TRUBAČ.



Charita Český Těšín, 4/2017

CHARITA
ČESKÝ TĚŠÍN

ÚVODNÍ PŘÍBĚH

Dnešní babičky jsou IN

Božena Němcová napsala nádhernou knížku Babička. Babička byla hodná paní, která oplývala dobrosrdečností, moudrostí, vždy věděla ukonejšit či poradit. Ve zfilmované podobě to byla bělovlasá paní s vráskami v obličeji, podepírající se při chůzi hůlkou. Babička v Červené Karkulce, to je stejný případ. Hodná osůbka s čepečkem ve vlasech. Zcela jistě bychom našli několik stovek takovýchto příkladů. Babičky s drdůlky, které pletou šály, štupují ponožky nebo pečou bábovky či jiné pochutiny. Babičky, které čekají, až je někdo navštíví a ony mu můžou nabídnout právě upečený koláč.

Dvě dámy, které mám tu čest znát, jsou taky babičky, ale babičky 21. století. Obě ženy jsou stejné jako ty babičky z předloh, vždy poradí, pomohou, pohladí, ukonejší, pofoukají rozbité koleno, ale přece jen se v něčem liší. Jejich kalendáře plní aktivity, na které by babičky z dob Boženy Němcové ani nepomyslely. Počínaje úpravou zevnějšku, přes psychohygienu v podání různých aktivit se svými vrstevníky, „skajpování“, „serfování na internetu“, až po sportovní vyžití. Tyhlety babičky nemají společnou jen vnučku a některé z vypsaných aktivit, ale i angažování se v dobrovolnické činnosti v Charitě Český Těšín.

Obecně můžeme říct, že dnešní doba pro seniory nabízí tolika možností, jen si vybrat. A pokud se člověk může těšit ještě dobrému zdraví, není nic, co by v jejich realizaci bránilo. Dnešní babičky jsou prostě in...pohled dvou takových babiček na jejich dobrovolnickou činnost najdete na straně 13.

OBSAH

SLUŽBY A STŘEDISKA CHARITY ČESKÝ TĚŠÍN ZAMĚŘENÉ NA SENIORY

■ UDÁLO SE NA STŘEDISCÍCH
5 Charitní centum pro seniory
5 Charitní středisko Kometa
7 Charitní dům pro seniory
8 Charitní dům pokojného stáří
10 Charitní dům pro matky v tísni

■ PREZENTACE CHARITY
11 Vernisáž výstavy klientů v Charitním domě pro seniory
11 Vánoční výstava v Hnojníku

■ INFORMACE O POSKYTOVANÝCH SLUŽBÁCH
12 Charitní dům pokojného stáří

■ SPECIÁL
13 Babičky jsou prostě IN
14 Ohlasy klientů na činnost Charitního centra pro seniory

■ TÉMA
15 Důchodový věk v podání klientů Charitního centra pro seniory

■ PROJEKTY
17 Velké poděkování

■ TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA
18 Tříkrálová sbírka 2018
19 Jak poznáte koledníky

.Editorial.

Vážení čtenáři,

držíte v rukou poslední číslo Trubače v tomto roce. Tentokráte je jeho obsahová část zaměřena na seniory jak v pobytových službách, tak i v našich dvou denních centrech pro seniory v Českém Těšíně a Havířově.
Přečtete si o seniorkách – dobrovolnicích, zajímavé úvahy klientů Charitního centra pro seniory o vnímání důchodového věku, seznámíte se s pohledem vedoucí Charitního domu pokojného stáří na zařízení. Nechybí ani informace o aktivitách na jednotlivých střediscích a jak je již touto dobou zvykem, jsou součástí našeho čtvrtletníku témata zaměřená na blížící se Tříkrálovou sbírku.

Kamila Malyszová, propagační a administrativní pracovník



Přejeme Vám vánoční svátky
prozářené láskou a pokojem
a hojnost Božího požehnání
v roce 2018.

CHARITA
ČESKÝ TĚŠÍN

Ing. Monika Klimková
ředitelka

Ing. Monika Klimková
ředitelka

SLUŽBY A STŘEDISKA CHARITY ČESKÝ TĚŠÍN ZAMĚŘENÉ

Charitní dům pokojného stáří

Hrabinská 17, Český Těšín, 737
Telefonní kontakt: 558 736 910, 603 287 058
Cílovou skupinou jsou mladší i starší senioři, z Českého Těšína a okolí, jimž zdravotní stav omezuje jejich soběstačnost v základních životních úkonech natolik, že nemohou ani s pomocí terénní služby nebo příbuzných nadále setrvat ve svém dosavadním domově. Kapacita Charitního domu pokojného stáří je 24 lůžek.

