

TRUBAČ

Charity Český Těšín

Číslo 3 / Rok 2024 / ZDARMA

PF 2025

*„Ať jsou Vaše srdce o těchto Vánocích
i novém roce 2025 naplněna láskou, radostí,
pokojem a hojností Božího požehnání“*



Milí členáři,

s radostí vás vítám u nového vydání našeho čtvrtletníku, které je věnováno mnoha projektům, jež jsme letos s Boží pomocí a díky vaší podpoře mohli vytvořit, realizovat a dokončit. Každý z nich pro nás byl nejen výzvou, ale i příležitostí růst, učit se novým věcem a hledat způsoby, jak být ještě větší oporou našim klientům. Díky realizovaným projektům jsme mohli lépe poskytovat konkrétní a účinnou pomoc těm, kteří ji nejvíce potřebují.

Rok 2024 byl pro naši organizaci rokem, ve kterém jsme si připomenuli výročí založení několik našich středisek, byl rovněž rokem navazování nových přátelství a partnerství. Společné úsilí nás přivedlo k mnoha kolegům a klientům z jiných organizací, kteří nám byli inspirací a pomocí. Díky novým spolupracím jsme mohli sdílet zkušenosti a hledat nové, inovativní přístupy. Jsme nesmírně vděční rovněž za to, že během roku několik našich zaměstnanců získala významná ocenění za přínos ke službě. Je nám ctí být součástí širší sítě lidí, kteří sdílejí podobné hodnoty a touhu pomáhat těm, kteří to nejvíce potřebují. A nově navázaná partnerství jsou jedním z těch největších darů, které jsme letos dostali.

Při této příležitosti bych ráda připomněla inspirující slova z Písma: „Proste a bude vám dáno, hledejte a naleznete, tlučte a bude vám otevřeno. Neboť každý, kdo prosí, dostává; kdo hledá, nalézá, a tomu, kdo tluče, bude otevřeno.“ (Mt 7,7-8) Tento citát se pro nás letos stal velkou útěchou i motorem – ukázal nám, že vytrvalost a víra skutečně přinášejí své ovoce.

Současně se s blížícím se novým rokem už nyní připravujeme na tradiční Tříkrálovou sbírku, která je jedním z nejpopulárnějších okamžiků naší práce. Tato sbírka není jen příležitostí získat prostředky na pomoc potřebným, ale také krásnou možností šířit ducha lásky a požehnání nového roku 2025.

Letos ji navíc doprovázíme novou znělkou, která je k dispozici k zhlédnutí na internetu. Pokud si ji chcete poslechnout, můžete ji snadno stáhnout pomocí přiloženého QR kódu.

Děkujeme, že nás na charitní cestě provázíte – ať už modlitbou, dobrovolnictvím, finanční podporou nebo třeba jen vlídným slovem. I díky vám můžeme hledat nové cesty, jak naplnit naše poslání.



KOLEDNICKÁ HYMNA

S přáním požehnaných dní

Ing. Monika Klimková
ředitelka organizace



NOVÉ KYSLÍKOVÉ KONCENTRÁTORY

Charitní ošetrovatelská služba má nově pro pacienty v domácí péči, kteří mají dýchací obtíže nebo jsou kardiaci, tři kyslíkové koncentrátory. Jejich základní funkcí je dodávat stálý proud kyslíku v nastaveném množství. Tím umožňuje pacientům využívat doplňkovou kyslíkovou terapii v domácím prostředí.



Během léta jsme se zúčastnili projektu *Domov léčí*, který byl podpořen v rámci výzvy *Správný start*.

Zákazníci Tesco Hypermarket Český Těšín, kteří projekt podpořili vhozením žetonu, přispěli k tomu, že jsme zakoupili dva kyslíkové koncentrátory.



Třetí kyslíkový koncentrátor jsme koupili díky šeku, který nám na podzimním benefičním koncertu *Pod těšínským nebem* předal zástupce města Český Těšín Ing. Vít Slováček.



20. VÝROČÍ CHARITNÍHO DOMU PRO SENIORY V HNOJNÍKU

V listopadu proběhla oslava 20 let působení Charitního domu pro seniory v Hnojníku. Motto domova zní: *Vytváříme domov, ve kterém bychom chtěli žít*. A příjemná atmosféra, personál s laskavým přístupem a služby na vysoké úrovni motto potvrzují.

Zároveň s velkými díky vedení domova, jeho pracovníkům a všem příznivcům a spolupracovníkům přejeme domovu a jeho obyvatelům DALŠÍCH 20 ÚSPĚŠNÝCH LET.



