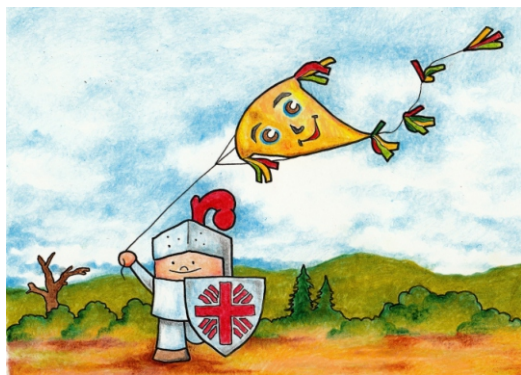
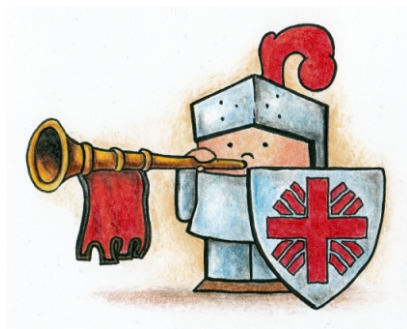


TRUBAČ

CHARITY ČESKÝ TĚŠÍN

č. 3/15



K čemu je dobré mít patrona?

V tomto díle Trubače se mimo jiné věnujeme trošku sv. Michaelovi, jehož svátek jsme si připomněli 29. října, a který je „neoficiálním“ patronem Charity Český Těšín, a tak je možná na místě úvaha, k čemu je nám patron dobrý. Kreslená postavička rytíře Michaela nás provází již rok a začíná být s naší Charitou stále více spojená. V tomto kontextu je dobré připomenout, že zrovna archanděla Michaela vybrali

sami naši zaměstnanci.

Když při narození dáváme dítěti jméno, nejedná se o náhodný výběr, ale často o dlouhé měsíce zvažování variant, sepisování a proškrtávání seznamů apod. Všichni rodiče ví a zažili si to, protože jimi vybrané jméno pak provází dítě celý život. Občas se stává, že při zvažování bereme v potaz i jiné nositele tohoto jména, nejen samotný význam jména. A tady se ukazuje první rovina „patronátu“. Patron může být jakýmsi vzorem.

Druhá rovina spočívá v tom, že jsou patroni, v (nejen) křesťansky založených kulturách, vnímáni jako přímluvci „na nebesích“. Jednotliví svatí mají své atributy a oblasti, které mají takříkajíc v kompetenci. Ty se navzájem prolínají – např. za patrony řezníků jsou nejčastěji uváděni sv. Bartoloměj a sv. Matěj. Sv. Matěj je ale mimo to vnímán i jako patron krejčích, cukrářů, pekařů, mládeže a dalších. Tato tradice se táhne od pradávna a lze vystopovat i v předkřesťanských kulturách.

My vnímáme Michaela v obou rovinách – jako vzor ochránce a bojovníka, stejně jako „kamaráda nahoře“, který nám pomáhá..

Martin Hořínek



CHARITA
ČESKÝ TĚŠÍN



Grantík Charity Český Těšín bude opět pomáhat potřebným

Charita Český Těšín v letošním roce opět vyhlašuje projekt Grantík, systém malých grantů na pomoc osobám s postižením z Fondu pomoci. Žádost o příspěvek je možno podat do 20. 10. 2015.

„S programem pomoci osobám s handicapem jsme přišli v loňském roce, a to také proto, že pro tuto cílovou skupinu žádnou službu neposkytujeme.

Poskytnutím podpory formou finančních prostředků, získaných především od individuálních dárců, určených k překonávání bariér v každodenním životě, alespoň malým dílem pomůžeme těm, kteří se potýkají se svými vlastními omezeními. Vždyť naším mottem je „Spolu to zvládneme!““ objasňuje ředitel Charity Český Těšín Martin Hořínek.

Grantík Charity Český Těšín byl vyhlášen na sklonku letošních prázdnin a žádosti o finanční příspěvek je možné zasílat do 20. října 2015. „O finanční příspěvek mohou zažádat fyzické osoby české státní příslušnosti bez omezení věku žijící v domácím prostředí s trvalým bydlištěm na území působnosti Charity Český Těšín. Učiní tak na formuláři, který je k dispozici na našich stránkách či na vyžádání. Finanční příspěvek je maximálně 10 tis. Kč a o jeho přidělení bude rozhodovat komise dle schváleného postupu. Stejně jako v loňském roce letos chceme takto rozdělit 80 tis. Kč,“ sděluje projektová manažerka Charity Český Těšín Lucie Richterová a dodává: „Grantík Charity Český Těšín slouží výhradně jako spolufinancování nákupu materiálu nebo služeb související bezprostředně s cílem tohoto projektu, tedy odstraňování bariér v běžném životě. V loňském roce jsme takto pomohli např. chlapci s oboustranně středně těžkým sluchovým postižením s nákupem sluchadla či mladému muži s kvadruplastickým syndromem, aby si pořídil speciální zádržný systém v podobě autosedačky.“

Více informací, stejně jako formulář žádosti o finanční příspěvek je k dispozici na webových stránkách Charity Český Těšín.

Jana Dybová



Charita Český Těšín děkovala v divadle

Již potřeť se zaměstnanci, partneři a příznivci Charity Český Těšín sešli na divadelním představení konaném jako poděkování za dosavadní spolupráci a podporu. Tentokrát se představení v Těšínském divadle konalo symbolicky 29. září, na svátek svatého Michaela.