Charitní dům pro seniory

Hnojník 2, Hnojník, 739
Telefonní kontakt: 558 412 510, 603 287 142
Cílovou skupinou Charitního domu pro seniory jsou mladší senioři a starší senioři a osoby mladší 65 let se zdravotním postižením z Hnojníku a širokého okolí, kteří potřebují podporu v nepříznivé sociální situaci, do níž se dostali pro ztrátu soběstačnosti, zdravotního postižení, neschopnosti zabezpečovat své životní potřeby a také pro osamělost. Kapacita domova je 50 lůžek.
Charitní centrum pro seniory Český Těšín
Jablunkovská 84, Český Těšín, 737 01
Charitní centrum pro seniory Havířov
Lomená 11, Havířov - Šumbark, 736 03
Telefonní kontakt: 603 510 709

TERÉNNÍ SLUŽBY

Charitní pečovatelská služba Masarykovy sady 88/5, Český Těšín, 737 01

Charitní pečovatelská služba je terénní služba, poskytována v domovech klientů, ve stanoveném čase a rozsahu. Tuto službu poskytujeme obyvatelům Českého Těšína, Chotěbuzi, Ropice, Soběšovic a Těrlicka v pracovní dny od 6:30 do 15:00.
Charitní asistence
Masarykovy sady 88/5, Český Těšín, 737 01
Charitní asistence je terénní služba, poskytována v domovech klientů, ve stanoveném čase a rozsahu. Služba je poskytována nepřetržitě.
Telefonní kontakt: 731 520 068, 603 884 856

Půjčovna pomůcek

Masarykovy sady 88/5, Český Těšín, 737 01
Základní ideou Půjčovny pomůcek je pomoci osobám se zdravotním omezením a jejich rodinám v péči o tyto osoby. Kompenzační a zdravotní pomůcky, které půjčovna nabízí, pomáhají výrazně zlepšit kvalitu života nemocného.

Charitní služby pro domácnosti

Masarykovy sady 88/5, Český Těšín, 737 01
Služba je určena pro seniory, osoby s dočasným či trvalým postižením a osoby se sníženou soběstačností.
Nabízíme:
Drobné práce a pomoc s údržbou domácnosti a domova, např. sečení trávy, pokos dřevin, hrabání listí, drobné domácí práce a opravy. Neprovádíme výmalbu interiérů, péči o domácí zvířata, práci s nebezpečným materiálem. Zajišťujeme rovněž přepravu seniorů a osob se sníženou soběstačností.
Telefonní kontakt: 731 520 068

CHARITNÍ CENTRUM PRO SENIORY

Společná aktivita seniorů v Hradci nad Moravicí

Klienti obou středisek Charitního centra pro seniory vyrazili ve středu 18. 10. 2017 na společné setkání a aktivně strávený čas autobusem do Hradce nad Moravicí.

V Hradci nad Moravicí si prošli parky a zahrady zámku a poté již na ně čekala samotná prohlídka zámku. Po dobrém obědě vyrazili do Arboreta v Novém Dvoře, kde si prohlédli zahrady a skleník. Velkým potěšením byl čas strávený v ZOO koutku. Při zpáteční cestě si někteří senioři zazpívali a všichni se těšili z podařeného, společně stráveného času plného nových zážitků a poznávání. Slunce na obloze je provázelo celý den.

Kamila Malyszová, propagační a administrativní pracovník

CHARITNÍ STŘEDISKO KOMETA

Kometa společně v Archeoparku



Dne 19. 10. 2017 se „Kometáci" zúčastnili další společné venkovní akce, tentokrát do Archeoparku v Chotěbuzi.

Hned po škole všichni vyrazili na autobus, který mířil směrem do Chotěbuze. Z cílové zastávky vedla krátká cesta až k samotnému Archeoparku, který „Kometáci" už zdálky pozorovali a okukovali. Po vstupu všechny přivítal pan průvodce, který účastníky prohlídky zasvětil do všech tajů a objevů, které s Archeoparkem souvisí či souvisely.

„Kometáci" si mohli prohlédnout, jak lidé kdysi žili, čím se živili a jak si obstarávali potravu. Největší radost však měli v okamžiku, kdy si sami mohli vyzkoušet, co obnáší práce archeologů nebo jak se v té době psalo hlaholicí na dřevěné desky, které byly polité voskem. Na závěr měl pan průvodce připraveno překvapení, kdy

si všichni mohli i vyzkoušet, jak se střílí z luku. A ať už střílely holky nebo kluci, stříleli bez rozdílů všichni tak „bravurně“, že hlady by v té době určitě neumřeli. A jak sami řekli, Archeopark se jim moc líbil, přiučili se něco nového a navázali mezi sebou další nová přátelství.
Tato akce byla finančně podpořena z rozpočtu Moravskoslezského kraje v rámci "Programu na podporu neinvestičních aktivit z oblasti prevence kriminality na rok 2017".

