služeb, anebo oni sami navštěvovali charitní provozovny:

Domácí zdravotní péče	1.421 pacientů
Domácí hospic	143 pacientů
Charitní pečovatelská služba	109 klientů
Osobní asistence	47 klientů
Občanská poradna	782 klientů
Poradna pro pečující	111 klientů
Sociálně terapeutické dílny	12 klientů
Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi	48 rodin
Sociální rehabilitace	14 klientů
Nízkoprahové denní centrum pro osoby bez přístřeší	26 klientů
Rodinné centrum Mozaika	218 rodin
Rodinné centrum Kopretina Sloupnice	175 rodin
Půjčovna kompenzačních pomůcek	1.108 klientů
Centrum pomoci cizincům	731 klientů
Sociální sprcha	23 klientů
Sociální šatník	160 klientů.



Ohlédnutí za příměstskými tábory 2025



Do života našich klientů dáváme kus sebe



Každý příběh nemá dobrý konec, přestože se mnoho lidí kolem člověka v krizi snaží a podporuje ho. I zkušenost neúspěchu má ale v životě své místo, třeba jen tím, že zabrání ještě většímu propadu. Pro každého z nás existuje univerzální program: znova!

Alkohol zvítězil – prozatím

Ve službě Sociální rehabilitace se pracovnice často u klientů setkávají se závislostmi na omamných látkách nebo alkoholu. „Paní Eva, jak ji budeme říkat, přišla do naší služby z ulice, ve vysokém stupni těhotenství. Chtěla svou situaci řešit a postarat se o miminko,“ vypráví vedoucí služby Veronika Kuklová. „Poskytli jsme jí nájemní byt, kam se okamžitě nastěhovala. Pomohly jsme jí připravit se na porod, sehnat veškerou výbavu pro miminko, zajistit dětského lékaře, vyříditi sociální dávky. Po porodu zvládala dobře péči o narozené dítě.“ Přes veškerou podporu služby ale zvítězil v životě Evy alkohol, a miminko jí muselo být odebráno.

„Je to vždy smutné, protože za každým klientem je spousta naší práce, navážeme spolu vztah, prožíváme s ním jeho radosti i starosti. Ale nemůžeme to brát osobně. Nikdy také není pozdě. Každý může začít znova, a pokud klient chce, jdeme po jeho boku znova i my,“ doplňuje Veronika.



Sociální pracovníce: V. Kuklová, P. Vacková

Najít bydlení, začít sám

Sociální pracovnice Petra Vacková přidává příběh z jiného soudku. „Paní Janu jsme podporovali v různých oblastech života. Motivovali jsme ji k šetření financí. Následně jí byl přidělen byt a ona byla schopna zaplatit kauci, a ještě pořídit základní vybavení bytu.“ Za tím, co vypadá tak jednoduše – sehnat bydlení a začít samostatný život – je opět spousta práce na straně sociální služby, a stejná spousta práce na straně klientky - píše, odříkání a naděje.

Výsledky sociální práce jsou těžko měřitelné. Obvykle nejsou vidět. Nikdy se neví, kde by klient byl, kdyby se službou nespolečupracoval. „Někdy není cílem naší spolupráce rozvoj klienta, ale udržení jeho současné situace, aby se nepropadl ještě hlouběji. To vyžaduje často větší úsilí, než pracovat na nějakém obtížném cíli,“ popisuje Veronika Kuklová. „Máme proto radost i z toho, když se situace klienta sice nezlepší, ale také nezhorší. Někdy dokonce nejčennější pro člověka je to, že s ním můžeme jenom být, prožít okamžik tady a teď, mlčet... Ticho někdy umí zázraky,“ uzavírá vedoucí služby.

Sociální rehabilitace, tel. 731 639 672

Den charity 2025

Každoročně v září u příležitosti svátku sv. Vincence slavíme Den charity. Přibližujeme práci, kterou organizace Charit vykonávají pro širokou veřejnost v sociální i zdravotní oblasti. Připomínáme hodnoty, které do společnosti vnáší neziskový sektor, jenž je výsadou svobodné demokratické společnosti.

