



Drazí přátelé,
opět se blíží konec roku a právě probíhající předvánoční doba může být příležitostí pro zastavení se a oproštění naší duše a myslí od toho, co nás svazuje, co nás tíží. Tedy šanci na možnou očistu a příklon k hodnotám, které nás povznášejí a přinášejí trvalý užitek pro nás samé i pro naše nejbližší okolí.

Naše společnost a často i my sami zažíváme složité období, ve kterém se stále častěji setkáváme s protichůdnými názory na dění kolem nás, na náš život, budoucnost. Hledáme lék na bolesti dnešních dnů. Domnívám se, že tím lékem může být aktivní snaha vidět věci kolem sebe reálně, přistupovat k problémům, které nás potkávají, s nadějí, že to dobré v člověku převládne, že jsme stále ještě schopni odlišovat dobré od zlého a že jsme schopni se bránit všudypřítomnému relativismu. Cestou k nalezení pokoje a harmonie může být rovněž snaha budovat v sobě citlivé svědomí, a to i přesto, že se to nenosí, není to v kurzu. Jde vlastně o uvědomování si důležitosti kritického myšlení, tedy vyhodnocování, jestli neujiždím, neubližuji, neutíkám od problémů, nejdu po povrchu, myslím na druhé stejně jak na sebe a obráceně – tak jak to můžeme číst v Bibli: Miluj svého bližního

jako sebe samého. V křesťanské praxi se tomu říká každodenní zpytování svědomí, které je praktickým návodem a cestou k růstu osobnosti a budování vztahu k sobě, ke svým bližním, jsem-li věřící, k Bohu. A také k vytváření kultivovanější společnosti, jejíž jednotliví členové si váží hodnot, jako je pokora, víra, naděje, láska, prozíravost, statečnost.

Jsem vděčný za to, že se v charitní praxi mohu setkávat s lidmi, kteří jsou pro nás příkladem dobrosrdečnosti, solidarity, štědrosti a pokory. Jedním z těchto lidí je například jeden z našich klientů služeb pro seniory, muž zralého věku, který celý život mimořádným způsobem pečoval o svou dceru s těžkým kombinovaným postižením a v době, kdy je již sám upoután na lůžko, neztrácí pozitivní pohled na svět, humor a díky svému postavení v produktivním věku rovněž štědrost vůči dalším potřebným lidem. Velmi mě oslovil dotaz onoho muže při jednom z našich rozhovorů, kdy se mě zeptal, zda není nic špatného na tom, že ze svých dětí věnoval nejvíce času a měl nejraději právě onu dceru, která prožívala celý život se svým náročným handicapem. V této souvislosti jsem si uvědomil, jak



je důležité, že naše Charita a další poskytovatelé sociálních a zdravotních služeb pomáhají a podporují (a tedy jako by je možná měli raději oproti jiným osobám) ty lidi, kteří si nemohou pomoci sami a kteří si zaslouží naši zvýšenou pozornost a citlivý přístup.

Dovolte mi, vážení čtenáři našeho čtvrtletníku, popřát vám prožívání pokojného času a sounáležitosti se svými nejbližšími a pěkné prožívání adventní doby, která je, jak uvádí papež František, časem očekávání a doufání, časem očekávání a naděje. Rovněž vám přeji radostné a požehnané vánoční svátky.

*Bc. Martin Pražák,
ředitel Charity Ostrava*

Rozvoj domova pokojného stáří požehnal spirituál

Stavbu, která přinese rozšíření kapacity o 8 lůžek a vybudování evakuačního výtahu v domově pokojného stáří sv. Václava, včera požehnal spirituál Charity Ostrava P. František Kufa za přítomnosti náměstka ostravského primátora Zbyňka Pražáka.

Rekonstrukci podkroví Charitního domu sv. Václava podpořilo dotací 15 mil. Kč statutární město Ostrava, financovaná bude také díky dotaci 1 mil. Kč poskytnuté Moravskoslezským krajem, z výtěžků Tříkrálové sbírky, benefičních koncertů a podpory donátorů Charity Ostrava. Vybudování evakuačního výtahu, který je nezbytnou součástí rozvoje domova pokojného stáří, podpořilo částkou 2,5 mil. Kč

Ministerstvo práce a sociálních věcí. Výběr dodavatele obou částí projektu proběhl na základě

2 veřejných zakázek ve zjednodušeném podlimitním řízení.

Dokončení stavebních prací je naplánováno do konce června 2025. Následně začnou nové zázemí využívat klienti této pobytové sociální služby. Děkuje všem donátorům za poskytovanou finanční podporu! *dk*



Nové zázemí pro sociální rehabilitaci díky EU

Projekt „Vybudování zázemí pro službu sociální rehabilitace“ podpořený částkou 16,4 mil. Kč Evropskou unií z Integrovaného regionálního operačního programu pokročil do realizační fáze.