Petra Žwaková, pracovník v sociálních službách

Honba za pokladem s Kometou



Za překrásného slunečného počasí se dne 2. 10. 2017 uskutečnila další akce pro klienty Charitního střediska Kometa, která byla opět podpořena z projektu Moravskoslezského kraje. Tentokrát se jednalo o společnou hru Honba za pokladem, která proběhla v parku Boženy Němcové v Karviné. „Kometáci“ plnili různé úkoly, během kterých si vyzkoušeli vzájemnou spolupráci ve dvojicích, kdy se museli vzájemně navigovat při kličkování mezi stromy, nebo zapojit své znalosti při vyplňování křížovek a hádanek.

Během cesty do parku si děti připomněly, jak se mají chovat při přecházení po cestě, když jdou po chodníku a že odpadky patří do košů a nikoliv na zem. Na závěr byly pro všechny připraveny dárkové balíčky a diplomy, které si s radostí převzali a ihned koukali, jaké překvapení je uvnitř čeká. Tato poznávací aktivita byla finančně podpořena z rozpočtu Moravskoslezského kraje v rámci "Programu na podporu neinvestičních aktivit z oblasti prevence kriminality na rok 2017".

Petra Žwaková, pracovník v sociálních službách.

Moravskoslezský kraj

CHARITNÍ DŮM PRO SENIORY

Klienty v Charitním domě pro seniory v Hnojníku navštívily skautky

Dne 6. listopadu měli klienti Charitního domu pro seniory v Hnojníku vzácnou návštěvu. Přišly je navštívit skautky z oddílu z obce Dobrá.

S nápadem navštívit klienty přišla jedna ze skautek, která je shodou okolností dcerou pracovnice domova. Skautky si připravily hry a různé aktivity pro seniory a byly plné očekávání, jaké to v domově pro seniory bude. Přijely odpoledne po škole a sešly se s klienty ve společenské místnosti, kde si s nimi povídaly a hrály hry. Potom také chodily po pokojích a všichni klienti, kteří měli zájem, si mohli se skautkami popovídat, zahrát si piškvorky, karty, Dámu, nebo si skládat puzzle. Odezva klientů byla velmi pozitivní. A skautky byly také nadšené, že prožily s klienty krásné odpoledne a mohly jim udělat radost.

Anna Karczmarzyková, sociální pracovnice

Mikuláš s Andělem a Čerty

V úterý 5. 12. 2017 dopoledne navštívil všechny naše klienty Mikuláš s Čerty a Andělem.



Pro všechny to bylo velké překvapení, hlavně pro nové klienty našeho domova. Čertíci, kteří byli tentokrát dva, dělali trochu rámus a postrašili. Mikuláš něžně hladil a rozdával dárečky. Anděl, ten každého chválil. Nechyběly jako slova díků od našich klientů říkanky a písničky a modlitba na závěr.

Emilie Vitásková

CHARITNÍ DŮM POKOJNÉHO STÁŘÍ

Mše za zemřelé v Charitním domě pokojného stáří

Dne 3. listopadu se v Charitním domě pokojného stáří uskutečnila mše za zemřelé.



Běžným dnem byl pátek, jenomže ne běžným pro náš domov. Všichni totiž věděli, že Mše svatá bude jiná. V našem životě každému z nás někdo odešel na svět, odkud již není návratu a právě tyto dny jsou pro všechny v domově tak důležité. Jsou to dny, které jsou věnovány vzpomínkám na blízké, kteří zde již nejsou, a o to více může být potěšením, když mše je sloužena právě jim. Vzpomínkou každoročně uctíváme také památku klientů, kteří v letošním roce opustili náš domov. V kapličce v domově se začali klienti i pracovníci scházet a v 9 hodin otec Andrej začal sloužit Mši svatou. Poté všichni symbolicky zasedli u svátečního stolu, který byl příjemným zpestřením dne. Vzpomínalo se, vyprávělo o rodinách a mezi všemi byl cítit pocit souznění.
Všem zúčastněným moc děkuji, především pak farnosti v Českém Těšíně – Otci Andreji a kostelníkovi, panu Drobiszovi. Tento den je pro nás všechny moc důležitý a jsem moc rád, že taková možnost v našem domově je.

Tomáš Gál, aktivizační pracovník

Hrabinský košt

Dne 21. listopadu 2017 se v Charitním domě pokojného stáří uskutečnil druhý ročník Vinobraní, aneb „Hrabinský košt“. Již podruhé tedy mohla proběhnout tato,u klientů oblíbená akce.

V dobré náladě a s pozdravem zaměstnanců, který je již tradiční pro tuto sešlost, se všichni usadili u stolu, kde již bylo připraveno občerstvení a vína na koštování. V pozadí hrály známé písně, u kterých si někteří samozřejmě zazpívali. Nechyběl ani „taneček“, který si klienti během akce nacvičili. Tento taneček se po vzájemné



dohodě stal jakýmsi patronem Hrabinského koštu. Víno sladké, polosladké, suché… takový byl výběr, který byl seniorům nabídnut. Každý si přišel na své, u většiny však vyhrálo víno sladké. Nemá cenu cokoliv psát, ta atmosféra, která během dopoledne vznikla, byla nezapomenutelná a náš domov má zase na co vzpomínat.
Děkuji těm, kteří se zúčastnili, děkuji za dobrou náladu, jsem rád, že jsme si to všichni společně užili.