10 LET CHARITNÍHO CENTRA PRO SENIORY HAVÍŘOV

K příležitosti prvního kulatého výročí Charitního centra pro seniory v Havířově nás v září přivítali zaměstnanci služby v nově otevřených prostorech v centru Havířova.

Tuto významnou událost jsme mohli oslavit společně s klienty centra, kteří připravili drobné pohoštění a krásný hudební program. Máme radost, že je naše služba klienty vyhledávaná. Centru i klientům bychom tímto chtěli popřát, ať se jim daří, ať služba plní svůj účel a pomáhá hledat možná i nemožná řešení všech problémů, se kterými zde klienti přicházejí. Doufáme, že se za 10 let všichni sejdem na stejném místě a budeme moci oslavit další výročí.



NAŠE KOLEGYNĚ, KTERÉ V ROCE 2024 ZÍSKALY OCENĚNÍ

Mons. Martin David ocenil na Diecézní slavnosti sv. Hedviky naše pracovnice a udělil jim poděkování ZA PŘÍNOS KE SLUŽBĚ CHARITY V DIECÉZI.



Bc. MARTINA KRUPOVÁ

Od roku 2019 vede paní Martina novou službu Charity Český Těšín – Charitní středisko „Klíč“. Je to sociálně aktivizační služba pro rodiny s dětmi a paní Martina se zasloužila o její rozvoj, metodické nastavení a nezbytnou prezentaci. Díky ní pomáhá služba městu při řešení obtížných situací rodin s dětmi. Citlivost paní Martiny, empatie, schopnost naslouchat i poradit je přínosem ve službě i kolektivu Charity.



JOLANA VALCHOŇOVÁ

Paní Jolana pracuje v Charitě Český Těšín již 15 let jako rehabilitační ošetrovatelka klientů v domácím prostředí, což jim velmi usnadňuje životní situaci. Vždy laskavá, proaktivní, schopna efektivně vyřešit vzniklé problémy. Vyniká také v týmové spolupráci, její optimismus a energie je povzbuzením a inspirací pro všechny. Pro Charitu Český Těšín je její přínos neocenitelný.

Město Český Těšín se jako každoročně připojilo k ocenění sociálních pracovníků a pracovníků v sociálních službách a ocenění pracovníci přijali poděkování od vedení města za jejich nasazení, profesionální a lidský přístup při výkonu svého povolání.

LUBICA KUSOVÁ

Pokud byste hledali člověka, na kterého je spolehnutí a nenechá vás na holičkách, pak je to paní Luba. Když je nejhůř, je tu právě její ruka, která vás vždy zachrání. Ve službě Charitní dům pokojného stáří setrvává již více jak 15 let. Ke klientům a jejich rodinám přistupuje s profesionálním, ale i citlivým a vlídným přístupem a pro každého si vždy najde čas. Paní Lubica je jednou z těžko nahraditelných členů týmu pracovníků v přímé péči.



Bc. JIŘINA SALANCIOVÁ

Paní Jiřina obrovskou mírou přispěla ke zvýšení kvality pečovatelské služby svojí odborností, aktivitou a systematickou prací. Vždyť v Charitě Český Těšín pracuje téměř 10 let. Nebojí se nových výzev, pružně reaguje na potřeby klientů a nesmírně se zasloužila o zlepšení životní situace mnoha z nich. Její empatický přístup a schopnost naslouchat jsou klíčovými faktory, které přispívají k důvěře a otevřenosti klientů. Její práce je příkladem toho, jak může sociální pracovník pozitivně ovlivnit komunitu.



Mgr. JANA TUROŇOVÁ

Paní Jana pracuje v Charitě Český Těšín od roku 2016. Za dobu jejího působení služba odborného poradenství získala v roce 2018 akreditaci Ministerstva spravedlnosti ČR a její pracovníci jsou oprávněni sepsávat a podávat insolvenční návrhy. Svým přístupem k řešení problémů inspiroje ostatní členy týmu k novým nápadům, zajímá se o potřeby klientů a tak díky jejímu nasazení mnozí klienti dokázali překonat obtížné situace a najít nové cesty k lepšímu životu.



Oceněným blahopřejeme a jsme na ně moc hrdí! Jste pro nás povzbuzením!

SBÍRKA POTRAVIN

Letošní podzimní *Sbírka potravin* se konala 23. listopadu – naši dobrovolníci odebírali potraviny a drogerii v Tesco Hypermarket Český Těšín.

Tato potravinová sbírka je příležitostí, kdy můžeme získat kvalitní potraviny a drogistické výrobky pro naše klienty.