Objekt a stavební práce na ul. Erbenova v Ostravě-Vítkovicích, který budou nově užívat klienti a personál služby sociální rehabilitace, požehnal 3. 12. 2024 spirituál Charity Ostrava P. František Kufa. Dokončení rekonstrukce, kterou realizuje firma Haospol s. r. o., vybraná na základě veřejného výběrového řízení, je plánováno do konce června 2025. Cílem projektu je zkvalitnění materiálně-technického zázemí pro poskytování ambulantní a terénní formy sociální služby určené lidem bez přístřeší. Aktuálně má Charita Ostrava pro klienty k dispozici 40 startovacích bytů i díky spolupráci s ostravskými městskými obvody. Charitní středisko sv. Lucie poskytlo v roce 2023 službu 62 uživatelům při

1 770 kontaktech a 1 822 intervencích. Velice děkujeme za finanční podporu z Integrovaného regionálního operačního programu řízeného Ministerstvem pro místní rozvoj a Centrem regionálního rozvoje prostřednictvím Integrované

teritoriální investice ostravské metropolitní oblasti, která nám umožní zkvalitnit poskytovanou službu lidem v nouzi. S financováním spoluúčasti projektu pomohla Charitě Ostrava také Tříkrálová sbírka 2024. *dk*



Benefice podpořila domov pokojného stáří

James Harries&Band, Beata Hlavenková s kapelou Snů a Tomáš Savka s Veronikou Borákovou v doprovodu členů orchestru muzikálu Národního divadla Moravskoslezského svými koncerty 3. 10. 2024 v Akordu v Ostravě-Zábřehu podpořili seniory a rozšíření našeho domova pokojného stáří o 8 jednolůžkových pokojů.

Hudební benefice se zúčastnilo okolo 300 návštěvníků. Díky prodeji vstupenek a především díky podpoře firemních partnerů se po odečtení všech nákladů koncertu na podporu Charitního domu sv. Václava shromáždilo 650 tis. Kč. Do sbírkových pokladniček na místě se vybrala částka 16 295 Kč. Benefice se mohla uskutečnit díky podpoře mnoha finančních, mediálních a materiálních partnerů. Děkujeme všem hostům za účast a skvělou atmosféru, umělcům za jedinečné výkony a všem dalším lidem, kteří se na benefici jakkoli podíleli! Projekt byl realizován s finanční podporou Moravskoslezského kraje, statutárního města Ostravy a dalších partnerů.

dk



Generální partneři:



Hlavní partneři:



OSTRAVA!!!

**AKORD !!!
POKLAD !!!**

Partneři:



Mediální partneři:



Gabriel podporuje seniory doma a stěhuje se

Charitní středisko Gabriel – komunitní centrum pro seniory nabízí nově terénní formu sociálně aktivizační služby – přímo v domácnostech seniorů. Jedná se o pomoc lidem, kteří jsou z důvodu věku, zdravotního postižení nebo chronického onemocnění ohroženi sociálním vyloučením.

Konkrétně může sociální pracovník služby pomoci podpořit soběstačnost a samostatnost, rozvíjet dovednosti a komunikační schopnosti, posilovat psychickou kondici, nacházet smysluplné naplnění volného času. Služba je poskytována bezplatně a navazuje na aktivity komunitního centra pro seniory, které jsou lidem

poskytovány ambulantně přímo v Charitním středisku Gabriel. **Zázemí střediska bude od 1. 2. 2025 přesunuto do jiné budovy na ul. Čujkovova 1713/17a, Ostrava-Jih, Zábřeh.** Kontakty – tel.: 739 323 933, 731 131 951, e-mail: gabriel@ostrava.charita.cz

dk



Poradna bude fungovat na nové adrese

Poradna Charity Ostrava bude od ledna 2025 poskytovat odborné sociálně-právní poradenství v nových prostorách.

Poradenství zaměřené na rodinné právo, sociální zabezpečení, bydlení, zaměstnání, majetkoprávní vztahy, dluhovou problematiku, spotřebitelské právo, pomoc obětem sexuálního násilí atd. bude poskytováno **na nové adrese:**

Charvátská 785/8, Ostrava-Výškovice (budova Hospice sv. Lukáše), kam se přestěhuje z Ostravy-Vítkovic. Všechny služby Poradny jsou stále anonymní a bezplatné, určené lidem starším 18 let. Konzultace jsou poskytovány telefonicky,

e-mailem nebo osobně. Po domluvě je možná návštěva i u klientů doma (např. zdravotní důvody). Konzultovat a objednat se můžete na kontaktech: Poradna Charity Ostrava, tel.: 731 625 767, e-mail: poradna@ostrava.charita.cz *dk*

Voda v suterénu domova pro seniory a nouzové přístřeší

Záříjovou povodní byl zasažen i Charitní dům sv. Václava – domov pokojného stáří v Ostravě-Heřmanicích, kde voda zcela zatopila suterén s kuchyní, prádelnou a další prostory s veškerým vybavením.

Klienti služby domova nemuseli být evakuováni a byla pro ně zabezpečena veškerá péče. Stravu a služby prádelny dočasně poskytoval Hospic sv. Lukáše. Na úklidových pracích se v následujících týdnech podílelo mnoho lidí. Velké poděkování patří dobrovolníkům, odsouzeným ženám a mužům z Vazební věznice Ostrava, firemním dobrovolníkům ze společnosti Renomia a Randstad

Ostrava, klientům azylového domu sv. Františka, týmu charitní údržby a zaměstnancům charitních středisek. Tým

kuchyně Hospice sv. Lukáše dočasně zabezpečoval stravu pro 60 klientů domova pokojného stáří.



Pro lidi evakuované ze zatopených oblastí jsme také dočasně zabezpečovali ve spolupráci se statutárním městem Ostrava nouzové přístřeší v Charitním domě sv. Benedikta Labre. Vytvořenou kapacitu 40 míst využilo po povodni několik desítek lidí v krizové situaci.

dk

Ostrov uprostřed povodně

Charitní dům Salvator Krnov se s ohledem na umístění na kopci pod Cvilínem sice bezprostředně povodni vyhnul, nicméně důsledky přírodní katastrofy jej ovlivnily.

