



**Charita
Jeseník**

OKÉNKO

Úvodní slovo

Milí přátelé,

léto je za dveřmi a s ním přichází období slunce, delších dní, vůně květin, čerstvých jahod a také dovolených. U nás ve vývažovně i na domovech se tempo trochu zpomalí, ale zároveň je to doba, kdy si uvědomujeme, jak důležité je, aby naši senioři i během prázdninových měsíců cítili, že na ně někdo myslí.

Každý den vaříme s myšlenkou na ty, kterým jídlo přináší nejen výživu, ale i radost. Myslíme na naše milé seniory, kteří mají za sebou celý život a zaslouží si péči, úctu a lidské teplo.

Mnozí z nás mají v létě možnost odjet, změnit prostředí, načerpat novou energii. Ale naši klienti na domovech často zůstávají ve stejném rytmu. Jakékoliv zpříjemnění ohledně jídla nebo různé aktivity vnímají určitě velmi pozitivně. Každý den nám připomínají, že lidská blízkost má větší hodnotu než cokoliv jiného. Určitě patří velký dík všem kolegům – pečovatelkám, sestrám, vedoucím, kuchařkám, kolegyním, které jsou v terénu a všem ostatním za to, že v každodenním shonu nezapomínají na vlídné slovo, pohlázení po ruce, nebo laskavý úsměv.

Bez vás by naše práce neměla smysl. Každý z vás je důležitý člověk. A všichni dohromady tvoříme skvělý tým.

Prázdniny nejsou jen o cestování, ale hlavně o radosti, světlejší náladě a naději. A přesně to bychom chtěli našim strážníkům přinášet v každém našem jídle, které připravujeme s láskou.

Přeji vám krásné léto plné klidu, dobrého jídla, úsměvů a lidské blízkosti.

Ať vás hřeje nejen slunce, ale i vědomí, že děláme něco, co má smysl.

Irena BALÁŽIOVÁ
vedoucí vývažovny
AVE



Soutěž s péčí v srdci

Rok 2025 byl papežem Františkem vyhlášen Jubilejním rokem naděje. A právě naděje, láska, péče o blízké, síla všedních okamžiků a lidská blízkost jsou hodnoty, které prostupují každodenní činnost Charity Jeseník. Pojďte společně s námi zachytit tyto chvíle.

Prázdniny přináší dospělým i dětem prostor k zastavení, zážitkům, radosti, setkávání a sdílení. Jsou příležitostí, kdy můžeme zpomalit, nadechnout se a věnovat čas těm, na které není během roku tolik času – třeba i našim prarodičům, s nimiž právě nyní můžeme trávit více chvil, učit se od nich, naslouchat jejich zkušenostem, odnášet si zážitky a vytvářet společné vzpomínky. Léto by přece mělo být o rodině, výletech, povídání, i tiché blízkosti, péči a obyčejné lidské lásce prožívané doma, v zahradách, i mimo ně. A právě takové okamžiky bychom rádi zachytili v naší letní soutěži.

Právě proto vyhlašujeme letní fotografickou soutěž, jejímž cílem je zachytit krásu a sílu těchto chvil ve smíchu, v doteku, u šálku kávy, v péči, v tichém souznění nebo v obyčejném společném sdílení dne. Ukažte, že letošní léto

může být naplněné krásou i tam, kde bychom ji možná nečekali. Budme poutníky naděje, jak vybízel papež František, a zachyťte to, co se slovy nedá popsat – lásku, dotek, přítomnost a ukažte, že Naděje žije i v obyčejných letních dnech.

Fotografie mohou zachytit:

- naději v každodennosti
- laskavou péči a soulad mezi generacemi
- léto prožité se seniory – doma, v domovech, v přírodě i ve městě
- neobyčejné momenty v obyčejném dni

Nejde o dokonalost, ale o příběh a emoci. Proto ke každé fotografii napište jednu, či dvěma větami, co vystihuje, o čem vypráví. Těšíme se na vaše fotografie.

Soutěž probíhá od 1. července do 31. srpna 2025.

Zaslané fotografie zveřejníme na Facebooku. Snímky s největším počtem lajků oceníme a zveřejníme v podzimním čísle časopisu Okénko, na webových a Facebookových stránkách Charity Jeseník.

Fotografie (včetně krátkého popisku) zasílejte na e-mail: danuse.krcova@charita.jesenik.cz

Co nás čeká o prázdninách...

- **S povoláním trenéra** se seznámí v Denním stacionáři Šimon
- **Zavařovat** budou v Domově pokojného stáří sv. Hedviky
- **Léto u vody** si užijí v Domově pokojného stáří sv. Františka
- **Oslavu dožínků** budou mít v srpnu v Charitním domě sv. Anežky
- **Letní vycházky** si užijí uživatelé Denního stacionáře Šimon

Čtěte dál...

- **Měsíc v tanečním duchu** (str. 2)
- **Léto plné vůní a zážitků** (str. 3)
- **Rozhovor** (str. 4–5)
- **Z mého pohledu** (str. 7)
- **Duchovní zamyšlení** (str. 8)

Měsíc v tanečním duchu



Tanečnice – povolání plné vášně, disciplíny a emocí. Není to jen pohyb, ale i způsob, jak vyprávět příběh beze slov. Za ladností se skrývá píle i síla. A právě na toto povolání, které umí inspirovat, se v červnu zaměřili v Denním stacionáři Šimon.