Pro širokou veřejnost jsme v září uspořádali v ambitech letohradského zámku výstavku fotografií z našich služeb „Pomáháme v Letohradě“. Veřejnosti jsme dále 3. října nabídli besedu se Zdeňkem Bohuslavem „Smrt jako neodmítnutelná pozvánka k životu“.

Oblastní charita Ústí nad Orlicí působí v okrese Ústí nad Orlicí od roku 1992. Provozuje na dvě desítky služeb, které v roce 2024 poskytla 5.666 pacientům a klientům, což jsou 4 % obyvatel celého okresu. Prioritou charitní práce je maximální profesionalita, **využívat svěřenou autoritu ke službě druhým, starat se o ně, pozvedat je a dávat jim naději.**



Výstava fotografií „Pomáháme v Letohradě“



*Beseda se Zdeňkem Bohuslavem na téma:
„Smrt jako neodmítnutelná pozvánka k životu.“*



Hospic je s lidmi v nejtěžších chvílích

Smrt byla dříve přirozenou součástí života. Lidé umírali doma, obklopeni rodinou a známými tvářemi, rituály a doteky, které dávaly loučení smysl. Dnes je často odsunuta za zdi nemocnic. Vytěsnili jsme smrt z každodenního života, a zároveň jsme se tím připravili o možnost projít vědomě touto životní zkušeností - přijmout konec, rozloučit se a nést bolest, která k tomu patří. Domácí hospic Alfa-Omega je s lidmi, kteří si přejí zemřít doma, v kruhu svých blízkých.

Tato charitní služba doprovodí ročně ke konci života kolem 140 pacientů z celého okresu Ústí nad Orlicí. Je k dispozici 24 hodin denně. „Jezdíme přímo do rodin, které pečují o těžce nemocného. Pacienta zaléčíme, vykonáme odborné výkony, ale větší část času obvykle pracujeme s rodinou, která svého blízkého doprovází a vyrovnává se s jeho odchodem ze života,“ vysvětluje vedoucí Domácího hospice Zuzana Hermanová.

Bolest ze ztráty a strach z umírání

Řada lidí není připravena na bolest a ztrátu, skrývá nebo zlehčuje svůj zármutek. Zármutek ale není slabost, nýbrž důkaz důležitého vztahu. Řada lidí bolest skrývá, racionalizuje ji, zlehčuje. Konečnost by nás měla učit žít vědoměji, otevřeně komunikovat s pacientem. Zeptat se ho, jak chce prožít poslední chvíle, jaký si přeje pohřeb atd. Rozhovory o smrti jsou těžké, ale nezbytné. Pokud je odsouváme, nemusí k nim nikdy dojít, a to se může podepsat na naší duši.

Psychoterapeutka Lenka Pelechová z Institutu psychosociální péče upozorňuje, že společnost příliš tlačí na výkon a pevnost. Bolest i konec života přitom vyžadují odvahu a schopnost přijmout svou slabost. „Od dětství slyšíme ‚nebreč‘ nebo ‚bud‘ silný/á‘. Místo sdílení však často zažíváme osamění,“ vysvětluje Lenka Pelechová. Vědomí nevyhnutelného konce podle ní dodává životu smysl a učí nás vážit si opravdové blízkosti. „Neznamená to nebát se, ale nenechat strach, aby nám zabránil být spolu. I když už nejsou žádná řešení ani léčba, je tu přítomnost, která dává sílu,“ dodává.

Většina Čechů chce zemřít doma

Většina lidí si přeje zemřít doma mezi svými blízkými. Výzkum agentury STEM/MARK ve spolupráci s hospicem Cesta domů ukazuje, že takto chce zemřít 78 % Čechů. Realita je ale často jiná.