Nemožnost zásobování potraviny, přerušení dodávky elektřiny, zaměstnanci odřiznutí vodou ve svých domovech atd. Houževnatý tým služby pro lidi se specifickými

potřebami si za podpory dalších charitáků a pomocníků s havarijní situací pro provoz pobytové sociální služby poradil a spolu s klienty náročné období zvládli. K tomu dokázali

v provizorních podmínkách pomoci i dál – vařit obědy pro pečovatelskou službu v Krnově. Všem, kdo na „ostrově uprostřed povodně“ pomáhali, patří velké poděkování! *dk*

Charitní Tříkrálová sbírka 2025

Přání štěstí, zdraví a pokoje do nového roku do domácností v Ostravě a okolí budou již po 25. přinášet Tři králové při tradiční Tříkrálové sbírce pořádané Charitou Česká republika v termínu 1.–14. ledna 2025.

Výtěžek koledování podpoří i ostravské záměry Charity Ostrava a Charity sv. Alexandra na pomoc lidem v nouzi, na které bude možné přispět do zapečetěných pokladniček kolednické skupince nebo na sbírkový účet č.: 66008822/0800 u České spořitelny s variabilním symbolem: 777988013.



Proběhne také **Tříkrálový koncert** smíšeného pěveckého Komorního sboru Ostrava a kapely Brouci **9. 1. 2025 od 18 h** v ostravském kostele sv. Václava. Vstupné na koncert bude formou příspěvku do Tříkrálové sbírky.

V pondělí **6. 1. 2025 v 15–19 h** bude na Alšově náměstí v Ostravě-Porubě vydáván **Tříkrálový punč**.

Více o Tříkrálové sbírce 2025 v Ostravě a okolí, její organizaci a využití naleznete na webu: www.ostrava.charita.cz

dk



QR Platba

Vánoční městečko v Bělském lese i pro sv. Kryštofa

V ostravském Bělském lese již od 27. listopadu svítí každý den v areálu Lesní školy na ulici Antonína Brože v době 16–20 h „Vánoční městečko“.

Světelné atrakce a workshopy pro děti i dospělé budou k navštívení až do 12. ledna 2025. Vstupné do městečka je

dobrovolné a pomůže s provozem služeb třem organizacím, jednou z nich je Charitní středisko sv. Kryštofa – mobilní

hospic a domácí péče. Děkujeme za podporu přispěvatelům a pořadatelům z Kultury Jih za možnost na akci spolupracovat! dk

Služby pro lidi bez domova

Charita Ostrava poskytuje různé sociální služby pro lidi bez domova celoročně.

V zimním období kapacitu služeb dle potřeby navyšujeme. V chladných dnech s teplotami pod 0 st. otevíráme bezplatné, nízkoprahové noční zimní centrum. Přehled sociálních služeb Charity Ostrava pro lidi bez domova naleznete na webu: www.ostrava.charita.cz. Věříme, že poskytované služby sníží rizika spojená s životem

lidí na ulici a umožní těmto lidem v nouzi alespoň částečně zachovat jejich lidskou důstojnost. Služby pro lidi bez domova zajišťujeme s finanční podporou statutárního města Ostravy, ale i Moravskoslezského kraje a dalších donátorů, za jejichž podporu velice děkujeme.

dk

Darujte „Noc pod střechou“



Bezplatný nocleh v Charitním domě sv. Františka, Sirotčí 683/41 v Ostravě-Vítkovicích jsme schopni poskytovat díky darům na projekt „Noc pod střechou“. Vaše pomoc 50 Kč zajistí 1 nocleh zdarma. Více na webu: www.darujme.cz/projekt/1205658. Děkujeme!

dk

Dny proti chudobě v Ostravě

Ekumenickým setkáním začaly Dny proti chudobě v Ostravě 2024, kterými Charita Ostrava a Armáda spásy opět připomněly téma chudoby a její vliv ve společnosti.

Tématem 19. ročníku kampaně byla solidarita jako jeden ze zdrojů motivace k řešení sociálního vyloučení lidí bez přístřeší. Dalšími akcemi kampaně bylo setkání u společného ohně pro klienty, personál sociálních služeb a zástupce veřejné správy v nízkoprahovém denním centru Charitního domu sv. Benedikta Labre a proběhl také odborný seminář „Jak motivovat nemotivované“. Ostravský hypermarket hostil výstavu fotografií „Pracuji tam, kde to má smysl“, na jejímž obsahu se podíleli studenti Střední

umělecké školy Ostrava. Aktivita ke Dnům proti chudobě v Ostravě 2024 finančně

podpořilo statutární město Ostrava.

dk



Prevence je lepší než demence

U příležitosti Mezinárodního dne Alzheimerovy choroby (21. září) připravila Charita Ostrava 20. 9. v Avion shopping parku v Ostravě-Zábřehu osvětovou akci „Prevence je lepší než demence“.



tímto onemocněním, se může ocitnout na hranici svých psychických i fyzických možností. Pomocí může být sdílení náročnosti domácí péče s dalšími lidmi, kteří jsou v obdobné situaci. Srdečně Vás zveme na bezplatná Setkávání pečujících, nejbližší proběhne **17. 12. 2024, 16–18 h a v roce 2025 každé poslední úterý v měsíci**. Setkání vede odborník, účastníci společně řeší témata a otázky spojené s každodenní péčí a životem s člověkem s onemocněním demencí. Místo setkávání a kontakt: Charita Ostrava, Kořenského 1323/17, 703 00 Ostrava-Vítkovice, Mgr. Martina Krhutová, e-mail: martina.krhutova@ostrava.charita.cz, mobil: 733 676 692, web: www.ostrava.charita.cz

dk

Akce byla určena lidem, kterých se týká Alzheimerova choroba a další typy demence. U informačního stánku lidé mohli získat informace a kontakty na sociální služby, které mohou pomoci při péči o blízké. Byla možnost

vyzkoušet si kognitivní pomůcky, zkontrolovat možné poruchy paměti.