Během celého měsíce sledovali uživatelé videa nejrozmanitějších stylů tance, zpívali si a vyráběli baletky z papíru, kterými si vyzdobili zasedací místnost. Sem také pozvali na besedu paní Janu Polákovou, bývalou pracovníci stacionáře, která strávila deset let jako asistentka jedné taneční školy v Jeseníku. Zákulisí tanečního světa zná velmi dobře. Pomáhala připravovat

každoroční absolventská vystoupení a o zajímavé historky tedy nebyla nouze. Uživatelé stacionáře měli díky její návštěvě jedinečnou příležitost nahlédnout do světa, kde se pohyb mění v umění a příběh.

K výjimečné atmosféře přispěla také koordinátorka individuálního plánování Markéta Kovalčíková, která zapůjčila bohatou

sbírku tanečního oblečení. Uživatelé si tak mohli prohlédnout a osahat kostýmy, s nimiž září na pódii mažoretky. Prohlédli si i baletní sukýnky a krásná křídla, která při vystoupeních používají břišní tanečnice. Šustilo se také třásněmi a kroužilo hůlkou, s níž mažoretky umí hotové zázraky. Uživatelé si také mohli „osahat“ baletní špičky. Mnohé z nich překvapilo, že jsou opravdu ve špičce dřevěné. Také se dozvěděli, jaké vychytávky používají baletky, aby tlumily bolest v prstech.

Během besedy došlo i na promítání videí z letošního absolventského koncertu mladých tanečníků, kteří předvedli různé taneční styly. Došlo i na nostalgii – paní Jana přinesla fotografie ze svého dětství, na nichž je v lidovém kroji z Horňácka, což přirozeně otevřelo vzpomínky na „staré časy“. Uživatelé zajímalo, jaký má paní Poláková vztah k pohybu, zda ráda tančije, když ji viděli na fotografiích v kroji a když pracovala v taneční škole. Paní Poláková prozradila, že tančije ráda, ale dnes už málo. Přeci jen je už na zaslouženém odpočinku. S úsměvem ale vzpomínala na časy, kdy jako mladá tančila ve folklorním souboru v kroji. Také vzpomínala na svého dědu, s nímž ráda zpívala lidové písničky. Beseda byla nejen poučná a zábavná, ale možná i inspirovala k tomu, aby se někteří účastníci znovu rozpohybovali – třeba i jen v myšlenkách.

Za zvířátky do Faunaparku

Výlet do ZOO je pro naše klienty nereálný. Naštěstí je v Lipové-lázních Faunapark, kam se za exotickými zvířaty vypravili klientky Charitního domu sv. Anežky.

Dostat se mimo zdi domova je pro klienty kvůli probíhající výstavbě výtahu velmi obtížné. Dvorek, kde při letních vedrech odpočívali, je nyní nedostupný. Proto přišla aktivizační pracovníce Anna Strýčková s nápadem vypravit se za pomoci pečovatelky Šárky Schubertové se dvěma klientkami na výlet. „Dámy si zblízka prohlédly domácí i exotická zvířata, prošly se parkem

a užily si klidný den v přírodě. Výlet pro ně byl nejen zábavný, ale pomohl jim posílit sebedůvěru, zlepšit náladu a také podpořit paměťové schopnosti,“ uvedla Anna Strýčková. Již nyní plánuje další výlety i pro imobilní klienty. „Přemýšlím nad lázněmi v Jeseníku, návštěvou kavárničky na náměstí a jsou i další nápady, tak proč to našim klientům nesplnit?“ dodala Strýčková.



Kalendárium

- **2019** – Uživatelé Denního stacionáře Šimon si udělali výlet autobusem na Rejvíz, kde se vykoupli v krytém bazénu hotelu Rejvíz.
- **2022** – Klienti Domova pokojného stáří sv. Hedviky se poprvé zúčastnili soutěže O nejlepší kotlíkový guláš pořádaný městem Vidnavou. Sice nevyhráli, ale za svou prezentaci získali od diváků cenu sympatie.

Stalo se ...

Aktivizace s květinami

V Domově pokojného stáří sv. Františka v Javorníku připravila aktivizační pracovníce Terezie Kučová smyslovou aktivizaci s květinami. Dotek okvětních lístků a vůně čerstvých květů přináší nejen estetický zážitek, ale i důležitou stimulaci pro mozek a duševní pohodu. Povídat si o květinách, práci na zahradě, péči o rostliny, často vyvolává příjemné vzpomínky a podněcuje komunikaci.



Léto plné vůní a zážitků



Léto je časem pohody, slunce, vůní i společných zážitků. V zařízeních Charity Jeseník to nebude jiné. Klienti se mohou těšit na pestré aktivity, díky nimž zapojí všechny své smysly, a které jim přinesou nové podněty, zajímavé zážitky i radost.

V Charitním domě sv. Anežky bude léto ve znamení vůní. Klienti budou při aktivizacích sušit levanduli, plnit ji do ozdobných pytlíčků a přidávat k nim z moduritu vlastnoručně vyrobené visačky. Voňavé dárky budou sloužit jako pozornost pro návštěvy. Aktivizační pracovnice Anna Strýčková bude s klienty zpracovávat různé druhy ovoce. Paní Strýčková se

těší, jak budou senioři reagovat například na vlastnoručně vyrobenou borůvkovou zmrzlinu. Pokud bude zdraví a počasí přát, vypraví se klienti i na různé výlety. Pro seniory je ale krásným zážitkem i procházka do místní cukrárny, kde si posedí na čerstvém vzduchu pod slunečníky, objednájí voňavou kávu a zhodnotí, zda zdejší zákusky chutnají lépe než dezerty,

které si připraví sami ve své kuchyňce.