Setkání pečujících bylo úspěšné

Dne 25. 6. 2015 uspořádala Charita Český Těšín historicky první Setkání pečujících. Pracovníci organizace a služeb terénní péče touto akcí odbočili od svého primárního zaměření na klienta a jeho potřeby a svou pozornost a podporu trochu netradičně obrátili směrem k jejich rodinám a blízkým, ale i k okolí seniorů a nemocných osob všeobecně. Tento krok do neznáma se již během prvního setkání shledal s velkým ohlasem ze strany účastníků, kdy již v jeho průběhu byla plánována další možná témata a program těch příštích.



Služby terénní péče, které zahrnují pečovatelskou službu, osobní asistenci a ošetrovatelskou péči jsou v současnosti jednou z nejžádanějších forem pomoci seniorům a nemocným či osobám se zdravotním postižením, jelikož umožňují i přes nepříznivou zdravotní či sociální situaci setrvat co nejdéle ve vlastních domovech. „Služba napomáhá k relativní soběstačnosti klientů a tak navíc zajišťuje úlevu pečujícím rodinám či osobám blízkým, tím že úděl péče o klienty po stránce osobní, zdravotní, psychické a sociální zcela či částečně převeze. Míra a relativita této úlevy se však úzce odvíjí od konkrétního případu a právě díky tomu by sami pečující často ve svém nelehkém a náročném údělu péče o blízkého uvítali odbornou podporu. Právě z toho důvodu uspořádala Charita Český Těšín první Setkání pečujících, kterého se zúčastnili odborníci v oblastech poskytování sociální i zdravotní péče, sociálního poradenství a terapeutické podpory,“ uvádí vedoucí terénních služeb Lenka Zahradníková.

První částí programu tohoto setkání byla ukázka používání, možnosti získání, zapůjčení a využití kompenzačních pomůcek, představení ošetrovatelské služby a její způsob zajištění a poradenství ohledně dávek hmotné podpory a návaznosti služeb. Druhá část pak dala prostor pro sdílení zkušeností, diskuzi a vzájemnou podporu se zapojením všech zúčastněných. „Informace z oblasti péče a následné sdílení zkušeností byly přínosem pro všechny zúčastněné. Jednalo se o příjemně strávené chvíle i s připraveným občerstvením. Doporučovala bych všem, kteří nesou těžký a potřebný úděl péče o své blízké s pomocí pečovatelek a ošetrovatelek Charity. Vaše činnost je nesmírně záslužná a bez vaší pomoci bychom těžko tuto péči zvládali. Všem vám náleží velké díky. Všichni přítomní se jistě těší na další setkání,“ sdělila ve svém poděkování jedna z účastnic setkání.

Další setkání pečujících jsou plánována na období po letních prázdninách a mezi připravovanými tématy bude zahrnuta demence, duševní hygiena pečujících, polohování a manipulace s nemocným, rehabilitace či doprovázení umírajících. Informace budou s časovým předstihem dostupné na webových stránkách Charity Český Těšín.

Příměstský tábor Charity Český Těšín

O prázdninách proběhl první příměstský tábor pro děti, zaměřý na zdravou výživu a optimalizaci pohybové aktivity, který zrealizovala Charita Český Těšín za podpory Ministerstva zdravotnictví v rámci projektu „Maják svítí dětem na cestu ke zdraví“.

Vedení tábora měly na starost lektorky Charitního střediska „Maják“, jejichž činnost je zaměřena na preventivní programy dětí prvního stupně školní docházky v průběhu školního roku a díky zmíněnému projektu i v období letních prázdnin, formou intenzivního týdenního programu. *„Tento program byl primárně zaměřen na zdravý životní styl a volný čas. Dětem jsme se pokusily objasnit pojem zdraví, posílit motivaci k dodržování hygienických návyků, seznámit je se zdravými i nezdravými potravinami a uvědomit si souvislost mezi výživou, pohybem a jejich vlivem na zdraví. Při plánování aktivit jsme se soustředily na pohyby a různé sporty s cílem předcházení závislosti na počítačových hrách, sociálních sítích apod. a také na různé techniky, skupinové i samostatné práce, hry či diskuze, kde jsme děti seznámily s riziky škodlivého užívání alkoholu, nikotinu aj. návykových látek a jejich dopad na zdraví jedince,“* uvádí k programu Lucie Rzymanová, vedoucí projektu a Charitního střediska „Maják“. Tábor probíhal od pondělí do pátku od 8 do 15 hodin v prostorách Charitního střediska „Maják“, odkud děti vyrážely za dobrodružstvím, na výlety a aktivity venku. Děti v rámci tábora podnikly výlety do kravína v Návsí, Rybího domu v Chotěbuzi, přírodovědné stanice v Karviné, dováděly na hřišti ve Svibici nebo v Parku Adama Sikory. Poslední den tábora dostaly děti za odměnu trička s mrkvičkou.



O 14 dní později se pak pro velký zájem uskutečnil druhý termín tábora. Protentokrát se zúčastnilo 7 dětí. Stejně jako v prvním realizovaném termínu byl program zaměřen na zdravý životní styl a volný čas a probíhal od pondělí do pátku od 8 do 15 hodin v prostorách Charitního střediska „Maják“, odkud děti vyrážely na různé výlety za poznáním, do přírody a za sportem. Přestože z počátku týdne počasí příliš nepřálo, dokázaly lektorky střediska, které měly opět vedení tábora „na povel“, vymyslet natolik pestrý a zábavný

program, že se děti ani chvilku nenudily. Díky výše zmíněnému projektu měly děti možnost cvičit i dovádět na trampolínách a gymnastických míčích, podívat se na pštrosy, pávy a sovy do Dětmarevic, navštívit pekárnu a obchůdek se zdravou výživou v Bystřici či si zahrát vybíjenou, kriket, fotbal nebo skákat přes švihadlo a mnohé další. Za úspěšné absolvování celého tábora děti v jeho závěru dostaly trička s obrázkem brokolice.