Související aktivitou jsou pravidelná Setkávání pečujících o lidi s demencí. Člověk pečující v domácím prostředí o svého blízkého, který trpí

Ostrava tradičně ocenila dobrovolníky

Už počtrnácté ocenilo statutární město Ostrava „Dobrovolníky roku“.

Na setkání v Nové radnici 5. prosince 2024 u příležitosti Mezinárodního dne dobrovolníků, který je od roku 1985 připomínán právě v tento den, převzali od primátora města Ostravy Jana Dohnala a od náměstka primátora Zbyňka Pražáka ocenění a poděkování dobrovolníci z různých pomáhajících organizací z Ostravy za to, že věnují svůj volný čas pomoci druhým lidem. Za svoji pomoc v Charitním středisku Gabriel – komunitním centru pro seniory byla oceněna paní Mgr. Viera Nedzová a v rámci



Dobrovolnického hospicového centra v Hospici sv. Lukáše paní Eva Žinčovská. Dobrovolníkům z Charity Ostrava i všem dalším oceněným

gratulujeme a děkujeme za jejich nezištnou pomoc.

dk

Běh pro Hospic shromáždil velkou pomoc

Benefičně pro Hospic sv. Lukáše běhali od září do 17. listopadu studenti, pedagogové i další personál středních škol v celé ČR.

Na sbírkovém kontě pro Hospic sv. Lukáše se z dobro-

volného startovného shromáždila částka 58 601 Kč.

Shromážděnou finanční pomoc využijeme na podporu provozu a rozvoj Hospice sv. Lukáše a jeho specializované služby pro lidi v závěru života. Do běhu se zapojily primárně církevní školy a z iniciativy Střední pedagogické školy a Střední zdravotnické školy sv. Anežky České v Odrách, kde myšlenka běhu vloni vznikla, také další střední zdravotní školy. Děkujeme všem lidem, kteří se do běhu zapojili, přispěli darem nebo se podíleli na organizaci benefice!

dk



Sbírka pro lidi v nouzi v Tesco

Charita Ostrava se 23. listopadu připojila do celonárodní Sbírky potravin.

Sbírka je organizovaná potravinovými bankami v krajích, Českou federací potravinových bank, Svazem obchodu a cestovního ruchu, Asociací společenské odpovědnosti, sociálními partnery a obchodními řetězci.

Díky štědrosti dárců se pro lidi v nouzi, klienty služeb Charity Ostrava



v hypermarketu Tesco v Ostravě-Třebovicích shromáždilo celkem 889,6 kg materiální pomoci. Konkrétně 814,25 kg trvanlivých potravin, 3,5 kg chlazených potravin a 71,85 kg drogerie. Děkujeme všem dárcům za tuto úžasnou podporu a týmu Tesco Ostrava-Třebovice za spolupráci! *dk*

Denní centrum pro lidi se zdravotním omezením

Posláním denního centra v Charitním domě sv. Alžběty je poskytovat podporu, péči a nabídku aktivit lidem se zdravotním omezením, především způsobeným onemocněním některou z forem demence – např. Alzheimerovou či Parkinsonovou chorobou.

Službu mohou klienti ve věku 50 a více let využívat v době, kdy o ně nemohou pečovat rodinní příslušníci nebo jejich blízcí. Díky této službě mohou lidé se zdravotním omezením prožívat svůj život déle v jejich přirozeném, domácím prostředí a nemusí využívat pobytovou sociální službu dříve, než to je ze zdravotních nebo sociálních důvodů nezbytné. Klientům je denní centrum k dispozici v pracovní dny v době 7–16 h. **Kontakt pro zájemce:** Mgr. Alena Milo, vedoucí střediska, e-mail: alzbeta.dc@ostrava.charita.cz, mobil: 793 918 946, Charitní dům sv. Alžběty – denní centrum, Zelená 2514/73, Ostrava-Mariánské Hory a Hulváky.

dk



Kolečko spojuje

V neděli 1. září jsme se společně s klienty Charitního střediska Michala Magone – nízkoprahového zařízení pro děti a mládež a vedoucí Charitního domu sv. Alžběty – denního centra zapojili do 7. ročníku benefiční jízdy „Kolečko spojuje“.

Výtěžek směřoval tento rok na pomoc pro Pavlínku a Davidka. Za každé jedno kolo jízdy, které bylo dlouhé 1 200 m, se na ně přispělo 12

korunami. Do jízdy na kolečkových bruslích a koloběžce jsme se zapojili v týmu pracovníků obou charitních středisek a klientů nízkoprahového

zařízení pro děti a mládež. Společně jsme najezdili 90 okruhů, tedy necelých 108 km, a umístili se tak na 8. místě v žebříčku týmů. Jízdy se letos zúčastnilo

více než 330 osob. Mimo jízdu zde byl také doprovodný program od zapojených neziskových a volnočasových organizací, Fakultní nemocnice Ostrava a Ostravské univerzity a po celou dobu programu zajišťovalo hudební kulisu Rádio Čas. U stánku Charity Ostrava si mohli děti a mladí lidé vyzkoušet oblíbenou aktivitu našich klientů, kterou je malování na kamínky, a dospělí si mohli vyzkoušet slalom s brýlemi simulujícími opilst, vliv marihuany a LSD. Pro naše klienty byl zajímavý doprovodný program od společnosti

Brembo, kde si mohli vyzkoušet trenažér formule a malování na obličej. Připraveno



bylo i mnoho dalších aktivit – slalom na invalidním vozíku, střelba z luku, soutěže o sladkosti nebo tombola,

jejíž výtěžek šel také na pomoc Pavlínky a Davidka. Po oficiálním ukončení jízdy následoval exhibiční program roller freestyle skateingu a freestyle slalomu na bruslích v podání týmů „Buď in-line Ostrava“ a týmu z Polska. Následovalo vyhlášení nejlepších jezdců, jezdkyň a týmů. Celá akce se krásně vydařila a na účel benefice se podařilo vybrat 130 656 Kč. Děkujeme, že jsme mohli být součástí...