Podle dat Českého statistického úřadu zemřelo v roce 2023 ve věku 65 let a více přibližně 61 % lidí v lůžkových zdravotnických zařízeních, zatímco v domácím prostředí odešlo pouze 24 % z nich. Tato čísla odhalují propast mezi přáními lidí a skutečností.

Význam rituálů a podpory v truchlení

Rituály nejsou jen formalitou. Pomáhají uzdravit a přijmout ztrátu. Třeba ztráta rodičů je pro děti vždy bolestná, a je jedno, jestli těm dětem je dvacet, třicet, nebo šedesát. „Rodiče jsou jakousi naší životní oporou, a i když jsou třeba později sami nemohoucí, z hlediska psychiky stále fungují jako nevědomý podpůrný systém,“ říká koučka Lenka Procházka. Když odejdou, ztrácíme půdu pod nohama, svou letitou životní jistotu, lidi, které jsme milovali, a díky nimž tu jsme.

V tuto chvíli je třeba odžít období žalu. Truchlení je přirozené a ozdravné, každý ho prožívá jiným způsobem a jinak dlouho. Není to nemoc, ale proces uzdravení vztahu. Po ztrátě přichází pět fází truchlení, které – jakkoliv je jejich prožívání individuální – se dají zobecnit na: 1. Šok, popírání, 2. Hněv, 3. Smlouvání, 4. Odevzdání, bezmoc, deprese, 5. Smíření.

Je v pořádku, pokud člověk pocítí i úlevu. „Starost o blízkého, pokud je těžce nemocný nebo starý, je doopravdy zátěžová a pro psychickou i fyzickou stránku velice náročná. Je tedy zcela přirozené, že cítíme po smrti blízkého určitou úlevu, protože najednou se vytváří nový prostor pro běžný život i odpočinek,“ uvádí životní koučka.



Pozůstalí potřebují místo a rituály, kde mohou projevit bolest a najít útěchu. Domácí hospic Alfa-Omega proto pořádá každý měsíc v Letohradě Setkání pozůstalých, kde se mohou lidé vzájemně sdílet, setkávat, podnikat společné akce. 20. listopadu 2025 zve pozůstalé rodiny na velké setkání do Ústí nad Orlicí.



Domácí hospic Alfa-Omega

Tel. 732 187 566, 739 383 597

www.uo.charita.cz

zdroje: 28.7.2025 <https://www.novinky.cz/clanek/lifestyle-sex-vztahy-umirani-za-zdmi-nemocnic-proc-neumime-ric-t-sbohem-a-co-to-dela-s-nasi-dusi->



Týden pro hospic 2025

ZUŠ J.Kociana v Ústí nad Orlicí opět propojila své žáky a veřejnost s Charitou. Ve dnech 6.-10. října 2025 připravila ve svých prostorách sérii benefičních akcí ve prospěch Oblastní charity Ústí nad Orlicí a jejího Domácího hospice Alfa-Omega.

Vrcholem týdenního maratonu hudebních, divadelních, výtvarných i tanečních produkcí byl Koncert souborů v pátek 10. října v 19 h. Právě na něm předala zástupkyně ředitele ZUŠ Lenka Smílková Barvínková Oblastní charitě a jejímu hospici celkový výtěžek ve výši 91.100 Kč. „Své velké poděkování za to dobré a krásné, co jsme dostali od ZUŠ, budeme řetězit dál svou prací – profesionální a lidskou,“ řekla v závěru pátečního koncertu při převzetí symbolického šeku ředitelka Oblastní charity Marie Malá.

Velkorysý program připravil se svými pedagogy, žáky všech oborů a dalšími spřátelenými soubory ředitel ZUŠ Jiří Zajíček. „Jsme rádi, že můžeme pomoci charitní hospicové službě. Myslím si, že je dobré, když se děti seznámí s nelehkou životní etapou, jakou je doprovázení těžce nemocného člověka,“ uvedl k motivaci tohoto projektu. Loňský ročník benefičních koncertů vynesl 29.295 Kč a Oblastní charita díky nim zakoupila pro Domácí hospic lineární dávkovač léků. Hospicová služba je hrazena zdravotními pojišťovnami pouze do výše 60 %, zbývajících 40 % musí Oblastní charita zajistit z jiných zdrojů.