I v Domově pokojného stáří sv. Františka mají klienti rádi aktivizace, při nichž si mohou upéct něco dobrého k odpolednímu posezení u kávy. K aktivizaci seniorů pomůže i zpracování ovoce a zeleniny ze zahrádky. Už nyní se těší na zavařování, či sušení bylinek. Při slunečném počasí si v domově užijí „léto u vody.“ Pracovníci chtějí zajistit bazénky, aby si senioři mohli v horkých dnech smociť nohy a osvěžit se. Ani v Domově pokojného stáří sv. Hedviky nebude léto všední. Vždyť v celoročním plánu, který zasvětili darům Země, patří letní měsíce ovoci. Na jeho sběr a zpracování se budou soustředit při různých aktivizacích. Chystají se vyrábět i bylinné tinktury. Změny čekají také interiér – nově vymalovaná jídelna dostane nové ubrusy, záclony i závěsy, aby v ní byl pobyt pro klienty příjemnější. Vedoucí Milena Rygelová plánuje zútulnit také sesternu. Po výměně nefunkční lednice se celá místnost dočká vymalování a nového lina.

To pro Denní stacionář Šimon bude léto ve znamení pohybu, protože tématem prázdnin je povolání sportovce a trenéra. Uživatelé čekají různé aktivity na čerstvém vzduchu, lehké cvičení, pohybové hry i oblíbené posezení u zmrzliny. Pracovníci chtějí co nejvíce využít zahradu a vytvořit pro své klienty léto plné zdravého pohybu, podnětů a radosti.

Kdo uvaří nejlepší guláš?

K prázdninám patří odpočinek u vody a také vaření v kotlíku. V Domově pokojného stáří sv. Hedviky chtějí v létě uspořádat soutěž o nejlepší kotlíkový guláš.

Vedení domova se nechalo inspirovat městem Vidnavou, které při Letním sousedském posezení vyhlášovalo každoročně soutěž o nejlepší kotlíkový guláš. Dokonce i senioři se této akci dvakrát zúčastnili. V roce 2022 získali ocenění pro nejsympatičtější tým. V roce 2023 se akce přesunula z náměstí na hřiště, a tak si v domově připravili společnými silami buřtguláš. Loni

vytvořili v domově tým pečovatelek a klientů a v městském klání získali za řecký guláš ocenění „Jedinečný kotlíkový guláš.“ Tentokrát ale Vidnava žádnou gulášovou akci nechystá, a tak si ji chce domov zorganizovat sám. V tuto chvíli ještě neví, zda mezi sebou budou soutěžit senioři nebo se zapojí i zaměstnanci nebo zorganizují velkou akci a pozvou i další domovy.



Stane se ...

Sladká vůně borůvek

K prázdninám patří vůně a chuť borůvek. V Domově pokojného stáří sv. Františka připravují pro klienty Borůvkobraní, kde hlavní prím budou hrát tyto tmavě fialové plody. Aktivizační pracovnice Terezie Kučová zapojí klienty do různých voňavých aktivit. Společně si uvaří marmeládu, upečou borůvkový koláč, chybět nebudou sladké poháry a na osvěžení si připraví borůvkové koktejly.



Nadechnout se mechu

Zdraví lidé ví, jak osvěžující je projít se lesem a vdechovat vůni borovic a mechu. Naši starší a imobilní klienti už do lesa nejdou, ale les může přijít za nimi. Proto pracovníci Charitního domu sv. Anežky připraví pro klienty aktivitu „Kouzlo lesa.“ Během aktivizace si tak budou moci přivonět ke kůře stromů, pohlédnout jemný mech, osahat si šišky a připomenout lesní krásu.

„Sklízím ovoce za dárce,“ říká koordinátorka povodňové pomoci Anna Machů

Spolu s kolegy zajiždí už několik měsíců do domácností, kterými se v září loňského roku prohnala ničivá povodeň. Společně dávají lidem naději, že díky obrovské solidaritě dárců nejsou v utrpení sami. Tahle žena má v sobě tolik energie, že by ji mohla rozdávat a pomoc lidem ji naplňuje. Málokdo by hádal, že tato drobná žena je mámou čtyř dětí. Dcera se synem z prvního manželství jsou už samostatní. Nyní si užívá roztomilost dvou malých školáků.

V Charitě Jeseník, konkrétně v Centru pomoci sv. Martina, jsi poměrně krátce. Co tě k nám přivedlo?

Pracovala jsem na poště. Byla to pěkná práce, ale finančně málo ohodnocená, tak jsem si hledala novou. V tu dobu jsem se dostala k inzerátu Člověka v tísní, kde tvořili nový povodňový tým. Vzala jsem to jako výzvu. Sešli se zde lidé z širokého okolí, i z Ostravy, z Vysočiny a já jsem měla na starosti rodiny v Mikulovicích. I když to byla pěkná práce, tak jsem zjistila, že jen krátkodobá. Nemeškala jsem, a protože kamarádka Marienka v tu dobu působila v povodňovém týmu v Charitě Jeseník, tak jsem se zeptala, jestli náhodou nemají volné místo, protože jsem tady viděla možnost další spolupráce. Měla jsem štěstí, protože jeden vybraný člověk do týmu nastoupil, a tak jsem přišla já a můžu říct, že tohoto rozhodnutí nelituji.

Do povodňového týmu jsi nastoupila 1. února, což bylo pět měsíců po ničivých povodních. Co bylo náplní tvé práce?