*Lenka Loučimová,
pracovnice v sociálních službách
Charitní středisko Michala Magone
– nízkoprahové zařízení
pro děti a mládež*

Projekce v Minikinokavárně pro seniory

Klienti služby denního centra v Charitním domě sv. Alžběty před časem projevíli přání navštívit kino.

Služba denního centra je pro klienty se zdravotním postižením poskytována každý všední den v 7–16 h. Bylo tedy zapotřebí vymyslet způsob, jak kino navštívit v této době. Maximálně vstříc nám vyšli v MINIKINĚ v centru Ostravy.

Nabídli nám možnost promítání aktuálně světově úspěšného českého filmu VLNY v dopoledních hodinách.

K návštěvě kina jsme vyzvali také klienty pobytových služeb pro seniory v Charitním domě sv. Alžběty a Charitním domě

sv. Václava. O kino byl mezi klienty velký zájem, celkem na promítání vyrazilo 35 klientů. A už po skončení promítání se živě debatovalo o tom, jaký bude další film, na který zase společně vyrazíme.

Všichni pracovníci MINIKINA byli velice vstřícní a náš zájem o další promítání uvítali. Jsme velice vděční, že klienti služeb pro seniory si mohli užít další projekci – film JANŽURKA, a to díky vstřícnosti a ochotě týmu MINIKINA dokonce přímo v prostorách domova pro seniory. Děkujeme za tuto skvělou příležitost pro obohacení života našich klientů.

*tým Charitního domu sv. Alžběty –
denního centra*



Matku máme každý jen jednu. A nemůžeme si ji vybrat.

Tento rozhovor vznikl v kulturním domě v Těrlicku v rámci projektu „Společnost přátelská demenci v Moravskoslezském kraji“ realizovaného Slezskou Diakonií, ze které Charita Ostrava čerpá v oblasti péče o lidi s onemocněním demencí. Ve vedlejší sále diváci sledovali příběh ženy, která přichází o svou identitu a důstojnost, ve skvělém podání Reginy Rázlové, která byla za svůj výkon nominována na cenu Český lev. A já si mezitím povídala u stolu s kávou a teplým čajem se spoluautorkou a producentkou filmu „Tancuj Matyldo“ s paní Natašou Slávikovou. Čekaly jsme na besedu po filmu a měly za sebou dopolední promítání a následnou besedu se žáky 9. tříd základních škol v Těrlicku a v Hnojníku.

■ **Paní Natašo, jak na vás působilo dnešní dopolední setkání s mladými lidmi?**

Bylo to pro mě velmi inspirující. A je to dobrý nápad tento film, toto téma ukazovat i mladým lidem, dětem....

■ **Přesně tak. Z medií známé aktuální příběh z Horní Lidče (místní rozhodli v referendu o nepostavení Domova pro seniory, údajně z obavy, že bude stát hned vedle školy a děti by se tak musely dívat na staré a nemocné lidi. Zdroj Seznam.cz). Myslíte si, že to může být cesta, jak předcházet takovým situacím v budoucnu?**

My jsme s tímto tématem dlouho hledali možné sponzory. Není to lehké téma a dnešní doba spíš fandí filmům, které ukazují mladé a krásné lidi. Byl to dlouhý příběh.

■ **Pojďme tedy na začátek. Vy jste byla v reálném životě několik let v roli pečující osoby o svou matku. Proč jste se rozhodla napsat spolu se svým mužem scénář na toto docela intimní téma?**

Když jsem se začala starat o svou maminku, která onemocněla Alzheimerovou nemocí, neměla jsem ze začátku žádné informace. A později, když jsem dělala rozhovory s pečujícími, vždy mě překvapovalo, jak mála informovanost a povědomí v naší společnosti o této nemoci stále je. Mně tenkrát nejvíc pomohla psycholožka

České alzheimerovské společnosti Eva Jarolímová. Díky ní jsme se vlastně s tatínkem dozvěděli, jak vůbec o maminku pečovat a vnímat projevy tohoto onemocnění. Například jsme do



té doby měli potřebu maminku neustále opravovat. Prostě člověk si myslí, že dokáže tu situaci změnit. Ale přitom nejdůležitější je změnit sám sebe. Svůj přístup k té celé situaci... ..myslím, bylo to prostě osvobozující jak pro ni, tak pro nás.

■ **Smířit se s tou situací?**

Ano. Nebojovat. Lehce se to řekne, ale když ten vnitřní boj vyhrájete, je to velká pomoc. Změnit energii na něco, co můžete změnit. Demence je tu. A vy ji nezměníte, možná pozastavíte, ale nevyřešíte. Jediné, co můžete měnit, je váš přístup k ní.