Výlet do Komorní Lhotky dvojím pohledem

Dne 13. července se uskutečnil výlet do Komorní Lhotky, pořádaný pro klienty Charitního domu pro seniory v Hnojníku a klienty Charitního domu pokojného stáří v Českém Těšíně. Na cestu jsme se vydali autobusem okolo 9 hod. Bohužel nám počasí nepřálo již od brzkého rána. Přivítání klientů v Hotelu Santis proběhlo na terase hotelu, poté jsme se přemístili do sálu. Tam jsme hráli s klienty obou zařízení hry, které je bavily, a všichni se aktivně zapojili. Po skončení her následoval oběd.

Po příjezdu do Hotelu Santis jsme si objednali kávu a všichni jsme se seznámili. Počasí nám bohužel nepřálo, a tak jsme se museli z terasy přesunout do sálu, kde na nás čekala hezká výzdoba, kterou jsme všichni obdivovali. Ještě, než se začal servírovat oběd, jsme pro klienty připravili disciplíny, kterých se všichni aktivně zúčastnili. Po samotném obědu, který byl mimochodem výborný, následovaly další disciplíny, které zahrnovaly především posílení paměti. Na závěr našeho programu jsme všem za účast rozdali diplomy a se zážitky, úsměvem na tváři a provětranou hlavou jsme se vrátili do našich domovů. Díky ohlasům, které jsme od klientů dostávali, věříme, že naše spolupráce s domovem v Hnojníku bude nadále pokračovat a společně vymyslíme nějaký další výlet.



Lucie Brzežková, Tomáš Gál

Senioři opět v poklusu

V Charitním centru pro seniory se s příchodem nového školního roku rozjely staronové i nové aktivity. Mnohým skončila prázdninová povinnost hlídání vnoučat a nyní se mohou věnovat více sami sobě.

Naši senioři mohou opět cvičit Zumbu, docházet na pohybové cvičení nebo na bazén. Rozjely se také jazykové kluby němčiny a angličtiny a klub Dílnička, kde si senioři mohou ušít hezkou tašku a pomalovat si ji podle svého vkusu a možností. Mezi nové aktivity patří především trénink paměti, o který je velký zájem, ale také „pohybovky“ v pomalejším rytmu, které jsou vhodné pro zdravotně omezené. Čeká nás také beseda o krevním tlaku a připravujeme se na říjnový výlet do výroby Marlenky či nošovického pivovaru.

pracovníci centra

Víkendový pobyt na horách

V pátek 11. září 2015 vyrazily maminky z Charitního domu pro matky v tísní i se svými dětmi na víkendový pobyt do Starých Hamrů na chatu sv. Josefa. Pobyt byl finančně podpořen Moravskoslezským krajem a jeho cílem bylo vzdělávání maminek zaměřené na podporu rodičovských kompetencí.

Po pátečním příjezdu, poté co se všechny maminky se svými ratolestmi ubytovaly, zahájily společně pobyt dobrou večeří a seznámily se s provozem a pravidly domu sv. Josefa. Na večer měly maminky i děti připravený pestrý program. Tvořily s novinami, vyráběly kornouty a koule, které pak společně do kornoutů házely a chytaly. Na závěr si společně vytvořily postavičky z novin ke spaní, tzv. "spinkáčky". V sobotu po snídani měly maminky přednášku o rodičovských kompetencích, a zatímco se vzdělávaly, děti vyrazily za dobrodružstvím. Společně s p. Bubovou a Prokopovou šly na procházku na Švarnou Hanku. Cestou viděly meteorit, odpočívaly u oveček a povídaly si s kravičkami. Po poledním odpočinku opékaly opět společně se svými maminkami párky a hrály fotbal. Poté šly na procházku s výhledem na Lysou horu, navštívily dřevěný kostelík Panny Marie Pomocné, který je 125 let starý. Po večeři měly opět program, a to zábavný test s odměnou. Nakonec tvořily sluníčka z přírodních sušin, co si nasbíraly na procházce. V neděli po snídani pak společně tvořily housenky, nejprve jen hlavy - z novin, látky a drátků. Následovala vycházka, směr hotel Charbulák, až do lesa, kde si vytvořily tělíčka housenek z listů, četly si povídky na naučné stezce na téma odpadky v lese a poznávaly stopy zvířat. Po vycházce děti i jejich maminky zhodnotily celý víkend, rozdaly si diplomy a drobné odměny a po obědě se jelo domů. Jak dětem, tak maminkám se pobyt moc líbil.

Chtěla bych tímto moc poděkovat paní Ivetě a Janě z ostravského Eko – info centra, které celý pobyt zajistily a vytvořily skvělý program. A paní Kubečkové Marii za péči o naše maminky s dětmi a vyhovění ve všech směrech během našeho pobytu.