V době, kdy jsem nastoupila, probíhal v pořadí druhý monitoring v domácnostech. V první vlně dostaly rodiny padesátitisícový příspěvek z celostátní sbírky. Protože ve sbírce zůstaly od dárců nemalé peníze, prováděli jsme druhý monitoring a do pečlivě připravených tabulek zapisovali potřebné údaje tak, aby finance dostali ti nejpotřebnější. Museli jsme zjišťovat, kolik dostali peněz od pojišťoven, z hmotné nouze, kolik ještě potřebují na opravy a další údaje. Tím, že se to dávalo do chytré tabulky, tak ta nám rovnou vypočítávala výšku daru. Na nás bylo, abychom usoudili, jestli je podpora adekvátní nebo jestli by nemohla být vyšší. Například jedna rodina na další pomoc ze sbírky nedosáhla, ale při povodních měli hodně zasaženou domácnost, tak jsem apelovala, aby získali finance na výmalbu a povedlo se. Jsem moc ráda, že při rozdělování finanční pomoci byly všechny naše připomínky akceptované. Bylo velmi málo případů, kde jsme chtěli snížit částku. Spíše jsme chtěli dohlédnout na to, aby s financemi bylo účelně nakládáno. Což naštěstí můžeme. Plán do budoucna je, abychom všechny

domácnosti obešli a zjistili, zda je možné případ uzavřít nebo je třeba s rodinou dále pracovat, například zda potřebuje potravinovou pomoc.

Říkáš, že dohlížíte na účelné nakládání s financemi. Myslíš si, že pomoc opravdu nejde zneužít? Určitě jste se setkali s tím, že na vás někteří lidé křičeli a dožadovali se finanční pomoci.



My si vše velmi hlídáme. Jsou případy, kdy nedáváme finanční, ale materiální pomoc. Do některých rodin s námi při monitoringu jezdili i lidé z Arcidiecézní charity Olomouc a společně jsme vyhodnocovali situaci. Takže jsou případy, kdy opravdu dáváme jen materiální pomoc. Pokud je rodina snaživá a opravdu chce své bydlení zlepšit, chceme jim pomoci. Takže po odsouhlasení výše pomoci je na jejich prioritě, co chtějí za vyčleněnou částku opravit, čemu dávají přednost a takový materiál po vzájemné dohodě pořídíme a postupně, jak probíhají práce, jim jej dodáváme. Nemůžeme ale pomoci se vším. Například nejde, abychom rodině zavedli elektřinu a vše hradili my. Co se nám ale podařilo, tak jedné paní jsme díky kolegům z Arcidiecézní charity Olomouc zajistili koupi vstupních dveří, které měli v obchodě ve výprodeji. Já jsem sehnala zedníka

a v sobotu je budeme osazovat. Z toho mám velkou radost.

Jak tedy v současnosti pracujete s rodinami, které zasáhla povodeň?

V současné době pomáháme rodinám se žádostmi do programu Živel 3, protože známe důležité detaily a podmínky přidělení dotace. Jednou z nich například je, že si žadatel musí udělat odborný odhad na míru škody. Moc velký zájem ale o tuto formu pomoci není. Lidé odradí právě ten odborný posudek a také to, že se v průběhu mění podmínky. Jednou z nich například bylo, že musí mít pojištěnou nemovitost na minimálně deset let, ale pojišťovny jim už dříve dům pojistit nechtěli nebo jim napočítali tak vysoké částky, že do toho nešli. Nyní již tato podmínka neplatí, ale jsou zase další, které žadatele odrazují.

Charitní povodňový tým má v péči osm obcí. Navštívili jste desítky rodin, viděli obrovské škody a slyšeli spoustu příběhů. Byl některý, který tě zasáhl?

Jeden mě mile překvapil. Vybavuje se mi případ jedné seniorky, ročník 1942, z Vidnavy. Je to úžasná žena, která by svou energii mohla rozdávat. Při povodních byla hodně vytopená. V domě měla metr a půl vody, ale říkala mi, že měla dům plný celoživotně nasbíraných ptákovin a voda ji ho alespoň ukladla. Jediné, co ji thalo srdíčko bylo, že ji uplavaly včelky. Celou tu hrůzu vzala sportovně. Stále k ní jezdím s potravinovou pomocí a stále od ní nabírám energii. Od této paní bychom se mohli všichni učit.

Ještě v tuto dobu rozvázíte potravinovou pomoc? Je to podle tebe ještě potřeba, devět měsíců po povodni?

Myslím si, že ano. Vidíme, že spousta rodin stále řeší opravy, které jsou finančně nákladné, a ještě dlouho je řešit bude. Neboj, naše pomoc není zneužívána. Potravinové balíčky vesměs potřebují senioři nebo lidé zdravotně znevýhodnění, za kterými rádi jezdíme. Ale máme například mladou rodinu, která odmítla druhou vlnu pomoci, protože už měli opraveno. Alespoň si to mysleli. Jenže tím, že rekonstrukci urychlili a dům ještě nebyl vysušený, tak jim vlhko začalo dělat další škody. Takže nyní jim opadáva omítka, mají zničenou plovoucí podlahu, kterou museli vytrhat a opět tedy musí sušit. Opravy je budou stát ještě hodně peněz. Proto jsme udělali druhotný monitoring a rodině nabídli potravinovou pomoc, kterou uvítali, protože finance, které takto ušetří, mohou dát do domu.

Co tě vlastně na této práci baví?