Vybrali jsme **666,72 kg potravin** a **61,22 kg drogerie**.

Děkujeme vám, štědrým dárcům, kteří jste přispěli do této sbírky. Díky vám můžeme klientům pomáhat v jejich nelehkých situacích.

ŠKOLÁKŮM OD SRDCE

Charitní středisko „Klíč“ se jako každoročně stalo součástí sbírky *Školákům od srdce* a díky vaší štědrosti se nám podařilo vybrat neuvěřitelných **1 338 ks školních pomůcek**! To je ohromná pomoc, která umožnila mnoha dětem začít školní rok s úsměvem a potřebným vybavením.

Vaše podpora je pro nás nesmírně důležitá a vážíme si každého příspěvku. Děkujeme, že máte srdce na správném místě!



JEDLÁ ZAHRADA

Venkovní prostory Charitního střediska „Maják“ na ulici Jablunkovské se proměnily na místo plné ovocných keřů, jahodníků a záhonů. A to díky projektu *Jedlá zahrada*, který se uskutečnil za podpory *Nadace Veronika*.

Klienti mají příležitost dozvědět se o životním cyklu rostlin a získat zkušenosti s pěstováním jídla. Smyslem není jen fyzická práce na zahradě, ale také vytváření spojení mezi dětmi a přírodou.



Přínosy pro děti jsou mnohostranné. Mají možnost sledovat, jak se semínka, která sami zaseli, rostou a vyvíjejí se do plodů. Tento proces jim, kromě jiného, pomáhá rozvíjet trpělivost a odpovědnost. Je to také skvělá příležitost k získání informací o výživě a o tom, jaká práce je potřeba k tomu, aby se potraviny dostaly na stůl.

Projekt *Jedlá zahrada* také podněcuje týmovou spolupráci a sociální interakce a posiluje schopnost komunikovat, spolupracovat a řešit problémy v týmu. Zahrada se tím stává nejen místem pro růst rostlin, ale i pro růst klientů Charitního střediska „Maják“.

MINIVELETRH ZDRAVÍ SOBĚŠOVICE



Již podruhé jsme se v obci Soběšovice zúčastnili *Miniveletrhu zdraví*, uskutečněného v rámci projektu *MAS Pobeskydí, z. s.*

Kromě prezentace naší Charitní pečovatelské služby jsme předváděli části gerontoobkleku, brýle simulující účinky LSD, alkoholu nebo nadměrného užití léků. Pro děti jsme připravili jednoduché úkoly na bystrost. Akce byla celkově zaměřená na zdraví

za účasti mnoha neziskových organizací a návštěvníků.

Děkujeme obci Soběšovice za možnost účastnit se této skvělé akce a těšíme se na příští rok!

VZPOMÍNÁME NA SPOLUPRACOVNÍKA I PŘÍTELE HENRYKA WAWRECZKU

Pana Henryka Wawreczku, se kterým jsme se rozloučili dne 18. 9. 2024, jsme znali nejen jako osobnost v oblasti historie a kultury Těšínského Slezska, ale především jako člověka, kamaráda a také spolupracovníka Charity Český Těšín.

Zapálený sběratel, nakladatel, fotograf, autor a spoluautor mnoha knih – v jeho díle se nám uchovala mnohá krásná existující i již zapomenutá místa našeho okolí. Budeme na něho vždy vzpomínat v dobrem a s láskou.

10 LET S CHARITNÍ PORADNOU

Charitní poradna slaví 10 let svého úspěšného fungování, během nichž se stala důležitým pilířem pomoci a podpory pro mnoho lidí v těžkých životních situacích. Pomáhá těm, kteří nemají dostatek informací a nevědí, jak se vypořádat se svými problémy a starostmi.

Mezi hlavní oblasti, na které se zaměřuje, patří dluhová problematika, rodinné a občanské právo, dávky státní sociální podpory, sociální služby a také podpora seniorů a pečujícím osobám.

Během svého desetiletého působení dosáhla Charitní poradna několika významných milníků, které svědčí o jejím růstu a rozvoji. Mezi nejvýznamnější patří zejména získání akreditace Ministerstva spravedlnosti, která potvrzuje vysokou kvalitu poskytovaných služeb a odbornou způsobilost pracovníků poradny v oblasti oddlužení.

Dalším významným milníkem je vznik detašovaného pracoviště – Poradny pro pečující, které se specializuje na podporu osob pečujících o své blízké, a poskytuje jim potřebné poradenství a oporu.