Andrea Branná



Praktický dárek pro terénní služby

V pondělí posledního červencového týdne zahájily terénní služby svou činnost v novém sídle. Charitní pečovatelská služba, Charitní asistence, stejně jako Půjčovna pomůcek a Charitní služby pro domácnosti přemístily své zázemí naproti Finančního úřadu v Českém Těšíně. A na uvítanou obdržely pracovnice „terénu“ praktický dárek, kterým není nic jiného než silniční kolo. To, vybaveno košíkem a nosičem na různé pomůcky, bylo slavnostně předáno vedoucí terénních služeb, která neváhala a svého nového dopravního prostředku ihned s radostí využila.

„Kometácká vařečka“ úspěšně pokračuje

O vaření v Charitním středisku „Kometa“ je mezi dětmi stále velký zájem. „Vařečka v Kometě“, jak jsme tuto aktivitu nazvali, se stala téměř pravidelnou aktivitou. Společně s dětmi připravujeme rychlé a jednoduché dobrůtky, které zvládne skoro každý.

Na vaření se vždy sejde malá skupinka dětí. Nejprve si řekneme, co dnes budeme vařit, poté co k tomu budeme potřebovat a nakonec i postup.

Práci si spravedlivě rozdělíme, každý dělá něco. U vaření si také povídáme, co a jak se dělá nebo např. o různých dietách, co kdo může a nemůže jíst, kolik které potraviny stojí, děti se také učí základům hygieny u vaření apod. Kromě různých pomazánek jsme např. pekli ovocnou buchtu, štrúdl, a na závěr školního roku jsme si udělali pizzu. Dělali jsme dvě různé pizzy – jednu z listového těsta a jednu bezlepkovou, u které vznikla debata, proč někteří lidé nemohou jíst různé potraviny, proč jim to škodí apod. Obě pizzy všem chutnaly. Už teď se těšíme po prázdninách na další „Vařečku v Kometě“.

Alena Dičíková



Dožínky 2015

První pátek v měsíci září se v Charitním domě pro seniory konaly v pořadí již páté Dožínky. Pro nepřízeň počasí se bohužel odehrávaly na malém prostoru, a to v jídelně domova.

Na takto malém prostoru sice nebylo možné, aby vystoupil celý Třanovický taneční soubor, ale vystoupení bylo i tak krásné a klienty moc potěšilo. Role gazdinky se zhostila tradičně paní Kočendová a role gazdy pan Adamiec.

Děti z tanečního souboru obdarily gazdu s gazdinkou dožínkovým věncem a kulatým chlebem, který po vystoupení sám pan gazda nakrájel a pohostil jím ostatní klienty. Po tanečním a pěveckém vystoupení následovalo pohoštění. Klienti poseděli u kávy a dožínkového koláče. Atmosféra byla osvěžující, klienti si zaspívali a zavzpomínali.

Lucie Brzežková



Ukončení léta aneb grilování v domově

Dne 15. září 2015 se v Charitním domě pokojného stáří konalo grilování aneb ukončení léta. Blížila se 15. hodina a klienti spolu s rodinami přicházeli na naši zahradu, kde už bylo vše připravené na zahájení akce. Na stolech bylo o připraveno bohaté občerstvení, na kterém se podílely i rodiny našich klientů. Úvodního slova se ujala vedoucí domova Ilona Kaszperová a také ředitel Charity Český Těšín Martin Hořínek, který symbolicky předal paní vedoucí nový nábytek, který byl do domova pořízen díky štědrému daru UniCredit Bank.



Po zahájení následoval program dne, a to hra na harmoniku v podání paní Jarnotové a pomalu se začalo s přípravami na grilování. Za zvuku známých písní a libé vůně masa, jsme si mohli všichni společně zazpívat. Během krátké pauzy, kdy jsme si všichni pochutnávali na grilovaných dobrotách, se nám představila s oblíbenou aktivitou našich klientů paní Malcherová s fenkou Beou a předvedla ukázkou z canisterapie. Bylo to obdivuhodné vystoupení, ale zároveň i úsměvné, jelikož fenka Bea, jakožto správný pes, měla zájem spíše o kus masa, nežli o pokyny své paničky.

Tomáš Gál

Exkurze na kozí farmu

Kozí farma byla cílem exkurze seniorů z Charitního centra pro seniory v Havířově na Šumbarku. Protože je farma jen kousek od centra, vydali jsme se tam příjemnou procházkou mezi poli a rodinnými domy v Dolní Suché.



Ještě před farmou klienty uvítal kůň, který jako by tušil, že pro něj paní Žofie koupila dva pytlíky mrkve. Majitelku farmy paní Veselou jsme zastihli právě při strojovém dojení, tak jsme měli možnost vidět tento proces od začátku až do konce, kdy mléko doputovalo až do malé výroby. Klientky měly samozřejmě mnoho otázek a paní Veselá vše zodpověděla a mile vysvětlila. Součástí exkurze byla také malá ochutnávka a prodej kozích i kravských výrobků. Počasí nám přálo a exkurze se všem moc líbila.

Lenka Kněžíková



Život s omezením

Letos již podruhé vyhlašuje Charita Český Těšín projekt s názvem „Grantík“ - systém malých grantů na pomoc osobám s fyzickým či mentálním omezením. Došlé žádosti v rámci zmíněného projektu hodnotí komise a následně pak na základě svého nejlepšího uvážení přiděluje příspěvky potřebným. Toto rozhodování pro jednotlivé členy komise však není zdaleka jednoduché a často je nutí zamyslet se nad životy konkrétních osob s nějakým fyzickým či mentálním omezením a nad významem pojmu „omezení“ obecně. K příležitosti vyhlášení druhého kola „Grantíka“ jsme se proto rozhodli tomuto tématu věnovat podzimní číslo Trubače.