■ **Dalo by se tedy říct, že nápad na scénář filmu, vznikl v podstatě i z důvodu nějaké vlastní terapie, smíření se s tou situací?**

Asi ano. A taky snaha pomoci bourat tabu. A ukázat ostatním pečujícím, že na to nejsou sami. Že podobné situace zažívají i ostatní napříč celou republikou, jak se s tím ostatně setkáváme při besedách k tomuto filmu po celé republice. A že je důležité si o pomoc v péči umět říct. Nebát se.

■ **Ve filmu Tancuj Matyldo jsou nicméně ukazovány sociální služby docela negativně. Ať už se jedná o pobyt v Domově pro seniory, kde dojde dokonce ke kurtování k posteli, nebo zcela neempatické chování sociální pracovníce, která řeší příznání příspěvku na péči. Nemáte strach, že takové negativní obrazy mohou spíš vést ke strachu, obavám pečujících z využívání sociálních služeb?**

Ale ve filmu není nic, co je vymyšlené. Ty situace se reálně staly ať už nám nebo jiným pečujícím. Chtěla jsem taky vyvolat společenskou diskuzi nad těmito tématy. Péče o blízkého s demencí je opravdu velmi náročná. A nikdo to sám nezvládne. Potřebujeme kvalitní a empatické služby, které budou lidi doprovázet a pomáhat jim v jejich těžkém životním období.

Dokud žil tatínek, tak já jsem sloužila víceméně jako kučarka a technická pomoc. Ale když tatínek zemřel, ty poslední 2 roky jsem převzala veškerou péči o maminku se svými dvěma syny. Mám volné povolání, takže

to určitou dobu docela šlo. A maminka neutíkala, ona naopak moc nechtěla chodit, což byla velká výhoda. Takže já jsem si to mohla zařídit podle sebe. A stejně to bylo náročné – tak, že jsme nevěděli, jestli a jak dlouho to vydržíme. Začali jsme proto využívat terénní služby. A ty zkušenosti s tím terénem byly různé. Vždy záleželo na tom, kdo přišel. Některé osobní asistentky si s maminkou rozuměly, některých se docela bála. A někdy jsme měli opravdu pocit, že sami tito lidé, kteří odborně pečují, by potřebovali nějakou podporu a pomoc. Taky se nám nelíbilo a maminku silně rozrušovalo, že do domácnosti muselo docházet víc služeb. Jeden člověk dělal hygienu, druhý podával léky atd. A mě toto téma začalo hlouběji zajímat. Proč to nejde? Pak jsme natočili s manželem pro Českou televizi dokument Život s Alzheimerem. V té době jsme vedli rozhovory se spoustou pečujících a došlo mi, že to je problém opravdu většiny z nich.

■ **Vy jste se dokázali postarat o maminku až do samotného**

konce v domácím prostředí. Jak zpětně hodnotíte tohle životní období?

My jsme mamince slíbili, po té negativní zkušenosti, kterou měla na psychiatrii, kdy byla mimo jiné přivazována k posteli, že bude moci zůstat doma. V té době jsme nebyli rozpadlá rodina, ale každý dělal, co chtěl. Měli jsme už velké syny. A na jednu bylo nutné se domlouvat: kdo kdy pojedje na dovolenou, kdo se bude starat, kdo zajistí lékaře atd. Podařilo se nám se synchronizovat. Začalo to fungovat. Byla to úplně skvělá zkušenost a myslím, že to období velmi znamenalo naše vztahy se syny. A já jsem najednou zjistila, že nemám žádný dluh jakoby vůči sobě. Myslím si, že to je strašně důležité i pro děti a pro mladé lidi. Prostě být se svými blízkými až do poslední chvíle. Tohle patří k životu. Ať už se vám podaří mít svého blízkého doma, nebo ho navštěvujete v nějakém domově. Být s ním. Nepropásnout ten vzácný čas. A to je vlastně i výpověď tohoto filmu. Nám na konci hodně pomohla terénní

hospicová služba. Ukázala nám, jak maminku ošetřovat. Bez nich bychom to doma nezvládli. A to je ve filmu zobrazeno také.

Paní Natašo, ještě jednou Vám chci poděkovat, že jste k nám přijela a my jsme spolu s Vámi mohli strávit tak úžasný a smysluplný čas. Přeji Vám hodně zdraví a sil do další tvůrčí práce.

Já taky moc děkuji. Bylo to velmi milé setkání se skvělou atmosférou.

Po rozhovoru a skončení filmu proběhla ještě jedna večerní beseda za účasti psychiatra MUDr. Michala Raszky, Ph.D. Návštěvníci si po celý den mohli prohlédnout v areálu kulturního domu v Těrlicku obrázky dětí z mateřských a základních škol z Těrlicka a Hnojníku na téma „*Jak vypadala moje babička, jak vypadal můj dědeček v mém věku.*“

Rozhovor s paní Natašou Slavíkovou vedla a zpracovala Marta Machová
8. 10. 2024

MS-kraj umožnil zvýšení kvalifikace zaměstnanců

Moravskoslezský kraj umožnil poskytnutím dotace na zvýšení kvalifikace 35 zaměstnancům služeb sociální prevence v oblasti šetrné sebeobrány v ohrožujících situacích při výkonu práce.

Zážitkový kurz sebeobrány vedený ve 3 skupinách školiteli ze společnosti Sorudo v průběhu roku 2024 absolvovali

pracovníci Charity Ostrava z 10 služeb sociální prevence a 2 souvisejících aktivit. Vzdělávání akreditované MPSV využili pracovníci, kterým ve zvýšené míře hrozí fyzické napadení ze strany klientů služeb. Při řešení krizových

situací musí umět ochránit své zdraví a potlačit bezprostřední fyzický útok využitím prvků šetrné sebeobrány, které si díky kurzu mohli osvojit.