Během uplynulých 10 let jsme pomohli téměř 2 000 klientů, čtyřikrát jsme se stěhovali, navýšili jsme počet pracovníků a upravili provozní dobu poradny. To byly klíčové kroky pro to, aby byla naše pomoc dostupnější pro všechny potřebné. Zavedli jsme také terénní formu poskytování služby, a to formou doprovodů a poradenství přímo v domácnostech našich klientů. Tímto způsobem chceme být co nejblíže těm, kdo naši pomoc opravdu potřebují.

Rádi bychom touto cestou poděkovali advokátní kanceláři Hajduk & Partners, s.r.o., za poskytování pomoci v právní oblasti. A také bychom chtěli poděkovat všem, kteří nás podporují a spolupracují s námi.



KRABICE OD BOT

Největší česká sbírka vánočních dárků pro děti v nouzi i letos našla v srdcích lidí odezvu.

Děkujeme vedení Těšínského divadla za vstřícnost a podporu – v prostorech vrátnice bylo možné odevzdávat krabice s dárky a chystat je k předání těm, kteří se na ně těší.



STÁŽE ZAMĚSTNANCŮ

Každé první úterý v měsíci probíhají v rámci projektu *Společně pro integraci*, který je realizován za podpory programu *Interreg Česko-Polsko*, výměnné stáže vybraných zaměstnanců z polské a z české strany.

Pracovníci mají možnost poznat nové pracovní prostředí a postupy, seznámit se s klienty i zaměstnanci. Mohou nejen srovnat rozdílný systém sociálních služeb, ale i práci s jinou cílovou skupinou. Své zkušenosti mohou vnést do praxe a rozšířit tak své znalosti a dovednosti.

Pracovníci hodnotí stáž jako přínosnou a zajímavou.



VÝMĚNNÉ STÁŽE

V rámci programu *Social Innovation + Initiative* spolufinancovaného EU k nám docházejí stážisté z Polska. Tuto stáž zprostředkovala Charita Katowice.

Jedna z účastnic pomáhala na středisku „Maják“, kde si oblíbila práci s dětmi. Další pracovala na PR oddělení, natáčela a zpracovávala propagační videa služeb a tvořila grafické návrhy. Ostatní stážisté docházeli do různých charitních středisek, pomáhali s manuálními pracemi v zahradách a účastnili se i přípravy materiálů pro Tříkrálovou sbírku.

Všem stážistům, pečovateltům i řidiči velice děkujeme za odvedenou práci.



MÁME STOLIČKU!

Pro klienty z Charitního domu pro seniory v Hnojníku jsme díky projektu *Důstojné stáří* pořídili hygienickou zvedací stoličku.



SETKÁNÍ KOORDINÁTORŮ TŘÍKRÁLOVÉ SBÍRKY

I letost se nadšenci pro Tříkrálovou sbírku sešli, aby probrali úspěch sbírky roku 2024 a výzvy, které na ně klade rok 2025.

Společně zhodnotili naplnění záměrů sbírky v roce 2024, předali si postřehy z dobré praxe.

Seznámili se se záměry sbírky pro rok 2025, obdrželi zapečetěné pokladničky a tašky s materiály pro kolednické skupinky. A mohli si poznamenat termíny promítání filmů pro koledníky v Karvině (sobota 25. 1. 2025) a v Českém Těšíně a Těrlicku (neděle 26. 1. 2025).



MINIVELETRH SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A KONFERENCE

Mezinárodní den seniorů je významný den, kdy si připomínáme hodnoty stáří, ale také úskalí tohoto věku. V Českém Těšíně jsme k tomuto svátku seniorů uspořádali *Třetí ročník miniveletrhu sociálních služeb* a konferenci na téma *O seniorech a pro seniory*.

Na miniveletrhu jsme přivítali více než 15 poskytovatelů sociálních služeb a organizací, které se podílejí na péči o seniory. Účastníci zde získali užitečné informace a především přehled o dostupné péči v Českém Těšíně a okolí. K vyzkoušení zde byly například kompenzační pomůcky i ukázky polohování. Návštěvníci si mohli nechat změřit hladinu cukru, krevní tlak nebo si zahrát aktivizační hry, které zaujaly nejen seniory, ale i mladší generace.

Přísálí bylo věnováno hlavně seniorům – bylo připraveno občerstvení i relax zóna, ve které si mohli v klidu posedět a popovídat.



Ve vedlejší sále probíhala konference, kterou zahájila ředitelka Charity Český Těšín, Ing. Monika Klimková, místostarosta města Český Těšín, Ing. Vít Slováček, a vedoucí Oddělení plánování a správy sítě sociálních služeb Moravskoslezského kraje, Ing. Hana Somerlíková, Ph.D.