Tomáš Gál, aktivizační pracovník

Vaření s dobrovolnicí v Charitním domě pokojného stáří

Podzim nepřival jen studený vítr, deštivé počasí a padající listí ze stromu, ale do Domu pokojného stáří přival i něco pěkného, a to novou aktivitu s paní Ilonou. Paní Ilona, jakožto milovnice dobrého jídla oplývá spousty kulinářských dovedností a byla výbornou volbou pro další dobrovolnickou spolupráci v našem domově.



Věkový průměr klientek je vyšší a v dobách jejich mládí byl více zastáván názor, že ženy se starají o domácnost a muži chodí do práce. Čas je ale neúprosný, roky přibývají, sil ubývá, zdravotní stav již neumožní dělat vše tak, jak bychom si přáli. S nástupem do domova, zdá se, všechno končí, ale opak je pravdou. Vyslyšeli jsme povídání klientek o jejich kuchařském umu v mládí a dopřáli jim možnost ukázat co v nich je. Slovo dalo slovo a šlo se na to.
Pro začátek se navrhl jablkový koláč. Nakoupily se potřebné ingredience a vybral se den setkání. Co se v mládí naučíš…zní staré české přísloví, a tak se i naše seniorky do toho s vervou pustily. Setkání začalo povídáním, poté se roztloukly

vejce, poté se to proložilo povídáním, cukr, mouka a znova se to proložilo povídáním, a pak ještě jednou... a co takhle trocha zpěvu? Ten by taky šel. Paní Ilona byla zasvěcena do všech tajů seniorek a mezi tím povídáním byla vlastně kulantně pověřena, ať to všechno udělá sama. Nu co dodat, kuchyni a celým domovem se linula nádherná vůně koláče, který byl podáván klientům k odpolední svačince. A že to až tak nebylo o pečení klientek? To přece vůbec nevadí, bylo to daleko víc, bylo to o souznění, prima náladě, vzpomínání a to je to, oč tu jde.

Ilona Kaszperová, vedoucí střediska

CHARITNÍ DŮM PRO MATKY V TÍSNI

Mikuláš na“ Domečku“



Dne 5. 12. 2017 přišla konečně na „Domeček“ dlouho očekávaná návštěva: Mikuláš, anděl a hrozivý čert, který děsil kudy chodil.

Netrpělivé děti byly již vzorně nachystané. Naučily se básničky a písničky, ale čerta se opravdu moc bály. A aby neplakaly, ale také zazpívaly nebo zarecitovaly, musel být poslán za dveře. Mikuláš měl samozřejmě ve své knize všechny hříchy, ale i dobré skutky dětí zaznamenány. A jelikož dobrých skutků bylo více, dostaly krásné sladké balíčky. Bohužel, jedno nezvedené dítko si čert odnesl do pekla.

Děkujeme dobrovolníkům za to, že dětem svým příchodem v maskách udělaly takovou radost, hlavně pak panu Lukáši Kellerovi, který přišel s nápadem, že by s Mikulášskou skupinkou zavítali do Charitního domu pro matky v tísni a našim milým sponzorům, zejména p. Kiszové – Neničkové za bohatou nadílku. Všem přejeme požehnané Vánoce.

Andrea Branná, vedoucí zařízení



Vernisáž výstavy klientů v Charitním centru pro seniory

Dne 20. 11. 2017 se uskutečnila vernisáž výtvarných děl klientů Charitního centra pro seniory, kteří absolvovali výtvarné kurzy pod vedením malíře Josefa Dronga.

Vernisáž byla zahájena po deváté hodině přivítáním z úst vedoucího seniorcentra a ředitelky Charity Český Těšín, která zároveň s potěšením přivítala představitele města Český Těšín v čele s panem starostou Vítem Slováčkem. Poté přišel na řadu krátký taneční program, následovaný projevem malíře Josefa Dronga. Ten vyjádřil potěšení nad sobotními setkáváními ve výtvarných kurzech, která spojuje stejný cíl, a to - umět něco líp. Těmito slovy pozval přítomné k prohlídce: „Společně jsme udělali další krůček k vědění a zkušenostem a nyní nabízíme svá díla k prohlídce. Jsou zde zastoupeny běžné žánry ve všech známých technikách. Své poděkování za účast končím myšlenkou - Svět je tady, aby se nám líbil".

Za podporu těchto kurzů, které pomáhají seniorům vzbudit touhu poznávat a zdokonalovat sebe sama, děkujeme Ministerstvu kultury České republiky a Nadaci umění pro zdraví.