Projekt „Zajištění kurzu sebeobrány ve službách sociální prevence Charity Ostrava“ finančně podpořil z dotačního programu Moravskoslezský kraj. Děkujeme za finanční podporu zvýšení odborné kvalifikace zaměstnanců služeb.

dk



Ostrava podpořila služby pro seniory

V roce 2024 jsme od statutárního města Ostravy obdrželi dvě účelové dotace z výnosu daní z hazardních her na zabezpečení projektů: „Pořízení vybavení do Charitního domu sv. Alžběty“ ve výši 310 tis. Kč a „Vybavení nových prostor Charitního střediska Gabriel“ ve výši 359 tis. Kč.

Do Charitního domu sv. Alžběty – zařízení pro přechodný pobyt seniorů bylo pořízeno vybavení usnadňující hygienu a mobilitu pro klienty – koupací lůžka, koupelnová, pevná a sklopná madla, sprchová sedátka nebo notebooky pro evidenci úkonů pracovníků služby. Vybavení v charitním domě buď zcela scházelo, nebo nahradilo již opotřebované stávající zázemí.

Do Charitního střediska Gabriel – komunitního centra pro seniory byl z dotace



pořízen chybějící kancelářský nábytek a výpočetní technika do nových prostor pro poskytování sociálně aktivizační služby pro seniory, které jsou od letošního roku rozšířeny také o terénní formu a pomáhají většímu okruhu cílových skupin, jako jsou např. lidé s Alzheimerovou chorobou.

*Mgr. Tatána Boháčová
projektová manažerka*

Mnoho podob spolupráce s Vazební věznicí Ostrava

S přípravou kasiček a dalších materiálů pro Tříkrálovou sbírku 2025 Charitě Ostrava i letos pomohly odsouzené ženy z Vazební věznice Ostrava.

Jejich pracovitými rukama prošlo 430 sbírkových pokladniček, desítky kilo balíčků cukru, kterým jsou obdarováni dárci, stovky kusů dalších materiálů, které jsou součástí balíčku pro každou Tříkrálovou skupinku, jež v první polovině ledna v Ostravě a okolí vyrazí do domácností předávat přání pokoje, požehnání do nového roku a žádat o podporu pro lidi v nouzi.

Obrovskou pomocí byla síla a zručnost odsouzených mužů ze stejné věznice, kterou poskytli při odklizení škod

v celém zatopeném suterénu Charitního domu sv. Václava – domově pokojného stáří. Velká voda tu zanechala mnoho tun odpadu ve zcela zničené kuchyni, prádelně, a dalším rozsáhlém zázemí domova. Odsouzené ženy se následně připojily k úklidu všech prostor, které zůstaly pokryty povodňovým bahnem. Odsouzení lidé podobným způsobem významně pomohli i na mnoha dalších místech v Moravskoslezském kraji, kde povodeň přinesla obdobnou materiální zkázu.

Spolupráce s Vazební věznicí

probíhá jako extramurální aktivity – vycházky odsouzených lidí v doprovodu vychovatelů. Odsouzení tak mohou aktivně a smysluplně využít čas a zároveň dočasně opustit prostory věznice. Další aktivitou jsou pracovní terapie, při nichž vznikají krásné výrobky, které dělají radost klientům služeb azylového domu pro matky s dětmi nebo domovů pro seniory. Tyto výrobky nám zástupci věznice předávají pravidelně již několik let. Děkujeme za pomoc a věžkerou spolupráci s Vazební věznicí Ostrava. *dk*



Nudle s mákem, helikoptéra – odhodlání, nadšení, nezlomnost, vytrvalost

Přeci jen ještě i pro letošní čas adventu a Vánoc: nezapomeňme na události povodňové.

Vzpomínám si na jednu reportáž Českého rozhlasu Ostrava, kdy paní redaktorka zprostředkovala solidaritu i důvtip akterů z postižené oblasti. Bylo to v době prvních úklidů, nebyla elektřina ani netekla voda a pracujícím zde přivezli z vedlejší vesnice nudle s mákem. Zařídil to šikovný školník. A ještě jedná krásná událost. Tentokrát to bylo sympatické gesto firmy, která na své náklady zařídila

přivezení potřebných věcí a také hraček pro děti helikoptérou. Bylo to domluveno a na



patříčném prostranství čekaly

děti a učitelky z místní školy. Zázitek, gesto, užitečná pomoc... Pak ovšem každodenní dřina. Pamatujme a nezapomeňme.

A trochu vzletně do nového roku: „*Navečer našeho života budeme tázáni na lásku. Potom se rozhodne, zda jsem se stal schopným nebe. Zda jsem si navykl být před Bohem čestně tím, kým skutečně jsem, a zda jsem se snažil uvěřit jeho lásce.*“ (sv. Jan od Kříže)
P. F. Kufa

Být spolu – aktivity pro seniory

Z charakteru naší služby Charitního domu sv. Alžběty – zařízení pro přechodný pobyt seniorů je jasné, že během roku poskytneme službu mnoha lidem seniorského věku.

Během pár týdnů či měsíců se tak máme šanci potkat a vyslechnout spoustu životních příběhů, o kterých bychom mohli dlouze povídat či psát... Alespoň tedy stručně se pokusím představit, jak společně s klienty trávíme dny.

Všechny aktivity, které seniorům nabízíme, jsou samozřejmě zcela dobrovolné. Respektujeme právo na soukromí a klid. Chápeme, že někteří lidé nechtějí trávit čas

společně. Takovým klientů se pak snažíme nabízet individuální aktivity. Třeba i možnost rozhovoru s charitní ombudsmankou Dagmar Máchovou nebo i nově s psychoterapeutem Lukášem Engelmanem.

Jsme ale rádi, když se nám podaří setkat se i společně. Scházíme se ve společenské místnosti, zpíváme, cvičíme, povídáme si... Právě hudba a zpěv zlepšuje náladu a dodává optimismus do dalších dní. S naším „miniborem“

a harmonikami jezdíme také potěšit klienty do dalších domovů pro seniory. Již jsme navštívili Sluníčko, Slunovrat, Slunečníci a naposledy charitní domov pokojného stáří sv. Václava. A znovu a znovu se přesvědčujeme o tom, jak právě hudba všechny spojuje – bez rozdílu věku, národnosti, vyznání, pohlaví.

Také jsme navázali úzký vztah s MŠ Krajánek. Pravidelně se navštěvujeme a daří se nám tak realizovat nenásilně krásné mezigenerační propojení. Společně soutěžíme, povídáme si, zpíváme, hrabeme listy, tvoříme, zkrátka jsme spolu. A o to jde hlavně: být spolu, vytvářet společenství, kde se nikdo nemusí cítit osamělý, i když je sám.

*Táňa Lázníčková,
aktivizační pracovnice
Charitní dům sv. Alžběty*



Benefice „Sešli se, aby pomohli...“
na výstavbu nového domova pokojného stáří

 Charita
Ostrava
ostrava.charita.cz

ANNA K.

hosté: Hana Fialová, Lukáš Vlček a světové muzikály

2. 10. 2025 | 18:00

AKORD, náměstí SNP 1
Ostrava-Zábřeh

Předprodej: www.dkakord.cz

TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA 2025



Každá koruna
pomáhá

Tříkrálový koncert

9. 1. 2025 | 18 h | kostel sv. Václava, Ostrava



KOMORNÍ SBOR OSTRAVA

smíšený pěvecký sbor

Umělecká vedoucí: Pavla Dedičová



BROUCI (kapela)

BROUCI

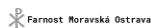
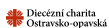
Vstupné: příspěvek do sbírky na místě

www.ostrava.charita.cz

POŘADATEL



PARTNER



TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA 2025

Každá
koruna
pomáhá



1.-14. 1. 2025

Děkujeme

Výročí zaměstnanců Charity Ostrava v období ČERVENEC AŽ PROSINEC 2024

ŽIVOTNÍ VÝROČÍ

Alešová Eva
Augustýnková Jaroslava
Babiáš Břetislav
Bijoková Markéta
Bjalsová Romana
Górnisiewiczová Jitka, DiS.
Hurníková Zuzana, DiS.

Janošák Lubomír
Karkoszková Veronika, Bc.
Kašpárková Alžběta
Lovašová Gabriela
Olbrechtová Anna, DiS.

Plíhalová Jana
Praisová Dagmar
Serediuk Iryna
Sládečková Eva
Svobodová Lucie
Štefelová Michaela, Mgr. Bc. DiS.
Volek Libor

PRACOVNÍ VÝROČÍ

5 let

Aldersová Eliška
Bernatíková Adriana, Bc.
Brusková Markéta, Bc.
Halašková Jana
Komárová Tereza, Bc.
Maksym Vira
Marančáková Monika, Bc. DiS.
Pavlenko Anastasiia
Rosová Milena, Mgr.
Staňová Kateřina
Štefelová Michaela, Mgr. Bc. DiS.

10 let

Bijoková Markéta
Dercz Renata Joanna, Bc.
Konečná Jana
Krátký Vít
Prášilová Pavlína
Tichá Šárka, Bc. DiS.
Zuchnický Ondřej, Bc.

15 let

Bandyová Monika
Cihelková Silvie
Davidová Naděžda

15 let

Geffertová Ludmila
Moravcová Marie, Ing.
Potribná Jana, Mgr.
Václavková Karolina, Bc.

20 let

Koláčková Lenka
Kovářiková Alena, Bc. DiS.
Staňková Lenka, Bc.

Do dalších let přejeme kolegům hodně zdraví, štěstí, pracovních i životních úspěchů a Božího požehnání.
Charita Ostrava v číslech k **30. 11. 2024: 302** zaměstnanců.

Radostné, pokojné a požehnané vánoční svátky Vám přeje redakce Čtvrtletníku.

PARTNEŘI CHARITY OSTRAVA

Projekty Charity Ostrava jsou realizovány s finanční podporou statutárního města Ostravy, Moravskoslezského kraje, Ministerstva práce a sociálních věcí, Evropské unie a dalších donátorů.

OSTRAVA!!!



Spolufinancováno
Evropskou unií



Moravskoslezský
kraj



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR



Financováno
Evropskou unií
NextGenerationEU



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



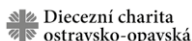
Národní
plán
obnovy



Moravskoslezský
kraj



Ministerstvo
práce a sociálních
věcí



Církev Ježíše Krista Svatých posledních dnů v ČR, Privat Consul s.r.o., Lucie Bodenstein,

Mgr. Jindřich Čáp, Eva Dajčová, Mgr. Martin David, Petr Felzmann, Ing. Ondřej Francík, Alice Gelnarová,
Jakub Holý, Iva Hrdinová, Filip Jedelský, Michael Markovics, Lubomír Prda, Karla Pytlová, Tomáš Rochla,
Karel Sikora, Petra Šestáková, Ing. Martina Volková, Lukáš Zubel