Prvním tématem *Pomoc není moc* provedla Bc. Marta Machová, která zdůraznila, jak křehká je hranice práv klientů sociálních služeb, ale také lidí v domácí péči. V druhé přednášce na téma *Nejsme na to sami...* Mgr. Libuše Koppová připomněla, že na péči opravdu nemusíme být sami. V poslední přednášce nám Mgr. Michael Linzer, Ph.D., především názorně ukázal, jaké jsou zásady péče o nemocné po mozkové příhodě a jak je jimi možné podpořit jejich rekonvalescenci.

Partnerem této akce je každoročně město Český Těšín. Miniveletrh byl podpořen dotací Moravskoslezského kraje. Organizátorem byla Charita Český Těšín společně s pracovní skupinou „Senioři“ komunitního plánování města Český Těšín.

Děkujeme všem, kdo se na přípravě a realizaci konference a miniveletrhu podíleli. Rovněž děkujeme všem zúčastněným a budeme se opět těšit příští rok.

ZÁMĚRY TŘÍKRÁLOVÉ SBÍRKY 2025



Čas, kdy do vašich domácností zavítají Tři králové, aby vám přinesli požehnání a poděkovali za vaše dary, se přiblížil.

Tříkrálová sbírka je více než jen sbírka. Je nejen o darování, ale především o setkávání koledníků a těch, kteří na ně čekají. Tak si kromě peněz navzájem darují úsměv a dobrou náladu, zažijí pocit radosti a vzájemnosti mezi

generacemi a připomenou si radostnou zvěst o narození Ježíše Krista. A to vše je jejím největším posláním a nejsilnějším poselstvím.

A jaké záměry na využití Tříkrálové sbírky má Charita Český Těšín?

- **Výtah pro klienty Charitního domu pro seniory** – v domově pro seniory v Hnojníku pořídíme výtah, který ulehčí seniorům pohyb po budově a zaměstnancům manipulaci s klienty.
- **Dofinancování provozu Charitního rodinného centra** – dofinancování mzdy pracovníka, který se věnuje klientům.
- **Dofinancování rekonstrukce Charitního domu pokojného stáří** – po plánované rekonstrukci domova z *Národního plánu obnovy* je potřeba dovybavit domov o prvky, které z dotace nejsou financovány (vestavný nábytek, úpravy zahrady apod.).

PODVEČER S HUDBOU

Jedno listopadové odpoledne se Čítárna a kavárna AVION změnila v místo s milou atmosférou plnou přátelství, porozumění, humoru a krásných písní. To se setkali příznivci Charity Český Těšín na *Podvečeru s hudbou*. Díky této příležitosti bylo možné si v neformální atmosféře popovídat, sdílet radosti i starosti profesionálního i osobního života, zasmát se a pobavit.

Večer zpříjemnilo pěvecké vystoupení herců České scény Těšínského divadla s vlastním klaviřním doprovodem – zazněly písně české i anglické, humorné i nostalgické. A báječný hudební zážitek umocnilo i výborné občerstvení a příjemné prostředí AVIONU.

Děkujeme všem, kteří naše pozvání přijali i těm, kteří se nemohli dostavit, za jejich přízeň a pochopení pro složitosti života potřebných.



LEPŠÍ PÉČE DÍKY NOVÉMU VYBAVENÍ

V průběhu roku jsme měli možnost přihlásit se do projektu *Kvalitnější péče o seniory díky novému vybavení*, který financoval Moravskoslezský kraj.

A tak jsme pro klienty Charitního domu pro seniory v Hnojníku koupili nové vybavení – drtič léků, podpažní chodítko, postele a noční stolky.



ADVENTNÍ OBCHŮDKY

Charitní středisko „Kometa“ se zapojilo do programu *Adventní obchůdky* Nadačního fondu Albert. Děkujeme každému, kdo se zastavil v karvinské prodejně Albert u našeho stolu a zakoupil si výrobek vlastnoručně dělaný našimi klienty, jako třeba vánoční věnec na dveře či skřítku z ponožek. Za získané finance pořídíme taneční podložku, kterou děti mohou využít nejen pro tanec či zpěv, ale také odreagování se u jógy nebo některé z nabízených her.

Děti z Charitního střediska „Maják“ se do *Adventních obchůdků* připojily v těšínské prodejně Albert. Jejich snem bylo získat dostatek prostředků na pořízení elektrických kláves pro klub. Nabízeli adventní věnce, vánoční dekorace a voňavé vánoční perníčky. Díky získaným prostředkům se tak brzy dočkají nových kláves, které obohatí aktivity jejich klubu.