Nejvíce se mi líbí, že jsme v terénu, a že jsme v kontaktu s lidmi, kterým pomáháme. Ta práce má smysl, a to je na tom to úžasné. Lidi, které navštěvujeme, jsou vděční úplně za všechno. Jsou rádi za informace, za potravinovou i materiální pomoc. Je skvělé, že se náhodou potkáme v Jeseníku a jsou úplně sluníčkoví. Přitom jsem se s těmito lidmi potkala třeba jen jednou, dvakrát za život a oni si mě pamatují, protože jsem jim pomohla. My v našem povodňovém týmu vlastně sklízíme ovoce za dárce, kteří přispěli do celostátní charitní sbírky. Solidarita lidí byla úžasná a jsem ráda, že můžeme peníze a celou pomoc rozdat lidem, kteří ji potřebují. Vždyť spousta lidí nebyla pojištěná, protože třeba měli domy v záplavové oblasti. Spousta seniorů neměla pojištěné domy, protože to nepovažovali za nutné. Těmto lidem pomohla sbírka nejvíce, protože by jinak zůstali bez pomoci. Kontakt s lidmi jsem měla ráda i na poště. Kdo tam chodí? Seniori, kteří mají čas a chtějí si popovídat. Já jsem jim ten čas ráda dala. Možná i proto jsem si na mateřské udělala kurz pečovatelské. Praxi jsem měla na Domově pokojného stáří sv. Hedviky ve Vidnavě a kdo ví? Třeba se jednou vydám tímhle směrem. Víím, že mě baví práce se seniory a možná se tomu budu jednou věnovat.

Když mluvíme o solidárnosti. Vy jste vlastně taky zažili něco podobného, když tvůj partner Tomáš dělal fasádu. Tehdy spadl a těžce se zranil.

To ano. Byl na ležení ve štítu pod střechou a spadl z osmimetrové výšky. Tehdy nám moc pomohli s fasádou naši dobrovolní hasiči, kteří přišli a společně natáhli zdi do lepidla. Ale nepomáhali nám jen oni. Míša Reinoldová nám pro ně udělala catering, upekla koláče. Také další kamarádi nám hodně pomohli, takže máme být za co vděční.

Jak tě přijali tví noví kolegové v Centru pomoci sv. Martina? V týmu střediska pracují také Ukrajinky. Neměla jsi obavy, že si nebudete rozumět?

Přijali mě velmi dobře, všichni jsou úžasní. Moje mamka byla z Volyňských Čechů, takže já v sobě mám ukrajinskou krev. Mamka měla půlku rodiny na Ukrajině. Někteří sem přišli, někteří tam zůstali, takže já jsem Ukrajinci obklopená odmalička. Nemluví ukrajinsky, ale rozumím jim.

Pokud se vrátím k zářijovým povodním, tak do vašeho domu se naštěstí voda nedostala, i když kolem bylo široko daleko jedno velké jezero. Přesto, dotkly se vás nějakým způsobem?

To ano, dotkly se nás a hodně nehezký. Pokud budu mluvit o domu, tak jsme opravdu zaplavení nebyli, naštěstí, ale

bohužel nám voda začala vzlínat do stěn. Také nám zateklo do verandy, kde zplesnivěl celý strop. Voda nám strhla ploty, poškodila techniku, ale to se vše vyřešilo s pojišťovnou. Nyní ještě musíme vyřešit vlhkost zdí a opravit verandu, ale v porovnání s jinými jsme dopadli dobře. Když jsme jezdili s povodňovým týmem, viděli jsme mnohem větší škody. Někteří lidé dopadli velmi špatně. Voda u nich napáchala velké škody, s nimiž se budou vyrovnávat ještě dlouho.

Vím o tobě, že jsi jako motorová myš. Stále musíš něco dělat. Jsi žena mnoha tváří. Za svůj život jsi už vyzkoušela několik povolání a každé bylo diametrálně odlišné.

To ano. Původně jsem švadlena s maturitou, kterou jsem si po škole udělala v Oděrách. Nejdříve jsem pracovala v OP Prostějov. Když jej zavřeli, šla jsem pracovat do



stolárny pana Reinolda. Tady jsem si udělala úraz. Strčila jsem ruku do pásu, který mi ji polámal, potřhal šlachy a stáhl z kůže. Ale díky Bohu za něj, protože bych se jinak nedostala na mateřskou. (smích).

To si děláš legraci. Pokud vím, málem jsi přišla o ruku?

To máš pravdu. Z práce mě vezli do nemocnice na amputaci, ale pan Reinold zařídil, že mě převezli do Olomouce, kde se mi pokusili ruku zachránit a podařilo se. Díky odškodnění, které nebylo malé, jsme zaplatili dluhy, takže jsme už tolik nemuseli s přítelem řešit finance a mohla jsem si dovolit jít na mateřskou. My jsme to měli s přítelem těžké a s mými dětmi jsme žili velmi skromně. Po zaplacení dluhů jsme se mohli najednou nadechnout a řekli jsme si – teď nebo nikdy. No, a tak spolu máme Tomíka a Moničku.

Máš kurz pečovatelské. Dokonce zvažuješ práci v sociálních službách. Víš, co**tato náročná práce obnáší? Vyzkoušela sis někdy péči o seniory?**

Částečně jsem se starala o mamku, když byla po první mozkové mrtvici. Pak přišla druhá a třetí a já měla doma dva pubertáky a dvě malé děti. Takže jsme se v péči o ni střídali s bratry. Mamka naštěstí měla úžasného přítele, který se o ni staral. Bylo to velmi náročné období.

Jsi stále velmi aktivní. Umíš vůbec odpočívat?