Zdravotní omezení je určitá odchylka ve zdravotním stavu člověka, která jej omezuje v určité činnosti, ať už se jedná o pohyb, kvalitu života či uplatnění ve společnosti. Jako tělesné postižení chápeme mentální postižení, kombinované postižení a duševní nemoci. V tomto významu je v českém právu užíván pojem zdravotní postižení, pro jedince pak označení osoba se zdravotním postižením. Definice pojmu postižení či zdravotního postižení není jednotná a v různých politických resortech se liší.

Tělesné postižení neboli handicap je zdravotní postižení definované tělesnou odchylkou jedince omezující jeho pohybové schopnosti, což přímo ovlivňuje jeho kognitivní, emocionální a sociální výkony. Jsou narušeny role, které člověk s pohybovým omezením ve společnosti zastává: soběstačnost, schopnost cestovat, partnerská a rodinná role, pracovní a zájmová činnost. Pojem tělesného postižení bývá obvykle redukován pouze na postižení pohybového ústrojí. Jako tělesně postižená je obecně vnímána osoba, jejíž pohybový handicap je zjevný a nedá se přehlédnout. Také zákon, který vymezuje tělesná postižení, se omezil pouze na takové definice tělesně postižených, které mají přímou souvislost s pohybovým postižením. Tělesná postižení mohou být vrozená nebo získaná. Vrozené vady vznikají buď během těhotenství, nebo při porodu. Získaná postižení může způsobit buď úraz, nebo různé choroby. Na rozdíl od vrozených vad mohou vzniknout v kterémkoli období života.



Mentální postižení jedinců neboli mentální retardace je postižení, při kterém dochází k zaostávání vývoje rozumových schopností, k odlišnému vývoji některých psychických vlastností a k poruchám v adaptačním chování. Mentálním postižením nebo mentální retardací je nazýváno trvalé snížení rozumových schopností, které vzniklo v důsledku organického poškození mozku. Není to nemoc, ale trvalý stav, který klasifikujeme do šesti základních kategorií, a to lehkou mentální retardací (IQ 50 – 69), středně těžkou mentální retardací (IQ 35 – 49), těžkou mentální retardací (IQ 21 – 34), hlubokou mentální retardací

(IQ nižší než 20), jinou mentální retardaci a nespecifikovanou mentální retardaci. Mentální retardace může vzniknout před narozením dítěte (kvůli infekci matky během těhotenství, jejímu špatnému životnímu stylu, úrazu aj.), během porodu nebo těsně po něm (porod může být protrahovaný, může dojít k hypoxii plodu - nedostatku kyslíku atd.) či po porodu do 2 let věku dítěte (infekce, úrazy, záněty mozku, těžká žloutenka, špatná výživa). Svou roli zde hraje i dědičnost a specifické genetické příčiny jako například chromozomální aberace, která způsobuje Downův syndrom.

Kombinované postižení je pak kombinací výše uvedených. Duševní nemoc či porucha (nebo také psychická porucha) je v širším pojetí označení pro některé psychické procesy, projevující se v myšlení, prožívání a chování člověka, znesnadňující jeho fungování ve společnosti. Za duševní poruchy se označují jak stavy podmíněné zejména tělesnou (vrozenou) organickou (zpravidla neurologickou, často též genetickou) specifickou výbavou člověka, tak stavy, u nichž se za rozhodující příčinu vzniku pokládá vliv prostředí a životních událostí. Podíl a vztah vrozených dispozic a dalších vlivů u jednotlivých typů poruch jsou předmětem zkoumání a diskusí.



Zamyslíme-li se však nad samotným pojmem „omezení“, je jeho význam značně širší. Lze jej chápat jako určitou hranici, kterou na nás život uvalil a kterou často bez pomoci druhých nelze překročit. V tomto smyslu provází člověka různá omezení ve všech fázích jeho života a celý jeho průběh je pak nucen s nimi bojovat. Malé dítě, omezeno svým věkem, nedostatkem životní zkušenosti a samostatnosti, je závislé na svých rodičích či tch, kdo o něj pečují. Mladý člověk má omezené možnosti, ať už zapříčiněné

předchozím životem, tělesným i duševním vybavením, okolním prostředím či náhodou. Každé jeho rozhodnutí ovlivňuje další průběh jeho života, tak často bývá největším omezujícím faktorem takového mladého člověka (okolím často vnímaného jako člověka „s neomezenými možnostmi“) strach. Ve fázi života kdy zakládáme rodiny je pak ten náš propojen s životy druhých, nežijeme jen pro sebe. Matky a otce už nadosmrti omezí strach o vlastní děti a jejich štěstí. O společenských dopadech rodinného života by pak bylo možno psát knihy. Mladé maminky pečující o děti, které nemohou pracovat, tatínkové, kteří naopak pracovat musí a děti tak nevidí tolik, kolik by chtěli, či rodič, který je na všechno sám. Ve stáří se pak postupně navracíme k počátku, tedy k omezení věkem, nyní už s dostatkem životních zkušeností avšak se stále klesající mírou samostatnosti, ovlivněnou přirozeným procesem stárnutí. S těmito situacemi (chceme-li omezeními) bojujeme různě, často však tento boj lze bojovat jen s dopomocí druhých. Pomáhají nám rodiny a přátelé, ne vždy je ale jejich pomoc dostačující. Naštěstí pak existují organizace, instituce či sociální služby, existuje právo a stát. V této „podpůrné množině“ se nachází i organizace jako je Charita Český Těšín a její služby, nalezneme zde i samotného „Grantika“

kteřý pomáhá v překonávání bariér v každodenním životě lidem s fyzickým či mentálním omezením prostřednictvím finanční podpory. V loňském roce konkrétně Marice, Vojtovi, Nikole, Editě, Janovi, Patrikovi, Jakubovi, Stelince a Justýnce.