Vánoční výstava v Hnojníku



Také v Charitním domě pro seniory v Hnojníku se uskutečnila první prosincový den tradiční jednodenní prodejní vánoční výstava, kterou byl přivítán advent a navozena krásná předvánoční atmosféra.



Na výstavě byly vystaveny výrobky nejen našich klientů, ale i dalších osob, kteří s naším zařízením spolupracují. Akce byla velmi úspěšná, slyšet byla slova chvály.

Kamila Malyszová

CHARITNÍ DŮM POKOJNÉHO STÁŘÍ - SPOJENÍ DOMOVA A SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Seděla jsem u počítače a přemýšlela o článku, který se mi rodil v hlavě, ale pořád ne a ne ho uchopit. Myšlenky létaly hlavou sem a tam, ale pořád chyběl ten pravý impuls, jak začít. V tom se v chodbě ozval hlásek mé dcery, která přišla ze zahrady a zvolala: „Jsem doma". Je doma, říkám si, to je fajn. Doma? Co znamená vůbec být doma. Zavolala jsem jí k sobě a ptám se jí: „Klárko, co znamená pro tebe domov?" Zorničky 7 leté dívenky se rozšířily a s úsměvem na tváři mi hned odpověděla: „Tam, kde je mi dobře, je tam teplo, světlo, mám tam jídlo, svůj pokoj a mám tam rodinu".

V roce 1998 se stal Charitní dům pokojného stáří na ulici Hrabinská součástí Charity Český Těšín a s kapacitou 14 lidí podával svou pomocnou ruku seniorům jako Dům s pečovatelskou službou. Roky ubíhaly, záměry se měnily, budova vyrostla o jedno patro a dnes je zde ubytováno 24 klientů a za sebou máme skoro dvacet let péče o ně.
I dnes je naší ideou důstojné prožití stáří v bezpečném a příjemném prostředí. Cílovou skupinou jsou senioři nad 65 let z Českého Těšína a okolí, jimž zdravotní stav omezuje jejich soběstačnost v základních životních úkonech natolik, že nemohou ani s pomocí terénní služby nebo příbuzných nadále setrvat ve svém dosavadním domově.
Klientům je poskytováno ubytování a nepřetržitá 24 hodinová péče kvalifikovaným personálem. Mezi základní služby patří 4 x denně strava, pomoc při osobní hygieně, praní a žehlení, zprostředkování pravidelné lékařské péče, donáška a podávání léků, apod. Nejsou opomíjeny ani volnočasové aktivity a duchovní péče. Aktivity a činnosti v domově se přizpůsobují stavu a schopnostem klientů a respektují jejich osobní zvyklosti, záliby a přání. Mezi oblíbené činnosti našich klientů patří poslech hudby, sledování filmů, přednášky či aktivity na zahradě domova. Nedílnou součástí aktivit je také již několik let canisterapie.
Tohle je to, co můžeme našim klientům nabídnout. Teplo, světlo, jídlo, svůj pokoj, rodinné zázemí a mnohdy i to pohlazení či slůvko útěchy. Důležitost pocitu, že někde mám domov se vším všudy, si většinou neuvědomíme, dokud o něj nepřijdeme. A toto je cesta, propojit sociální službu s kouzlem domova
Dcera se zase oblékla a s otázkou: „Ještě něco?" vyběhla zpátky na zahradu, kde už na ni čekal náš pes s míčkem v tlamě a dychtivě se dožadoval její pozornosti. Dívala jsem se na ni z okna a na mysl mi vyplynula její věta: „Tam, kde je mi dobře".

Ilona Kaszperová, vedoucí střediska

BABIČKY JSOU PROSTĚ IN!

Pohled paní Dagmar Kaszperové



Paní Dáša byla vždy aktivní. Pravidelně navštěvovala cvičení, které ji udržovalo v kondičce. V roce 2008 však cvičení, které navštěvovala v Horním Žukově, ukončilo svou aktivitu, a tak sedla k počítači a začala „serfovat“. Po krátké době se jí naskytly stránky Charity Český Těšín a s ním spojené cvičení v již zmiňovaném centru pro seniory ve Svibici. V roce 2009 stávající cvičitelka ukončila spolupráci s centrem, a tak volba padla na paní Dášu. Vzhledem k předchozí zkušenosti a v podstatě k jejímu již ročnímu docházení do centra to byla ta nejlepší volba. Stala se tedy 1. dobrovolnicí. Papírovou podobu smlouvy podepsala paní Dáša až o pár let později. Ze zdravotních důvodů musela cvičení párkrát přerušit, ale vždy se k němu ráda vrátila. Dnes jako neplavec navštěvuje plávání a společně s ostatními klientkami poslouchá rady „jak na to“ od paní Marie. Jak sama uvádí, sorta návštěvníků centra se změnila. Dnes je vidět, jak nynější klienti žijí aktivně. Počet žen na cvičení rapidně vzrostl. Více se objevují pánové na aktivitách oproti předchozím létům. Kdysi bylo mužů v centru jako šafránu, dnes se ve velké míře podílejí na nabízených aktivitách. Oblíbenou činností je bazén, ten má jednu z nejnavštěvovanější účasti. Sama je velkou fanynkou procházek a výletů, a tak společně se seniory, které potkala v centru, a navázali vzájemné přátelství, vyráží do nádherných míst Těšínska, a jak vzápětí doplňuje, nejen Těšínsko a Česká Republika, ale i Polsko a Slovensko už zaznamenaly jejich návštěvy. Jako milovnice orchidejí, které pěstuje, se k nim po náročném dni ráda vrací a nabírá tak síly na další dobrodružství.
Co více dodat. Mockrát děkuji moje milé babičky za Vaše povídání a přeji Vám i ostatním babičkám hodně krásných chvil a hlavně hodně zdraví, aby těch krásných chvil mohlo být co nejvíce.