Adventní prodeje přinesly víc než jen finanční zisk – ukázaly sílu společného úsilí a radost z dobře vykonané práce.



≡ ≡ ≡ VÝSTAVA V HNOJNÍKU ≡ ≡ ≡

Začátkem listopadu proběhla v prostorech Charitního domu pro seniory v Hnojníku vernisáž klientských prací.

Jedním dechem – KRÁSA.

Tak bychom označili výstavu výtvarných děl našich klientů, které vznikaly po dobu několika měsíců v rámci projektu *Arteterapie pro seniory* realizovaném díky programu *Podpora kulturních aktivit osob se zdravotním postižením a seniorů* a finanční podpoře Ministerstva kultury.



Pod vedením zkušené arteterapeutky Mgr. Lenky Sližové, která se s péčí a milým přístupem věnovala klientům, vznikala zajímavá díla.

A i když zprvu někteří klienti byli k arteterapii skeptičtí, po krátké době v ní našli zálibení a nemohli se dočkat dalších sezení.

Zjistili, že nejde o bezvadně namalovaný obraz a co o tom řekne ten druhý, ale v první řadě jde o jejich vnitřní prožívání, přenesení myšlenek a uchování krásných chvil.



PŘÍBĚH KLIENTA – *Alfred Tomala*



Narodil jsem v Ropici u Českého Těšína. Měl jsem bratra Rudolfa, který zemřel před 10 lety. Měli jsme se velmi rádi.

Jako předválečné dítě jsem navštěvoval tři různé školy – českou, polskou a německou. V roce 1943 jsem byl přijat do Třineckých železáren za učně v oboru soustružník.

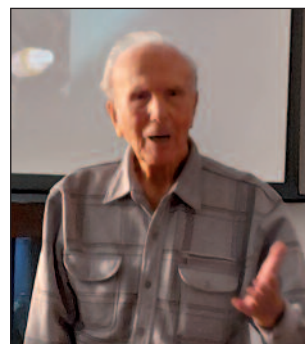
Ještě jsem neměl 15 let, když mě donutila německá mašinérie kopat zákopy někde v Prusku bez možnosti písemného styku s rodiči. Teprve po 5 měsících nás pustili domů. V únoru 1945 mě přinutili k cestě do Německa. Tam jsme pracovali v lese nebo čistili cesty po bombardování. Těsně před kapitulací jsme využili chaosu a utekli. Po velkých útrapách jsem domů dorazil 18. 5. 1945.

Po pár dnech oddechu jsem se hlásil do učňovské školy, abych výuku na soustružníka ukončil. Do roku 1950 jsem pracoval jako soustružník v mechanických dílnách. V roce 1956 jsem se přihlásil na dálkové studium na střední škole strojní v Karvině a školu jsem ukončil maturitou v roce 1962. V zaměstnání jsem začínal na inspekci strojů, později ze mne byl mistr, vrchní mistr a dlouhá léta náčelník středních a generálních oprav. Prožíval jsem ve své kariéře pády i úspěchy. Svou práci jsem ukončil odchodem do důchodu.

Po ukončení vojenské služby jsem se oženil. Měli jsme dceru Irenu a za dva roky syna Štěpána. Dcera vystudovala střední zdravotnickou školu. Syn později nastoupil do učení ve vojenských dílnách v Českém Těšíně. O čem se učil, nechtěl mluvit. Nakonec byl vyučen jako elektro – slaboproud.

V roce 1956 jsme dostali byt v novostavbě v Českém Těšíně. Pak v roce 1979 jsem se stal spolumasitelem domku v Třinci na Kanadě. Přestavba podle mých představ trvala tři roky, ale dokázal jsem to. Pak jsem se mohl věnovat četbě, zahrádkaření, ovocnářství a hlavně cestování. S manželkou jsme projeli celý Balkán, Německo a Švýcarsko. Neskutečně krásná je i jižní Evropa a Afrika. Vidět pyramidy, sfingy a staré egyptské stavby je celoživotní zážitek.

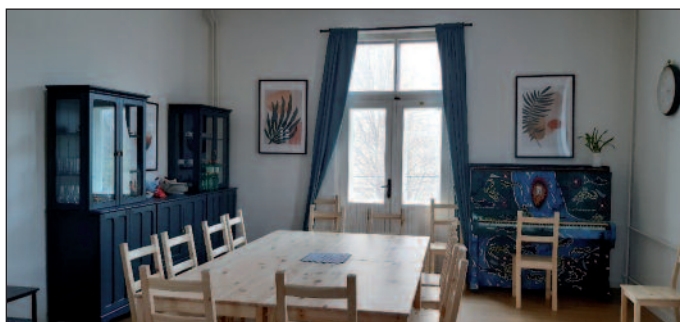
Dnes, v tichu a klidu domova v Charitě jsem šťastný, protože je to *domov, který miluji*.