A na co Grantík přispěl?

Triadvacetileté Marice z Českého Těšína, s centrálním hypotonickým syndromem a mentálním postižením, která trpí bolestmi zad. Náš dar posloužil ke koupi postele se zdravotní matrací.

Čtrnáctiletému Vojtovi z Havířova s oboustranně středně těžkým sluchovým postižením, který před časem ztratil sluchadlo. Vojta měl bez sluchadel potíže s porozuměním řeči, s komunikací doma, venku a zejména ve škole, neboť přijímal zkreslené, nepřesné a nedostávající informace. A díky našemu daru mohla maminka Vojtovi pořídit sluchadla nová.

Šestadvacetileté Nikole z Karviné, která je imobilní a trpí spasmy, epilepsií a dalšími onemocněními. Nikole jsme darem přispěli na nové polohovací koupací lehátko, jelikož to předešlé už nevyhovovalo jejímu zdravotnímu stavu.

Osmadvacetileté Editě z Karviné, která trpí těžkými spasmy na operaci speciální metodou ULZIBAT k odstranění napětí svalů. Tato operace není hrazena pojišťovnou, tak jsme rádi, že prostřednictvím našeho daru mohla matka Edity alespoň část její úhrady pokrýt.

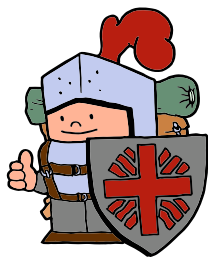
Čtyřadvacetiletému Janovi z Havířova s kvadruplastickým syndromem a epilepsií. Mladého muže jeho matka denně dováží do stacionáře v Karviné a jeho zdravotní stav si vyžaduje speciální zádržný systém, který si i díky našemu daru pořídil.

Pětiletému Patrikovi z Karviné, který se narodil se vzácným Costello syndromem a je tak plně závislý na péči a pomoci druhých a od narození musí rehabilitovat. Chlapec prošel léčbou rakoviny a v tomto období nemohl cvičení věnovat. Dar byl určen na měsíční intenzivní rehabilitační pobyt v Sanatoriu Klimkovic.

Sedmiletému Jakubovi, který trpí ulcerózní kolitidou a díky přidružené nemoci, kdy mu byla na stehenní kosti nalezena juvenilní benigní cysta, často pobývá v nemocnici. Díky nízkému věku je s ním během celé hospitalizace přítomna i jeho matka, která si však doprovod v nemocnici musí plně hradit. Hospitalizaci si uhradila i díky našeho příspěvku.

Dvouleté Stelince z Českého Těšína s Rettovým syndromem, která bývá často nemocná a musela absolvovat rehabilitaci fyzioterapeutem v domácím prostředí, jelikož v tom nemocničním pro ni byla hrozba infekčního onemocnění příliš vysoká.

Trileté Justýnce, nechodící holčičce z Českého Těšína s dětskou mozkovou obrnou a epilepsií. Malé Justýnce, která navštěvuje stacionář, dochází na hipoterapii a v minulosti se účastnila pobytu v lázních, kde se po cvičení její stav zlepšil, díky daru dopřáli rodiče cvičení častěji, dar využili na domácí fyzioterapii.



Filipka

Tentokrát jsme pro Vás vybrali pohodový a nenáročný výlet na horskou chatu Filipka. Vlakem z Českého Těšína se vypravíte do obce Hrádek, nad kterou se vypíná vrchol Filipka, který měří 761 m. n. m. Nejdříve se vydáme k chatě Energetik, kde se můžeme hned občerstvit, komu se nechce jet vlakem a šlapat moc dlouho, může si k chatě zajet autem a tady ho zaparkovat a teprve potom se vydat na 3

km dlouhou cestu na Filipku. Po cestě stojí krásná kaplička sv. Izidora, který je patron zemědělců. Samotná Filipka je dokonalou křižovatkou turistických cest, takže po výstupu na její vrchol můžete volit pro další putování z celé řady variant. Dolů můžete jít po žluté do Návsí u Jablunkova nebo na opačnou stranu do Bystřice nad Olší. Další možností je jít po červené a pak po žluté směr česko – polský vrch, Kyčera, Velký a Malý Stožek až na Velkou Čantoryji. Než se vydáte na cestu, můžete se na chatě Filipka občerstvit, nebo se jen tak posadit do dřevěného přístřešku před chatou.

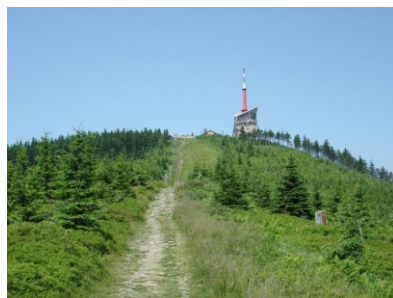
Asi nejméně náročná varianta je Návsí, kde můžete sednout na vlak směr Český Těšín. Je to asi 10 km. Tak pevnou obuv, pěkné počasí a dobrou náladu s sebou.