Pohled paní Marie Barchanské



Když jsem se chystala před pěti lety do důchodu, nemohla jsem se dočkat. Těšila jsem se, že konečně nebudu muset dennodenně dojíždět do práce, že se budu moci starat o zahrádku a hrát si se svou vnučkou. Všeho jsem si dosyta užívala, ale časem jsem zjistila, že mi něco chybí - a to je každodenní kontakt s lidmi, jak jsem byla zvyklá z práce. Dozvěděla jsem se, že ve Svibici existuje Charitní centrum pro

seniory, kde se scházejí lidé v mém věku, jsou tam různé aktivity, pořádají se výlety a zábavy. Zaujalo mě to, tak jsem se přihlásila. Ze začátku na cvičení - dvakrát týdně si člověk mohl protáhnout tělo. Nebylo to náročné, tak akorát pro ženu mého věku. Po nějaké době centrum zajistilo na místním plaveckém bazénu plavání pro klienty. Bylo to fajn, ráda od mlada plavu, tak mi to velmi vyhovovalo. Plavání se začalo uskutečňovat 2x týdně, a některé ženy, které chodily na cvičení, se chtěly také přihlásit, ale netroufaly si mezi plavce. Tak mě pan vedoucí centra oslovil a ze mě se stal "dobrovolník pro plavání s neplavci". Ze začátku ženy, které na plavání docházely, měly obavy, některé měly špatné zkušenosti s vodou z mládí. Začínaly jsme v mělké vodě, postupně jsme se přesouvaly do hlubší. Samozřejmě některé mají obavy o svůj účes, ale některé si pořídily koupací čepice a dokonce i brýle, takže pokroky jsou viditelné. Užijeme si spolu spoustu legrace, nechybí nalokání bazénové chlorované vody, ale to vše patří k výuce. Víme, že stoprocentně nebudou plavat jako závodní plavci, ale strach z vody určitě všechny ztratily a o to tady šlo především. Já jsem získala nové kamarády, občas si zajdeme i na pivo a popovídáme si o životě.
Tak jako předchozí babička paní Marie se i paní Dáša angažuje v dobrovolnictví v centru pro seniory. Obě začínaly jako klientky a obě jsou již dnes dobrovolnice. Paní Dáša má ovšem nepatrný náskok ve svém aktivním životě v centru. Již více než osm let navštěvuje jeho prostory.

Ilona Kaszperová, vedoucí Charitního domu pokojného stáří

Ohlasy klientů na činnost Charitního centra pro seniory

Do centra chodím již přes rok, každý den. Hrajeme různé hry, trénujeme paměť, cvičíme a zpíváme. Je tu stále co dělat a je tu veselo. Jsem ráda, že si v centru navíc mohu dát i oběd.
Anička, 66 let

Do centra chodím ráda, protože tu je příjemný personál a jsou tu na mne hodní. Chodím tu, abych nebyla doma sama, a chodím tu též pro obědy. Nejvíce mě baví společenské hry a cvičení na balóně. Jsem také ráda, že jsem si tu našla kamarádku Aničku. Rádi si tu také zavzpomínáme na bývalé časy.
Miluška, 67 let

Díky seniorcentru jsem našla naplnění volného času a přátele. Pomáhá mi to zahánět samotu a cítím se tu dobře.
Zuzana

Důchodový věk v podání klientů Charitního centra pro seniory

Předvánoční zmatek (skleróza)?

Uklizeno. Ještě zamknout byteček, dům a rychle k vlaku. Hledám klíče, vždyť vždy leží na svém místě, ale tam nejsou. Vysypávám obsah kabelky a taky tam nejsou. Minuty neúprosně běží a já nemohu odejít. Jdu do 1. patra za zetěm žádat o pomoc. Půjčil mi náhradní klíč, abych se mohla vrátit domů, když bude v práci. Se zpožděním 6 minut pospíchám na vlak. Celá zpocená dojdu do Ropice – zastávka a tam u vchodu na nástupiště vidím lístek: 25. 11. jezdí vlaky po opačné straně. Utírám pot. Za 2 minuty je odjezd a já nevím dnešní datum. Důchod byl 14., to bylo úterý a já na prstech počítám jako v 1. třídě. Tak jsem nejistě vystoupala schody na 2. nástupiště. Stáli tam 2 cestující, kteří jeli taky ve směru Vendryně. To se mi ulevilo a díky zpoždění vlaku jsem dojela včas do cíle. A klíče jsem pak našla v kapse mikiny, kterou jsem pověsila do skříně, abych měla super uklizeno. Seniore, užívej si důchodu, trénuj tělo, mozek a vždy dobrou náladu.

Lidka Teperová

Odchod do důchodu.



Přechod do důchodu je charakteristický několika změnami. Končí ekonomická etapa života, dochází k nárůstu volného času a velmi časté je osamocení. Právě to, pokud je spojeno s časem, může být opravdu stresující.
Je to také ztráta sociálních kontaktů, a tím i ztráta seberealizace, integrity a dobrého pocitu být prospěšný svému okolí.

Odrazem našeho blahobytu a životní úrovně je často samota a izolovanost starších lidí. Jejich společenské postavení je slabé u produktivní i mladé populace. Příčiny jsou různé, od absence přirozených autorit přes styl a metody direktivní výchovy až po nedostatek lásky a tolerance. Pokusme se kolem sebe vidět i ty, které často přehlížíme, nebo jsou nám jen sousedy a jsou sami. Věnujme jim pohled, pozdrav

nebo i dotaz, zda je něco, co pro ně můžeme udělat. Většinou potěší vlídné slovo nebo jen malá naděje potřebnosti pro druhé.
Píšu to, abych poděkovala pracovníkům charitního centra pro seniory, kteří svou náplní splňují tyto potřeby. Vytvořili velice milé a přátelské prostředí, kde přichází stále více starších lidí. Mají zde široké možnosti využití svého volného času. Mnoho důchodců se může v centru nejen zúčastnit široké nabídky různých aktivit, ale také si můžou splnit svá přání, na které v produktivním věku nebylo dostatek času. Probíhají zde kursy kreslení, angličtiny, němčiny, pohybové cvičení, trénink paměti anebo jenom setkání s druhými lidmi. Hlavně je tady velice přátelská atmosféra, která dnes často chybí mezi lidmi.
Důchod to může být doba, která nám mnohem víc dá, než vezme.

Jana Jarnotová

Proč chodím do Charity?

Do Charitního centra pro seniory v Českém Těšíně jsem začal chodit po odchodu do starobního důchodu před třemi roky. Podnětem byla pro mne nabídka v Kulturním zpravodaji Českého Těšína.



Bylo to prospěšné rozhodnutí, protože Charita pro mne představovala jakousi záchrannou síť po skončení trvalého zaměstnání. Našel jsem zde nový kolektiv kamarádů, který mi pomohl překonat nostalgii po bývalém povolání. Záhy jsem se zapojil do celé řady aktivit a pravidelné schůzky začaly zabírat značnou část mého volného času.
Po určité době jsem se snažil v životě více uplatňovat vyvážený životní styl. Bohužel se mi nepodařilo mezi muži v Charitě získat větší zájem o cvičení, sport a turistiku. Větší péče o zdraví, snaha o náročnější pohybovou aktivitu a udržování rodinného zázemí mě vedly k omezení návštěv charitativního centra zpravidla dvakrát za týden.
V současnosti využívám pravidelně především jazykově vzdělávací, kreativně výtvarné, společensky zábavné a kulturně poznávací akce. Jako příklady mohu uvést Klub angličtiny vedený panem Stanislavem Lažou, výtvarný kurz vedený panem Józefem Drongem, podzimní zábavu nebo autobusový zájezd do Hradce nad Moravicí.

Jiří Konečný

VELKÉ PODĚKOVÁNÍ

Touto cestou, bychom rádi poděkovali dm drogerii markt s.r.o. z Českého Těšína, která nám v 2. polovině letošního roku poskytla finanční dar ve výši 40 000 Kč.

Z několika možných sociálních služeb v městě Český Těšín si vybrali tu naši, a to Charitní dům pokojného stáří. Finanční částkou přispěli na zvelebení prostoru domova. na nové vybavení kapličky, která se v domově nachází a je jeho nedílnou a nejnavštěvovanější součástí. Na bezpečnostní prvky do pokojů klientů v podání zámků a jejich instalací do skříní a samozřejmě na nástěnky, které splňuji předpisy protipožární ochrany, ve kterých mohou být umístěny fotografie klientů, které si tak rádi prohlížejí a jsou na sebe pyšní, když shlédnou sami sebe vyfocené při nějaké aktivitě nabízené domovem anebo jim rovnou vykouzlí upřímný úsměv na tváři.
Je toho více co se dalo a dá ještě pořídit... finančním obnosem se pomohlo těm, kteří jsou na sociálních službách již zcela závislí, a my moc děkujeme, že to pro letošek vyšlo právě nám.

Ilona Kaszperová, vedoucí střediska

Advent plný křídlení





Ve čtvrtek 7. 12. 2017 se Charita Český Těšín zúčastnila 12. ročníku benefiční akce v ostravské Multifunkční hale GONG. Na tomto festivale dobročinnosti s názvem Advent plný křídlení se těšínská charita mohla pochlubit nejen krásnými výrobky klientů, ale také dobrodárky. Rádi bychom poděkovali každému, kdo zakoupením našich výrobků přispěl Charitě Český Těšín.

Andrea Branná, vedoucí zařízení

TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA 2018

Od 1. – 14. ledna 2018 bude probíhat koledování Tříkrálové sbírky. Charitní Tříkrálová sbírka je poselstvím pokoje a přáním požehnání pro začínající rok. Zároveň jsou vybírány finanční prostředky na předem daný účel.

Schválené záměry využití Tříkrálové sbírky 2018 pro Charitu Český Těšín:
Úprava interiéru Komunitního centra – Charitní centrum pro seniory, Charitní pečovatelská služba, Charitní asistence, Půjčovna kompenzačních pomůcek, Charitní středisko sociální rehabilitace, úprava prostor současného centra, tak aby zde mohly být umístěny i terénní služby a Půjčovna kompenzačních pomůcek;

Nákup pomůcek pro aktivizaci seniorů – Charitní centrum pro seniory, podpora aktivizace seniorů;

Nákup softwaru pro terénní služby – Charitní pečovatelská služba, Charitní asistence, zvýšení efektivity práce služeb;

Rozšíření vybavení a aktivity mimo středisko - Charitní středisko „Kometa“, podpora aktivit s klienty mimo středisko a nákup vybavení střediska;

Rozvoj Charitní ošetřovatelské služby – Charitní ošetřovatelská služba, Správní středisko, zajištění větších prostor nutných pro rozvoj služby;

Rekonstrukce kanceláře - Charitní poradna, vytvoření vhodného zázemí pro poskytování služeb;

Osvětlení v Charitním domě pro matky v tísni – Charitní dům pro matky v tísni, oprava osvětlení a úspora elektrické energie;

Materiálně-technický standard a jeho naplňování - Charitní dům pokojného stáří – rekonstrukce osvětlení, instalace nových madel v prostorách domova, zkvalitnění protipožární ochrany;

Zakoupení vícemístného automobilu – Charitní dům pro seniory, pro rozvoz obědů a převoz klientů Charitního domu pro seniory.

Jak poznáte koledníky charitní Tříkrálové sbírky?

Koledníci chodí s kasičkami opatřenými logem Charity.

Vedoucí koledníckých skupinek mají na viditelném místě průkazky vystavené Charitou Česká republika a potvrzené příslušnou Diecézní charitou. Identifikační údaje na průkazce vedoucího musí souhlasit s údaji v jeho průkazu totožnosti, který si dárce může taktéž vyžádat.

Kasička, do které koledníci vybírají příspěvky, musí být úředně zapečetěná místně příslušným městským či obecním úřadem nebo magistrátem. Číslo pokladničky musí souhlasit s číslem průkazky.

Mimo tradiční dárky pro koledníky obdrží koledníci volné vstupenky na představení do kina s tombolou a pozvánku na loutkové divadelní představení. Všem koledníkům, dárcům a lidem, kteří se na realizaci Tříkrálové sbírky podílejí, děkujeme a přejeme příjemné prožití vánočních svátků a požehnaný rok 2018.

Charita Český Těšín

TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA



Budeme rádi za všechny NOVÉ KOLEDNÍKY, kteří chtějí podpořit dobrou věc a pomoci druhým.
Do Tříkrálové sbírky se může zapojit každý (pouze vedoucí skupinky musí být starší 15 let).
Kontaktovat můžete Vašeho kněze nebo naše koordinátorky Tříkrálové sbírky v Charitě Český Těšín:

Mgr. Věra Zlá – vera.zla@ceskytesin.charita.cz, tel.: 730 816 774

Kamila Malyszová – kamila.malyszova@ceskytesin.charita.cz, tel.: 605 205 638



ČESKÝ TĚŠÍN

Moravskoslezský kraj

Trubač Charity Český Těšín, č. 4/17; vydává Charita Český Těšín, Mírová 1684/8, 737 01 Český Těšín, IČ: 60337843,datum vydání 20. 12. 2017; náklad: 410 ks; evidenčníčíslo MK ČR E 20242; redakce: Kamila Malyszová, Andrea Branná. Neoznačené příspěvky a fotografie pocházejí z archívu Charity Český Těšín