Vzájemná spolupráce a inspirace ZUŠ J.Kociana a Oblastní charity Ústí nad Orlicí se datuje k roku 2015, kdy Jiří Zajíček představil publiku autorskou hru inspirovanou dopisem rodiny, která děkovala charitnímu hospici za péči o umírající babičku. „Po představení nám jedna divačka přála, abychom byli i nadále užiteční. A tak se o to snažíme ze všech sil,“ doplnil.

Oblastní charita vyjadřuje upřímné poděkování všem účinkujícím za jejich nasazení a skvělé výkony, všem pedagogům za laskavé doprovázení svých svěřenců, návštěvníkům, kteří přišli podpořit své blízké i Domácí hospic Alfa-Omega a zejména vedení a pedagogickému sboru ZUŠ J.Kociana za organizaci tohoto náročného, ale v mnoha směrech přínosného projektu. Každá aktivita, která pomůže dofinancovat hospicovou péči, má pro Charitu velký význam, a ty, které propojují mladou generaci s myšlenkami péče o staré a nemocné, jsou nejcennější.



TÝDEN PRO HOSPIC



„Děkujeme!

Všechno dobré a krásné, co jsme dostali od ZUŠ, budeme
řetěžit dál svou prací – kvalitní, profesionální a lidskou.“





Pozvánka

 Oblastní charita
Ústí nad Orlicí

Teátr Pavla Šmída:

Táta a syn



Jablonné nad Orlicí **28. ledna 2026**
kino **17:00 h.**

- Zábavné představení pro děti i dospělé, doprovázené písničkami a milým humorem
- Pořádáme jako poděkování za podporu Tříkrálové sbírky
- Vstup volný

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

 Oblastní charita
Ústí nad Orlicí

Teátr Pavla Šmída:

Táta a syn



Brandýs nad Orlicí **29. ledna 2026**
sokolovna **17:00 h.**

- Zábavné představení pro děti i dospělé, doprovázené písničkami a milým humorem
- Pořádáme jako poděkování za podporu Tříkrálové sbírky
- Vstup volný

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

 Oblastní charita
Ústí nad Orlicí

Podzimní sbírka šatstva 2025

Kde: Letohrad, průjezd fary na náměstí

Kdy: pátek 24. října: 14 - 17 h.

sobota 25. října: 9 - 11 h.

Přijímáme čisté a použitelné sezónní oblečení a obuv, kojenecké oblečení, látkové pleny, nepoškozené nádobí, ložní prádlo (povlečení, prostěradla), cestovní tašky.



 Oblastní charita
Ústí nad Orlicí

MOZAIKOVÝ SWAP

* VÝMĚNA KVALITNÍHO, ALE JIŽ NEPOUŽÍVANÉHO
OBLEČENÍ A DOPLŇKŮ



pátek 17. října 2025, 15:00 - 19:00

VSTUPNÉ - 70Kč (pro RC Mozaika)

(příjem věcí: čtvrtek 16. října 8:00 - 18:00)

Dej věcem druhou šanci!

Ve čtvrtek můžeš přinést, co už nepotřebuješ a chceš zdarma nabídnout ostatním.

V pátek přijď a odnes si cokoli, co tě potěší.

Přijímáme pouze čisté, funkční a zachovalé oblečení, doplňky, knihy nebo drobnosti.



Naše projekty na pomoc nemocným a potřebným můžete podpořit
na příspěvkové konto:

831240611/0100.

Srdečně děkujeme vám všem, kdo pomáháte s námi.

Vydává Oblastní charita Ústí nad Orlicí

Na Kopečku 356, 561 51 Letohrad

tel. 739 383 598

Redakce: Iva Marková, Katarína Zelenáková

email: propagace@uo.hk.caritas.cz



www.uo.charita.cz