Andrea Branná



Z Visalají na Lysou

I na podzim si Lysá hora uchovává svůj půvab, pro milovníky pestrých barev je právě teď období, kdy jsou výhledy (nejen) z vrcholu nejvyššího bodu našeho kraje nejkrásnější. Na Lysou horu se dá dojít mnoha způsoby. Jeden z nich je z Visalají, kam lze bez problémů dojet autem nebo autobusem. Trasa má 8,5 km a vede téměř stále po červené značce. Cesta se příjemně vlní a s výjimkou několika málo úseků není ani moc prudká a navíc je pestrá - vede nejen lesem, ale i po horských lukách, okolo chatek a tak příjemně ubíhá. Tato trasa není tak navštěvovaná a díky absenci nově stavěných kamenných chodníků si zachovává svůj původní ráz. Na rozdíl nejpreferovanější cesty z Ostravice je sice o kilometr delší, ale nastoupáte jen něco přes 600 výškových metrů, tedy o necelých 300 méně než z Ostravice. I proto je ideální jak pro horské běhy, tak pro rodinné procházky. Pokud se cítíte, doporučuji si trasu o 6 km prodloužit a vyjít už od Charbuláku na Grůni a zpátky si to zkrátit přes Těšiňoky.



Martin Hořínek

Tip na kavárnu

Tentokrát Vám nepřinášíme další várku kulinářských specialit či laskomin, ale v duchu tohoto Trubačova tématu navážeme na minulé kávové speciality z trošku jiného pohledu..



I lidé s omezením nebo nějakým tělesný či duševním handicapem mají šanci se zapojit do pracovního procesu, stejně jako zdraví jedinci. K tomu slouží např. tréninkové kavárny. Jednu z takových kaváren můžeme najít v Olomouci. Je to bezbariérová tréninková charitní kavárna „BeTreKa“, pomáhá dospělým lidem s duševním onemocněním v olomouckém regionu s obnovením sociálních dovedností a pracovních návyků.

Další taková kavárna je v Brně, patří pod Diecézní charitu Brno a má krásný název „Anděl“. Nápoje a jídla zde připravují lidé s lehkým mentálním postižením.

Zajímavá může být kavárna, kde mluvíme rukama „Café Pierot“ v Plzni, kde Vás obslouží neslyšící personál. Je to první podnik svého druhu v Evropě. I hosté si mohou objednat ve znakové řeči, základní znaky se naučí z interaktivních obrazovek umístěných u stolů.

V Českých Budějovicích najdete kavárnu Ve tmě, kde pracuje skupina nevidomých vysokoškoláků. Nápojový lístek je pestrý, určitě si vyberete. Pravděpodobně k němu budete potřebovat asistenta, protože je psaný Braillovým písmem, jsme přeci potmě. Při kávě si můžete zahrát různé stolní hry pro nevidomé. I v Jihlavě najdete kavárnu Potmě. Vevnitř je černočerná tma, kde obsluhují nevidomí. Určitě to musí být nevšední zážitek.

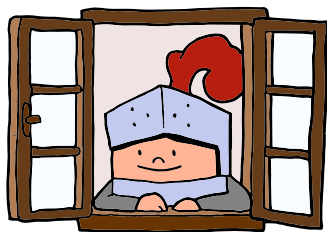
Tréninková kavárna Láry Fáry v Rychnově nad Kněžnou vznikla v prosinci 2005 jako první projekt občanského sdružení Pferda. Tréninková kavárna Láry Fáry je ambulantní sociální službou sociální rehabilitace, kde nalézají uplatnění dospělé osoby s lehkým a středním mentálním postižením a jiným zdravotním postižením.

Nám nejbližší bude kavárna Střed v Havířově, která by měla být otevřená na podzim, kde budou zaměstnáni duševně nemocní lidé.

Tréninkových kaváren je v naší republice mnoho, nejvíce v Praze. Je dobré vědět, že i lidé, kteří mají nějaké omezení, mohou pracovat, setkávat se se širokou veřejností a mít radost z dobře odvedené práce.



Andrea Branná



28. říjen – Den České státnosti

Tímto státním svátkem si dne 28. října připomínáme smrt patrona českých zemí - svatého Václava. Slavíme jej jako Den české státnosti už devátým rokem. Připadá na svátek katolického světce sv. Václava, českého přemyslovského knížete a patrona země. V tomto díle našeho Okénka si trochu blíže přiblížíme význam tohoto svátku.

Václav byl v pořadí čtvrtým historicky doloženým vládnoucím Přemyslovcem. Jeho život není zrovna doložen množstvím historických dat a faktů, jisté ale je, že přemyslovský kníže Václav I. byl dne 28. září roku 935 před kostelem ve Staré Boleslavi přepaden a zavražděn družinou na příkaz svého vlastního (mladšího) bratra Boleslava I., který si tak uvolnil cestu k vládě a stal se poté Václavovým nástupcem. Podle historika Františka Palackého navštívil Václav ke dni sv. Kosmy a Damiana - 27. září 929 - ve výroční den posvěcení kostela, Boleslavovo sídlo ve Staré Boleslavi. Pak zde na přání bratra také přenocoval a druhý den byl zavražděn. Důvodem bylo zejména to, že Boleslav nesouhlasil s Václavovou smířlivou zahraniční politikou a chtěl se dostat na trůn. Václavův život a jeho zavraždění se ještě v 10. století stali zdrojem náboženského svatováclavského kultu. Jeho uctívání se později v 11. a 12. století šířilo nejen po celé zemi, ale například i do sousedního Polska či Ruska. Svatý Václav se stal světcem, přimluvčím a ochráncem svého lidu v nebesích a také symbolem a záštitou národní jednoty a síly. Na Pražském hradě dal Václav založit kostel sv. Víta. Tam byly také nakonec pochovány jeho ostatky.