Určitě. Mám například velmi ráda wellness pobyty, ale je jich strašně málo.

Jsi máma dvou malých dětí. Tvůj partner pracuje v zahraničí, takže přes týden jsi doma na vše sama. Po práci ještě roznášíš letáky, kontroluješ v obchodech zboží a stále máš úsměv na tváři. Nyní se hodně mluví o syndromu vyhoření a potřebě psychohygieny. Jak tedy odpočíváš? Jaké máte plány na léto?

Můj relax je například roznos letáků. Někdo by to bral jako práci, ale pro mě to je odpočinek, kdy vypnu hlavu a jenom si jedu na pohodu brzy ráno, kdy nepotkám živáčka nebo s sebou vezmu děti a uděláme si výlet. Jinak o prázdninách jezdíme na Jižní Moravu a bereme s sebou i kola. Letos máme kvůli úrazu Tomáška změnu. Těžce se zranil po pádu z třímetrové výšky, takže budeme rehabilitovat a pak pojedeme na kratší dovolenou do Adršpachu, ale budeme vymýšlet takové aktivity, aby to nebylo pro syna moc fyzicky náročné. Jinak jezdíme na krátkodobé výlety nebo na prodloužené víkendy, protože mi to jinak nedovoluje pracovní život a řekla bych, že i můj naturel. Nedovedla bych si představit, že jsem dva týdny na dovolené a jenom relaxuji.

Děkuji za rozhovor.

Anna Machů – medailon

Jako nejmladší ze tří dětí žila s rodiči nejdříve v Písečné. Poté se přestěhovali do Velkých Kunětic do nově postaveného domu. S rodinou žije ve Staré Červené Vodě v domečku, který si postupně opravili. Vystudovala střední odbornou školu obor švadlena. Poté si udělala maturitu. Uvažovala o dálkovém vysokoškolském studiu ekonomie, ale jak přiznává, dnes by ji to už nenaplnělo. Má ráda práci s lidmi, pohyb a když se stále něco děje. Mezi její záliby patří cyklistika, výlety, práce na zahradě, čtení – když najde čas. Narodila se ve znamení ryb, o kterém se říká, že jeho nositeli jsou klidní a pečující lidé oplývající schopností hluboké empatie. Také si potrpí na řád a pořádek.

POMOC PRO OBĚTI POVODNÍ



DLUHOVÉ PORADENSTVÍ PRO OBĚTI POVODNÍ VAROVÁNÍ PŘED PŮJČKAMI

V souvislosti s nedávnými povodněmi je nutné upozornit na rizika neuváženého zadlužování, která mohou nastat při sjednávání rychlých nebankovních půjček na pokrytí výdajů spojených s opravami a obnovou poškozeného majetku.

Člověk v tísni nabízí pomoc lidem se zmapováním dluhů, navrhne možné řešení dluhové situace.

Člověk v tísni, o.p.s. - TÝM POVODNĚ
Lipovská 325/17, 790 01 Jeseník

+ 420 720 943 598; +420 739 320 222
info.povodne@clovekvtsni.cz



MATERIÁLNÍ A POTRAVINOVÁ POMOC PRO OBĚTI POVODNÍ

Charita Jeseník nabízí materiální pomoc – potraviny, nářadí, hygienické prostředky, oblečení a další životně důležité věci.

Charita Jeseník, 28. října 887/1, Jeseník
Tel.: +420 733 510 684

Provozní doba:
pondělí: 9:00 - 12:00 hod. 13:00 - 16:00 hod.
středa: 9:00 - 12:00 hod. 13:00 - 16:00 hod.
čtvrtek: 9:00 - 12:00 hod.



ZAPŮJČENÍ VYSOUŠEČŮ, TOPIDEL, TLAKOVÝCH MYČEK (VAPKY)

Charita Jeseník a Diakonie ČCE budou i v nadcházejícím období nabízet k zapůjčení VYSOUŠEČE, TOPIDLA, TLAKOVÉ MYČKY (VAPKY) v rozsahu odpovídajícímu skladovým zásobám.

Diakonie ČCE +420 737 005 656

Charita Jeseník +420 737 886 274



PRO BONO ARCHITEKTI (služby architektů bezplatně nebo za sníženou cenu)

Poradenství a služby obětem katastrof a jinak znevýhodněným osobám, komunitám a organizacím (stavební projekty, odborné odhady škod, doporučení k obnově či výstavě nemovitosti odolné vůči povodním).

Více informací na www.cka.cz/komora/tema-CKA/architekti-pro-bono



PSYCHOSOCIÁLNÍ SLUŽBY A KRIZOVÁ INTERVENCE

Bezplatné konzultace s intervencem probíhají v pracovní dny v době 8:00 - 16:00, příp. dle domluvy. Koordinátorkou psychologické pomoci je **Petra Vrbová, kontakt 739 320 222.**

Možnost telefonických konzultací zdarma přes terapeutickou linku Sluchátko.
Kontakt: + 420 212 812 540, www.linkasluchatko.cz.



DOBROVOLNICKÁ POMOC JESENICKU

Pomoc při odstraňování škod po povodni získáte nebo nabídnete zde:
www.dobrovolnicijesenicko.cz.



Léto budiž pochváleno



Začínají prázdniny – čas dovolených, odpočinku, zážitků a dobrodružství. Doba, na kterou se těší hlavně děti, ale také mnozí dospělí, kteří si zaslouženě plánují chvíle volna. „Léto budiž pochváleno,“ řekl by klasik a my mu musíme dát za pravdu.

Letní měsíce přináší možnost trávit čas s rodinou, vyrazit na výlety, poznávat nová místa, věnovat se koníčkům nebo prostě jen tak lenořit u vody s knihou v ruce. Především je to čas regenerace, kterou potřebují zejména ti, kteří se celý rok věnují péči o druhé. Pečovatelky, zdravotní sestry, sociální pracovníci a další zaměstnanci Charity Jeseník vkládají dennodenně svou energii, sílu

a empatii těm, kteří potřebují péči, povzbuzení nebo jen lidskou blízkost. Práce v sociálních službách je krásná, ale náročná. Bez odpočinku, psychohygieny a možnosti „vypnout“ však hrozí syndrom vyhoření. Dostat se do tohoto stavu nikdo z nás nechce. Není to slabost ani lenost, jak někdo může při pohledu na takto nemocného člověka říct. Při vyhoření jde o reakci těla a duše na dlouhodobé psy-

chické, fyzické a emoční vyčerpání. Nejčastěji postihuje ty, kteří pečují o druhé nebo pracovníky s velkou zodpovědností. Syndrom vyhoření se typicky objevuje u lidí ve zdravotnictví, sociálních službách, školství, ale i u rodičů nebo dobrovolníků. Čím dříve se tento problém rozpozná, tím snáze a rychleji se dá léčit. Ale i tak může zotavení trvat až několik měsíců. Pokud se nemoc neléčí, může přejít do deprese, či psychosomatických onemocnění. Proto je tak důležitá prevence jako jsou včasné přestávky, psychohygiena a podpora blízkých i kolegů.

Na druhou stranu tu ale máme naše služby a klienty, kteří potřebují celodenní stoprocentní péči. Vedoucí domovů a koordinátoři péče řeší složité plánování směn a dovolených. „*Je to náročné. Vždy musíme počítat s tím, že někdo může onemocnět. Už se nám stalo, že na směně zůstaly jen tři pracovnice, a tak jsem šla do služby sama nebo jsem požádala některou z pečovatelek, aby vypomohla kolegyním alespoň na čtyři hodiny, ale do dovolených nechceme zasahovat,*“ uvedla koordinátorka péče Vladislava Koisová.

Děkujeme všem, kdo se i v létě starají o to, aby naši klienti měli vše, co potřebují. A těm, kdo odjíždějí na dovolenou, přejeme krásné léto, odpočinek, zážitky a chvíle, které budou léčit a nabíjet.

Z mého pohledu

Nejcennější jsou chvíle s blízkými

Léto je obdobím, kdy si rodiny užijí po školním a pracovním roce zaslouženou dovolenou. Pro mnohé z nás je to čas dovolených, výletů a nových zážitků. A co když se k tomu přidá skautský tábor? To je výzva, která slibuje nejen dobrodružství. Naše rodinná dovolená bude letos jiná než v uplynulých letech. Plánuji s dětmi strávit co nejvíce času na zahrádce a prostě odpočívat. Snad se na konci prázdnin vydáme na výlety na oblíbená místa, které si plánujeme už od ledna.

Mě osobně čeká po celoroční práci ve skautském oddíle týdenní skautský tábor, který se bude konat v krásné přírodě v Budišově nad Budišovkou – daleko od městského shonu, signálu a teplé vody, s nočními hlídkami a ranními nástupy v kroji. Nechybí ani rozcvičky, někdy i v potoce. Musím říct, že přípravy na skautský tábor začínají dlouho před samotným odjezdem. Společně s dalšími vedoucími se pravidelně scházíme na on-line schůzkách, kde pro děti připravujeme celotý-

denní dobrodružný program. Plánujeme nákupy pomůcek pro táboření, nové sportovní vybavení (slack line), houpací sítě na odpočinek, vybavení lékárníčky, materiály pro kreativní odpoledne apod. Jeden z hlavních úkolů je naplánovat zdravý a chutný jídelníček, protože na čerstvém vzduchu skvěle chutná. Letos jej připravujeme pro 64 strávníků. Myslím, že nás čeká velké dobrodružství, protože budeme vařit na kamnech na dřevo a jednom velkém plynovém vařiči. Za zmínku také stojí, že skautští vedoucí vše dělají ve svém volném čase, bez nároku na mzdu. Vážím si všech skautů, kteří jdou dětem příkladem. Ty se tak učí nejen zajímavé věci o přírodě, ale i o spolupráci a týmovém duchu. Naučí se vařit na ohni, budou si přátelství, umí se podpořit a některé také slibují u slavnostního ohně světloukovský či skautský slib.

V denním stacionáři se během letních prázdnin také zpomalí a užívá se sluníčka, čerstvého vzduchu a třeba i zmrzliny.

V předchozích letech jsme měli s kolegy na léto různé výzvy: poslat pohlednici, poslat pohlednici z fotky a letos máme výzvu, kterou jsme měli už loni: „Přines magnet na ledničku ze své dovolené“. Po loňském létě se lednička krásně zaplnila, místa však zůstává stále dost. Takže letos pokračujeme.

Rodinná dovolená a skautské tábory se pro naši rodinu staly každoročním neodmyslitelným vyplněním letních prázdnin. Myslím si, že je důležité trávit čas spolu, objevovat nová místa a vytvářet si vzpomínky, které nás budou provázet po celý život.

Ať už se rozhodneme pro jakoukoli letní výzvu, nezapomeňme, že nejcennější jsou chvíle strávené s těmi, které máme rádi. Tak hezkou dovolenou!

Markéta Kovalčíková
koordinátorka IP



Duchovní zamyšlení

Na co jsem hrdý

Na co jsou Češi hrdí? Nemůžeme být hrdí na svou velikost, na vojenskou sílu nebo na počet držitelů Nobelovy ceny. Býváme hrdí na své sportovce. I ve mně srdce poskočí, když získáme zlatou v hokeji nebo když některá z našich tenistek vyhraje Wimbledon.

Ale více mě zajímají jiné věci. Možná bude někdo kroutit nevěřičně hlavou, ale já jsem hrdý na naše zdravotnictví.

Možná mi dají lidé z oboru, kteří mají srovnání, za pravdu, že poměr cena/výkon je v českém zdravotnictví téměř zázračný.

Nicméně zcela mimořádnou hrdost jsem pocítil, když jsem se od jednoho pracovníka jedné z charitativních organizací, který tyto statistiky zkoumal, dověděl, že obětavost českého národa je v případě živelních pohrom nebo jiných katastrof několikanásobně vyšší než obětavost našich sousedů. Velice jsem se z toho radoval, až jsem dostal strach, zda tato hrdost není hříchem, protože má velmi blízko k pyšce. Pak se mi trochu ulevilo, když jsem si vzpomněl na slova apoštola Pavla z dopisu Korintským: „Neboť znám vaši ochotu, pro kterou se vámi chlubím před Makedoňany, že totiž Achaja je už od loňska připravena; vaše horlivost podnítila většinu z nich“ (2. Korintským 9,2).

To jsou zvláštní závody, že? Jednu věc vám prozradím: To jsou závody, které Pán Ježíš sleduje. Nevěříte? Tak si za domácí úkol přečtěte v evangeliu slova o vdově, která dala na Boží dílo své poslední mince. Ano, Bůh se dívá, jak dáváme. A když trochu pátráme v Písmu, snadno nalezneme, čemu fandí Boží Syn. Jistě, má rád i hokejisty nebo volejbalistky. Ale nejvíce se raduje z těch, kdo prožili, že blahoslavenější je dávat nežli brát“ (Skutky 20,35). Mnozí pracovníci Charity, Diakonie, Armády spásy a mnoha jiných organizací to dobře vědí.

Dan Drápal

křesťanský publicista a teolog, Jeseník



Přejeme

Velkou gratulaci posíláme Robertovi Neugebauerovi ke jmenování ředitelem Arcidiecézní charity Olomouc. Od 1. července střídá ve funkci Václava Kepřta, který po 30 letech v charitní službě odchází do důchodu. Robert Neugebauer působil v letech 2004–2010 také jako ředitel Charity Jeseník. Za jeho působení se mu organizaci podařilo stabilizovat a vytvořit nový funkční a zapálený tým vedoucích. Při loňských povodních na Jesenícku vypomáhal Charitě Jeseník nejen s koordinací pomoci ale i radou. Václavu Kepřtovi přejeme do další etapy hodně zdraví, radosti – a konečně trochu času na věci, které dřív musely počkat. Jsme velmi vděční za jeho rady, pomocnou ruku, lidský přístup a možnost sdílení dobré praxe i s kolegy z Arcidiecézní charity Olomouc.



Děkujeme

Za pomoc při povodních

V rámci grantové výzvy "ČSOB pomáhá regionům: Povodně 2024" jsme skrze Fórum dárců získali finanční pomoc ve výši 150 tisíc korun na projekt Povodně 2024: Postiženým povodněmi na blízku. Za finanční pomoc velmi děkujeme. Z těchto prostředků jsme zakoupili dva výkonné vysoušeče zdiva s vysokou kapacitou vysoušení, které jsme bezplatně půjčovaly postiženým rodinám v regionu. Dotace pomohla i s úhradou mzdy koordinátora povodňové pomoci, který zajišťoval odbornou, materiální a finanční pomoc lidem zasaženým při zářijových povodních.



Hudba potěšila seniory

Velké poděkování patří pedagogům a žákům Základní umělecké školy Karla Ditterse Vidnava, kteří v rámci Evropského dne hudby navštívili Domov pokojného stáří sv. Hedviky. Celé vystoupení bylo velmi živé a energické. Při koncertu zazněly známé melodie, které mladí hudebníci hráli na různé nástroje. Senioři byli z vystoupení nadšení, zpívali si a pohupovali se do rytmu. Největší dík však patří muzikantům za jejich vlídné srdce. Po koncertě totiž navštívili některé ležící klienty, mezi nimi i seniorku, která komunikuje pouze neverbálně. Její úsměv a rozzářené oči ukazovaly, jak velkou jí děti udělaly radost.



Informujeme

Pomozte doplnit šatník

Aktuálně potřebujeme pánské oblečení. Charita Jeseník se dlouhodobě stará o ty, kteří se ocitli v tíživé životní situaci. Jednou z forem pomoci je sociální šatník, kde si lidé v nouzi mohou vybrat základní oblečení zdarma. V posledních týdnech nám schází zejména pánské oblečení. Proto se obracím na vás, dárce a přátele Charity, s prosbou o pomoc.

Máte-li doma zachovalé pánské oblečení ve velikostech S–XL, které už nenosíte, ale je čisté a vhodné k dalšímu použití, budeme velmi vděční, když ho přinesete do našeho sociálního šatníku.

Co konkrétně potřebujeme:

- trička, košile, mikiny
- bundy, svetry
- kalhoty, tepláky, džíny
- spodní prádlo a ponožky (ideálně nové)
- pevná, čistá obuv