CHARITNÍ RODINNÉ CENTRUM ČESKÝ TĚŠÍN

Místo pro setkávání, odpočinek i pomoc

Máte chuť na dobrou kávu nebo čaj? Hledáte prostor, kde se můžete setkat s přáteli nebo jen tak strávit příjemné odpoledne? V Českém Těšíně pod záštitou Charity Český Těšín funguje Charitní rodinné centrum, které nabízí otevřenou náruč všem, kdo chtějí trávit čas smysluplně a v přátelské atmosféře.



● Co u nás najdete:

Kavárnička – zastavte se na šálek kávy nebo čaje, abyste mohli posedět a popovídat si.

Charitní bazárek – k dispozici je bazárek s oblečením, kde si můžete pořídit něco hezkého na sebe. Věci zde dostávají druhou šanci a podporují dobrou věc.

● **Pravidelný program:** Každou druhou středu se u nás schází *Baby club Benjamínek*, kde si maminky a děti mohou užít společné chvíle. Každý čtvrtek zde nabízíme dětem doučování a pomoc s přípravou do školy.

● **Prostor pro vás:** Chceme, aby naše centrum bylo místem setkávání a sdílení. Rádi bychom přivítali další skupiny a aktivity – ať už jde o společné rozhovory, vaše koníčky nebo třeba klidné čtení u kávy. Máte nápad, co by se mohlo v našem centru dít? Přijďte za námi! Naše dveře jsou otevřené novým možnostem a komunitním projektům. Těšíme se na vaši návštěvu a věříme, že u nás najdete klid, inspiraci i příjemnou společnost.

Charitní rodinné centrum je na ulici Hrabinská 458/33 v Českém Těšíně.

Kontakt: Radmila Tyrliková, tel. +420 605 912 918, radmila.tyrlikova@ceskytesin.charita.cz.

JAK SI ŽIJÍ SENIOŘI NA ČESKO-POLSKÉM POMEZÍ?

Na tuto otázku máme u nás v Charitě Český Těšín a v polské Fundacji św. Elżbiety w Cieszynie odpověď: *Senioři letos navštívili zajímavá města i místa, ochutnali výborná jídla a dobrůtky, vyrobili si vánoční dekorace – zkrátka, život si umí užívat.*

VÝLET DO FRÝDKU-MÍSTKU

Za krásného zářijového dne se senioři vydali do Frýdku-Místku. Navštívili město, prohlédli si náměstí a prošli se i zámeckým parkem. Hlavní atrakcí dne byla exkurze do firmy Marlenka, kde chuťové buňky všech potěšila ochutnávka výborných dezertů a skvělá káva. Poté s elánem vyrazili k Frýdeckému zámku. Atmosféra byla velice příjemná a jeden by si přál na chvíli zastavit čas. A aby mohli v přátelských rozhovorech pokračovat, přesunuli se do restaurace Medník, kde sladké dopoledne vykompenzovali pocitivou svíčkovou omáčkou s knedlíkem.



VÝLET DO JASTRZĘBIA-ZDRÓJ

Měsíc říjen nabídl seniorům návštěvu města Jastrzębie-Zdrój a jeho Karbonária. Zhlédli 3D film o historii vzniku uhlíku a jeho oběhu v přírodě, v muzeu se dozvěděli o historii hornictví a mohli si koupit drobné upomínkové předměty. Výlet pokračoval do lázeňského parku Mikołaja Witczaka, kde si všichni pochutnali na skvělé kávě a zákusku. Lákadlem pro všechny pak byla výstava zvonků nebo solné inhalatorium. Společné setkání zakončil vynikající oběd v restauraci Browar i Karczma Pod Czarnym Kogutem w Cieszynie.

POLSKO-ČESKÝ ADVENT

Na vánočních dílničkách se senioři setkali v Hnojníku. Vyrobili si drobnosti, kterými potěší o Vánocích své blízké. Práci jim zpříjemňovalo napečené cukroví, ovoce a výborná káva. Po pilné práci si pak všichni pochutnali na výborném obědě – polském žurku a českém bramborovém salátě s rybou. Tato „chutná“ pauza seniory příjemně naladila na program v podobě zpěvu českých a polských vánočních koled, které si připravila paní učitelka s dětmi ze ZŠ Bystřice. Všichni se tak alespoň na chvíli naladili na vánoční atmosféru plnou pohody, klidu a spokojenosti.



CHARITNÍ PORADNA INFORMUJE

Pečovat o blízkého člověka je jedním z největších znamení lásky a odpovědnosti. Tato cesta však bývá náročná, plná otázek, obav a vyčerpání. Právě proto je tady Charitní poradna pro pečující, která poskytuje pomoc a podporu seniorům a těm, kdo se o své blízké starají v domácím prostředí. Naším cílem je nejen poskytovat rady a praktickou pomoc, ale také být oporou ve chvílích, kdy je to nejvíce potřeba.

Příběh paní Vlasty: NEZŮSTAT NA TO SAMA

Paní Vlasta, žena ve středním věku, se obrátila na naši poradnu ve chvíli, kdy už sama nemohla zvládat péči o svou maminku trpící pokročilou demencí. Paní Vlasta byla psychicky i fyzicky vyčerpaná, nevěděla, jak dál pokračovat, a měla pocit, že ztrácí kontrolu nad svým vlastním životem.

Po prvním telefonátu jsme se dohodli, že za paní Vlastou přijedeme domů. Náš poradce se setkal nejen s ní, ale také s její maminkou. Během několika návštěv jsme s paní Vlastou prošli možnosti, jak efektivně organizovat péči, nabídli tipy na zvládání každodenních úkolů a zprostředkovali kontakt na další služby a odborníky. Součástí naší pomoci bylo také doporučení vhodných pomůcek, díky kterým se péče stala bezpečnější a méně náročnou. Navíc jsme paní Vlastě pomohli s vyřízením příspěvku na péči, který jí pomohl finančně pokrýt zajištění některých služeb a pomůcek.

Po několika týdnech nám paní Vlasta napsala: „*Díky vaší podpoře se cítím silnější. Nejsem na to sama a vím, na koho se můžu obrátit.*“



Co nabízíme?

Naše Poradna pro pečující je tady pro všechny, kteří se ocitli v podobné situaci jako paní Vlasta. Jsme tady i pro seniory, kteří potřebují pomoc a podporu.

Co poskytujeme?

- **Osobní konzultace přímo v domácnosti klienta:** Nikam nemusíte jezdit, naši poradci přijedou až k vám domů.
- **Individuální podpora:** Každá situace je jedinečná. Naši pracovníci naslouchají a hledají řešení šité na míru vašim potřebám.
- **Pomoc s vyřizováním příspěvku na péči:** Podrobně vás provedeme celým procesem žádosti o příspěvek na péči. Pomůžeme vám připravit dokumenty, formuláře.
- **Informace o důchodu:** Péče o blízkého se může počítat do náhradní doby pojištění. Poradíme, jak postupovat, aby tato doba byla správně započítána.
- **Další pomoc a podpora:** Pomůžeme při výběru vhodné pomůcky, poradíme a zodpovíme otázky ohledně dalších sociálních nároků.

Pečujete? Nezůstávejte na to sami.

Pečovat o blízkého člověka je výjimečné a zároveň vyčerpávající. Proto vám chceme stát po boku, ať už hledáte praktické rady nebo potřebujete někoho, kdo vás vyslechne.

Pokud i vy pečujete o svého blízkého a cítíte, že potřebujete pomoc, můžete se na nás obrátit.

Charitní poradna pro pečující je tady pro vás.

Kontaktovat nás můžete na tel. čísle 703 842 052 nebo 603 287 231.



Koledující Tři králové Vám přinášejí radost a Boží požehnání. Prosíme, obdarujte tyto vyslance Charity Česká republika, pomůžete tak lidem v nouzi! Děkujeme

TŘÍKRÁLOVÝ KONCERT V NEDĚLI 5. LEDNA OD 18 HOD. NA ČT1

→ Začněte nový rok dobrým skutkem
a podpořte potřebné ve Vašem okolí!

→ **č. ú. 66008822/0800**

→ **VS 777988002**

pro Charitu Český Těšín



QR Platba

www.trikralovasbirka.cz



@trikralovasbirka



trikralova_sbirka

HLAVNÍ PARTNER

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER

PARTNER



Trubač Charity Český Těšín č. 3/24, vydává Cahrita Český Těšín, Mírová 1684/8, 737 01 Český Těšín, IČ: 603 37 842.

Datum vydání: 12. 12. 2024, náklad: 200 ks, evidenční číslo MK ČR E 20242. www.ceskytesin.charita.cz, www.facebook.com/charitaceskytesin.

Pišťe nám! Listárna Trubače je určena Vaším názorům, připomínkám a postřehům. Své příspěvky posílejte na adresu: info@ceskytesin.charita.cz.