Svatý Václav je jako symbol českého státu vyobrazen na koni na české dvacetikorunové minci, na československých známkách z roku 1929 a nových poštovních známkách České republiky. Dnes v den umučení knížete sv. Václava 28. září oslavujeme Den české státnosti. Dříve se slavil i Den přenesení svatého Václava, připomínající transfer ze Staré Boleslavi do Prahy 4. března 932 (resp. 938), popsany ve Svatováclavských legendách.



V roce 1994 putoval Českou republikou ostatek sv. Václava a slavnostní doprovod v mnoha katolických farnostech zajišťovaly křesťanské nebo katolické oddíly junáků skautů. Většina z nich se přihlásila k odkazu sv. Václava, který byl od toho roku přijat za ochránce (patrona) českých junáků. Svatý Václav je pro junáky vzorem ve statečném a laskavém jednání a v pomoci druhým. Hlavním odkazem pro české junáky je Václavovo odpuštění bratru Boleslavovi.

zdroj internet, přepracovala Andrea Branná

Zjevení archanděla Michaela

V letošním roce Charita Český Těšín vyhlásila již druhé kolo systému malých grantů na podporu osob s omezením, tzv. „Grantika“. Maskotem a zároveň patronem tohoto projektu a později celé Charity Český Těšín se stal Michael, inspirován právě postavou archanděla Michaela, který je považován za patrona celé církve a je také v bibli jako jediný označován jako archanděl.

Historie popisuje několik zjevení archanděla Michaela. První zjevení se odehrálo již v 2. pol. 1. století v Kolosách ve Frygii, na území dnešního Turecka. Tamní pohané chtěli smést křesťanskou modlitebnu proudem vody z přehrazené řeky. Když se to dozvěděl duchovní správce místního křesťanského sboru Archippos, obrátil se s modlitbou k Michaelovi. Archanděl se mu zjevil a roztrhl skály podél řeky, čímž záplavu odvedl jinam. Toto zjevení si připomínáme 6. září.

K několika následujícím zjevením došlo na hoře Gargano v italské Apulii v 5. století. Jeden z občanů blízkého městečka Siponto prý při hledání ztraceného býka objevil jeskyni obklopenou podivnými jevy. Při následné modlitbě a postu, k němuž vyzval sipontský biskup Vavřinec, se zjevil archanděl Michael a oznámil, že si jeskyni vybral za svou svatyni.

O dva roky později se zde Michael objevil znovu, a to při útoku na Siponto. Obyvatelé se obrátili s prosbou o pomoc k archandělovi, a ten pak seslal na germánské vojsko bouři, s jejíž pomocí Sipontňané snadno zvítězili.



Biskup chtěl zasvětit jeskyni sv. Archanděli Michaelovi jako projev vděčnosti, ale Archanděl se mu opět zjevil a oznámil mu, že už sám jeskyni zasvětil. *„Jsem Archanděl Michael a přebývám stále v Boží přítomnosti. Tuto jeskyni jsem si vybral a zasvětil si ji; já sám jsem její bdělý strážce... Tam, kde se skála otevírá, mohou být odpuštěny hříchy lidí... Vše, za co budete na tomto místě prosit v modlitbě, vám bude uděleno.“* (slova sv. Michaela zapsaná v písemných záznamech dokumentujících jeho zjevení biskupovi ze Siponta)

Biskup ze Siponta tedy společně s dalšími biskupy Apulie, kněžími a obyvateli Siponta uspořádal procesí na toto svaté místo. Během procesí se stala podivuhodná věc. Přiletěli orlové a svými roztaženými křídly chránili biskupy před slunečními paprsky. Když přišli do jeskyně, našli primitivní oltář přikrytý oltářním plátnem zvýrazněný křížem. Podle legendy také našli otisk nohy sv. Michaela ve skále. S nesmírnou radostí sloužil biskup na tomto místě první bohoslužbu, která se datuje 29. září. Od té doby se tento den stal Michaelovým svátkem.

9. června se připomíná zjevení prosebnému procesí za skončení moru v Římě v roce 590. Michael byl viděn na ochozu Hadriánova mauzolea, jak zasunuje do pochvy tasený meč na znamení toho, že mor skončí. Od té doby se Hadriánovo mauzoleum nazývá Andělský hrad.

V roce 708 se archanděl zjevil na hoře Tumba místnímu biskupovi Aubertovi, kterému přikázal, aby zde vybudoval svatyni. Toto místo je dnes známé jako Hora sv. Michaela v Normandii, ale vlastně se jedná o 80 metrů vysoký ostrov, dnes už poloostrov spojen s pevninou uměle vytvořeným náspem, který je zařazen mezi památky Světového dědictví UNESCO.

Zjevení jsou znamením, pozváním člověka, aby poklekl před Bohem. Po patnáct století křesťané z celého světa putují do svatyně na Garganu, do „domu Božího a brány nebe“, aby opět našli pokoj a odpuštění našeho milujícího Otce a vzdali čest Sv. Michaeli, knížeti nebeského vojska.



Věra Zlá

Trubač Charity Český Těšín, č. 3/15; vydává Charita Český Těšín, Mírová 8, 737 01 Český Těšín, IČ: 60337842, datum vydání 30. 9. 2015; náklad: 410 ks; evidenční číslo MK ČR E 20242; redakce: Andrea Branná, Jana Dybová, Věra Zlá. Neoznačené příspěvky a fotografie pocházejí z archívu Charity Český Těšín.

Partnery Charity Český Těšín jsou:

