



DOMOVNÍK

č. 9 – ŘÍJEN 2014

CITÁT MĚSÍCE: „Duševní bolest je horší než bolest tělesná.“
Publius SYRUS, římský dramatik a básník (1. století př. n. l.)

Dále čtete:

- Děkujeme za dar, paní Lubico! (str. 2)
- Víčka pro Patrika (str. 5)
- Rozhovor se Světlanou Soldánovou (str. 3)

Týdny pro duševní zdraví odbourávají předsudky



Až 75 % lidí, kteří trpí sociální fobií, nebo 40 % lidí, kteří mají deprese či panickou poruchu, nevyhledá nikdy v životě odbornou lékařskou pomoc. Vyplývá to z údajů Centra advokacie duševně postižených. Důvodem je přetrvávající stigmatizace osob, které trpí duševní nemocí – okolí je většinou ihned bez patičných znalostí a zkušeností zařadí do kolony „blázní“.

Změnit či odbourat tyto předsudky se snaží akce Týdny pro duševní zdraví, která letos vstupuje do svého jubilejního 25. ročníku. Zúčastní se jí i Charita Opava, jejíž středisko Chráněné a podporované bydlení pro duševně nemocné uspořádá ve čtvrtek 23. října veřejnou přednášku pod názvem Jak se vyrovnat s duševní nemocí. Přednášku a následnou besedu povede Světlana Soldánová, bývalá klientka Chráněného bydlení pro duševně nemocné, která dnes pracuje v sociálně rehabilitačním centru Zahradka 2000 v Jeseníku jako peer konzultantka, tedy sociální

pracovník, který má vlastní zkušenost s duševním onemocněním. V případě bývalé učitelky Světlany Soldánové se jednalo o schizofrenii, která jí byla diagnostikována v roce 2003. Za jedenáct let své cesty s tímto onemocněním byla čtyřikrát hospitalizována a dvakrát bydlela v chráněném bydlení dvou různých sociálních organizací. „Můj postoj k mé nemoci nebyl vždy tak přijímající a smířlivý,“ říká Světlana Soldánová v rozhovoru na str. 5 uprostřed tohoto vydání Domovníku. „Když mi před jedenácti lety sdělili diagnózu, odmítla jsem ji přijmout. Osm let trvalo, než

jsem získala na svou nemoc náhled. Pomohlo mi v tom setkání se Zahradou 2000 a sdílení příběhů s jinými lidmi, zpočátku jsem jak houba nasávala zkušenosti druhých, pak přišel okamžik, kdy jsem byla schopna se otevřít a mluvit o svých zkušenostech s nemocí sama,“ dodává Světlana, která chce dát svým příběhem lidem s duševním onemocněním naději, že i když situace vypadá zprvu beznadějně, nic není ztraceno a změna je možná.

Akce, uspořádaná Charitou Opava v rámci oslav 25 let výročí od jejího založení, proběhne ve spolupráci s Opavskou kulturní organizací OKO a navštívit ji můžete v Obecním domě na Ostrožné ulici v Opavě od 16 hodin. Vstup je zdarma, stejně jako na všechny akce k výročí Charity Opava, které probíhají celý rok 2014 pod jednotným názvem 25 LET SLUŽBY - CHARITA OPAVA VE VEŘEJNÉM PROSTORU.

Charitní přednáška je podle slov Světlany Soldánové určena všem, kteří hledají motivaci a naději, ale i jako pozitivní zpětná vazba.


**Chráněné
a podporované
bydlení**
pro duševně nemocné

Slovo ředitele

Svátek sv. Vincence

Již tradičně patří 27. září svátku sv. Vincence z Pauly, který je patronem Charity České republiky.



Během září proto Charity v celé naší republice pořádají různé akce pro veřejnost. - exkurze, výstavy a prezentace, koncerty či divadelní představení pro děti. K oslavě svátku našeho patrona jsme se v minulém měsíci přidali i my v Charitě Opava a zorganizovali jsme Den otevřených dveří ve všech našich střediscích. Svátek sv. Vincence z Pauly je také příležitostí připomenout si velikost společného charitativního díla. V přibližně 340 českých Charitách pracuje přes sedm tisíc zaměstnanců. Charita poskytuje podle poslední výroční zprávy v České republice 1 198 služeb v různých zařízeních, ať už v oblasti sociální péče, sociální prevence, zdravotních služeb, hospicové péči a jiných typech služeb a pomoci. V roce 2013 Charity evidovaly 91 191 klientů a tisícům dalších lidí poskytly pomoc anonymně, například seniorům, osobám se zdravotním postižením, dětem a mládeži, matkám. Charita provozuje devět poraden pro cizince, které loni pomohly téměř čtyřem tisícovkám potřebných. Významná je také humanitární pomoc Charity Česká republika, která je zaměřena na 29 zemí celého světa. Svátek sv. Vincence je tedy svátkem nás všech - zaměstnanců, klientů, dobrovolníků, velkých sponzorů i malých dárců. Je svátkem našeho společného a bez nadsázky velkolepého díla, které za Charitou Česká republika, jejíž jsme i my v Charitě Opava hrdou součástí, zůstává za pětadvacet let její obnovené existence.

Jan HANUŠ, ředitel

— ŘÍJEN

Neziskovka roku 2014

Charita Opava se bude ucházet o titul Neziskovka roku 2014. Po úvodní nominaci byla po prvním kole hodnocení, kterého se zúčastnilo celkem 135 organizací z celé České republiky, vybrána a zařazena ve své kategorii mezi pět semifinalistů tohoto prestižního ocenění, udělovaného Nadací rozvoje občanské společnosti. Více na str. 2.

— ŘÍJEN

Otec Bureš nám chybí

Je to již šest let, co nás opustil otec František Bureš. Stále na něj vzpomínáme - 16. září u příležitosti výročí jeho úmrtí položila skupina zaměstnanců Charity Opava květiny na jeho hrob ve Štítné nad Vláří. Otec Bureš pobýval několik let v Domě sv. Cyrila a Metoděje ve Vlašticích. Letos by se dožil 92 let.

STALO SE

• Vlašovičky v Bzenci

Zámecké vinařství Bzenec navštívili koncem srpna obyvatelé Domu pro zrakově postižené ve Vlašovičkách společně s doprovodem z řad zaměstnanců. Vinařství Bzenec je dlouhodobým partnerem Domu sv. Cyrila a Metoděje. Prohlídku v závodě vedl přímo pan ředitel Svoboda, který podrobně vylíčil historii podniku a také výrobu vína od sklizně až po konečný produkt. Trpělivě odpovídal na všechny otázky a návštěvníci z Vlašoviček se mohli projít nekonečnými chodbami sklepů v Bzenci. Prohlídku zakončila degustace vzorků několika vín. Vinařství Bzenec nakonec věnovalo každému návštěvníkovi z Vlašoviček láhev kvalitního vína.

• Dar bude dobře využit

Jak jsme vás již informovali, o prázdninách obdržel Dům sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené sponzorský dar ve výši 30 tisíc korun od sdružení firem KOMAS, HOBES a MASSAG. V září bylo rozhodnuto, že peníze budou využity na nákup monitoru do výuky práce s PC a kuchyňského robota do výuky vaření. Jak uvedla vedoucí domu Petra Hrbáčová, za zbytek nechají každému klientovi ušít povlečení na postel. „Chtěli jsme tento dar spravedlivě využít. Povlečení je dnes drahé a jak jsme zjistili, všem se nové bude hodit.“ Dodejme, že povlečení ušije Chráněná dílna Vlašovičky a klienti si budou moci vybrat, jaký design a barvu si budou přát.

KALENDÁRIUM

- V říjnu 1997 vzniklo dnes již neexistující středisko Linka důvěry, nazvané původně Linka pomoci – povodeň.
- 22. října 2000 získala Sociálně-právní poradna členství v Asociaci občanských poraden a její název se změnil na Občanskou poradnu.
- 5. října 2004 byly slavnostně pozhášány prostory projektu Chráněné technické dílny pro muže a ženy ve Velkých Hošticích.
- 27. října 2004 se v Charitě Opava uskutečnila značně netypická akce - ochutnávka mešních vín pro kněze opavského děkanátu.
- Celý říjen roku 2008 jsme ve Vlašovičkách školili strážníky Městské policie Opava, jak správě postupovat při kontaktu s nevidomými.

Děkujeme za dar, paní Lubico!



Miliony lidí, především v Africe a v Indii, trpí malomocenstvím. Tato bolestivá a nakažlivá choroba se vyznačuje tím, že bakterie napadají kůži a nervový systém a často dochází i k oslepnutí. Především v Indii žijí tito lidé jako vydědění společnosti. Kruté a pomalé umírání však v hinduistech nezbuzuje lítost. Věří, že malomocní trpí spravedlivě, protože v minulém životě těžce hřešili.

Pomocí malomocným se v České republice zabývá Společnost sv. Vincence z Pauly a významně jsou do ní zapojeny také dobrovolnice z Klubu sv. Anežky. Pro nemocné leprou pletou již téměř patnáct let takzvané svrchní obvazy z příze Sněhurka. Stoprocentní bavlna nedráždí kůži statickou elektřinou, obvazy se dají vyvářet a protože se jedná o velmi jednoduchý vzor, je snadné se jej rychle naučit.

Na počátku byly sestry Anička a Slávka Foldynovy, které si o možnosti pletení přečetly v katolickém tisku a na jedné ze schůzek dobro-

volnic tuto činnost navrhly i ostatním. Hned zpočátku se do pletení zapojilo kolem patnácti žen. Časem se informace o obvazech dostaly do tisku a postupně se hlásily další ženy, které chtěly pomáhat a smysluplně trávit volný čas. Dnes se pletení věnuje už pětáctičet žen, a to nejen z Opavy, ale i z Krnova, Bolatic, Hněvošic, Kravař, Štáblovic, Vlašoviček, Raduně, Chvalíkovice a Rohova.

Jediným problémem této bohužel činnosti byl občasný nedostatek příze, která je drahá. Jedno klubičko přijde na přibližně třicet korun. V minulosti finančně pomáhala Chari-

ta Opava a předloni se vybírala příze na setkání dětí s biskupem na Prašivé. Letos už to vypadalo, že nebude z čeho plést. Potom ale přišla dobrá zpráva ze Slovenska. Pletařky dostaly sponzorský dar od paní Lubice Maškové, která zakoupila 109 kilogramů příze. „Lubka je moje dlouholetá přítelkyně. Poznaly jsme se jako učitelky. Žije v Bratislavě a protože věděla, že pleteme obvazy, zakoupila nám přízi v továrně, která končila svou činnost. Jsme jí za to moc vděčné, vždyť do toho vložila tři tisíce korun. Velký dík zasluží také pan Marek Thiemel, manžel Petry Thiemlové, který osobně zajistil dopravu příze do Opavy,“ uvedla Anna Foldynová.



klub
sv. Anežky

Dnes je „styčným důstojníkem“ mezi klubem a pletařkami Marie Kleinová. Ta doplnila, že za loňský rok se upletlo 1 450 obvazů. Na váhu to bylo pětáctýřicet kilo. Z dodávky příze má velkou radost a předpokládá, že zásoba vystačí přibližně na tři roky. „Chtěla bych poděkovat paní Aleně Zátopkové, Květě Vichové, Marii Vichové a Anně Foldynové, které momentálně smotávají vřetena na klubička, abychom mohly co nejdříve plést.“ A aby byl dík úplný, dodejme, že klubička motá i paní Kleinová.

Neziskovka roku – jsme v semifinále!



Charita Opava se bude ucházet o titul Neziskovka roku České republiky pro rok 2014. Po prvním kole hodnocení, kterého se zúčastnilo celkem 135 organizací, byla totiž díky vysokému počtu bodů vybrána a zařazena ve své kategorii mezi pět semifinalistů tohoto prestižního ocenění, udělovaného Nadací rozvoje občanské společnosti.

Ve druhém kole hodnocení navštíví Charitu Opava ve čtvrtek 9. října odborní hodnotitelé přímo v Opavě, aby osobně prověřili relevanci podaných důkazů, případně chybějící

důkazy doplnili. „Pokud bychom postoupili do finále, čeká nás 21. října v Praze závěrečná prezentace, během níž nezávislá komise rozhodne o konečných vítězích,“ popisuje další kro-

ky ředitel Charity Opava Jan Hanuš. Komise hodnotí u přihlášených neziskovek celou řadu kritérií: zda umí řídit kvalitou své činnosti, zda mají silné vedení a vykazují vysokou úroveň práce s lidskými zdroji, zda úspěšně řídí své finanční zdroje a dokáží se přizpůsobovat měnícím se podmínkám. Důležitým prvkem je také to, zda organizace dokáží úspěšně komunikovat jak uvnitř, tak navenek.

Neziskovka
roku
2014

Již nyní byla ovšem Charita Opava jakožto semifinalista zařazena do soutěže Cena veřejnosti o nejlepší projekt. Hlasování veřejnosti bude spuštěno v říjnu a budeme o něm informovat na našich webových stránkách i v tisku.

Sbírejte s námi víčka pro Patrika



Tento vozíček Patrik potřebuje. Zatím si jej mohl jen vyzkoušet.

Patrikovi Dostalovi z Ostravy bude v listopadu osm let. Jeho vrstevníci lítají venku, hrají si s autíčky nebo je baví střílečky na počítači, kreslí, čtou první knížky – a samozřejmě také zlobí své rodiče. Patrik nezlobí. Nechodí ani nemluví a jeho čas plyne mezi inhalacemi a odsáváním hlenů. Je prostě odkázaný na celodenní péči svých rodičů. Ačkoli se jejich cesty již rozešly, o syna se starají oba. Patrika mají ve střídavé péči.

Patrik se narodil s mikrocefalií, při níž se nevyvíjí mozek. Už jako kojence jej postihly první epileptické záchvaty a během posledních dvou let se mu zborčila zádička. Trpí těžkou skoliózou páteře. „To způsobuje, že mu hrudníček tlačí na jednu plíci, vznikají tam záněty a proto bude už navždy zalehlný,“ říká jeho tatínek Vladimír Dostal a dodává, že se synem jsou každou chvíli v nemocnici, především na plicním, imunologickém a gastroenterologickém oddělení. „Doma má pětkrát denně inhalátor, odsáváme mu hleny a má speciální foukátko na lepší dýchání. Doktoři nám jeho diagnózu řekli hned když se narodil a upozornili nás, co všechno nás čeká, co se

může přidat. Přestože to bylo bolestné, protože nám vlastně nedali žádnou naději, rozhodli jsme se, že si Patrička necháme doma, je to přece náš syn a milujeme ho takového, jaký je,“ pokračuje Vladimír Dostal.

Vzhledem ke svému postižení potřebuje Patrik invalidní vozík, který stojí 145 tisíc korun a rodiče o něj bojují již od ledna s pojišťovnou.

Zadarmo nejsou ani rehabilitační pomůcky nebo přímo rehabilitační procedury v lázních. Příští měsíc by měl Patrik v Klimkovicích podstoupit program REHA – KLIM, který pojišťovna neplatí. Proto rodiče sbírají už od února víčka od PET lahví a obrátili se

s prosbou o ně i na veřejnost. Za kilogram víček dostanou 5,50 Kč a čím víc jich rodiče seženou, tím lepší bude mít Patrik péči.

Neškola, mateřské centrum Charity Opava, proto vyhlásila sbírku víček pro Patrika. „Moje dcera Veronika jezdí v rámci vysokoškolské praxe do rodiny Dostalových a když mě během prázdnin kontaktovala farnost Hradec nad Moravicí, že farníci nasbírali deset pytlů víček a nevědí, co s nimi, připomenula mi, že by se určitě hodily pro Patrika na pomůcky a možná i na vozíček,“ uvádí vedoucí Neškoly Svatava Bláhová. Rozhodla se, že nezustane u jednorázové pomoci a v minulém čísle Domovníku vyhlásila sbírku. „Prosím každého ze čtenářů, aby víčka nevyhazovali. Pro Patrika to znamená velkou pomoc, jeho rodiče si budou moci dovolit zajistit pro něj lepší rehabilitaci. Obracíme se proto nejen na jednotlivce, ale i na farnosti, školy, spolky a kluby duchodců.“

Otec Vladimír Dostal i maminka Pavlína Meixnerová byli vyhlášenou sbírkou nadšeni. „Mockrát děkujeme za sbírku a zájem o našeho milovaného syna Patrika. Překvapilo nás, že se našli lidé, kteří o Patričkovi chtějí napsat a moc si toho vážíme. Děláte dobrou věc a my můžeme slíbit, že ani jediné víčko nebude zneužito,“ dodávají rodiče jedním hlasem.

Víčka můžete odevzdávat v Neškolce na Masarykově třídě 39 v Opavě v rámci provozní doby (telefon 733 676 707) nebo na recepci Charity Opava na ulici Přemyslovců 26 v Opavě – Jakaři, vždy od 7 do 14 hodin. Všem, kterým není osud Patrika lhostejný, děkujeme!

Stane se

• Návštěva z Prahy

Výbor pro sociální politiku Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR navštíví při svém dvou-denním výjezdním zasedání do Moravskoslezského kraje ve středu 1. října také Charitu Opava jakožto tradičního velkého představitele sociálních služeb. Během svého celodenního pobytu v Opavě zavítají členové výborů také do organizace Anima Viva, Slezského zemského muzea či na Státní úřad inspekce práce.

• Burza oblečení

Tradiční a velmi populární burzu dětského oblečení pořádá ve čtvrtek 16. října mateřské centrum Charity Opava Neškola. Kromě velkého množství dětského oblečení je pro maminky opět připraveno hlídání dětí v herně Neškoly a malé občerstvení. Burza proběhne v prvním patře Minoritského kláštera na Masarykově třídě v Opavě od 8.30 do 12 hodin.

• Slavnostní setkání

Termín a místo slavnostního vzpomínkového setkání, které završí roční oslavy 25 let výročí od založení Charity Opava, jsou již známy. Setkání pracovníků Charity Opava, vzácných hostů, sponzorů i dobrovolníků proběhne v neděli 7. prosince od 16 hodin ve Slezském divadle v Opavě. Součástí slavnostního odpoledne bude kromě uvítání a vystoupení hostů také malý raut a především pak představení Sekretářky z Ostrožné. Listky na slavnostní setkání bude zaměstnancům v předstihu distribuovat sekretariát Charity Opava v Jakaři.

Napsali o nás

• Zdánilivě nepotřebné

Klub sv. Anežky dlouhodobě spolupracuje s pražskou Společností sv. Vincence z Pauly. Kromě plnění obavů pro malomocné vyvíjí i pomoc pro obyvatele Nepálu v podobě upletených ponožek, rukavic nebo čepic. Klub se obrací na Opavany, kteří mají doma jakékoliv zbytky vlny nebo umí plést. Hotové výrobky nebo jen zbytky vlny mohou přinést každé úterý v měsíci od 15 do 16 hodin do domu sv. Anežky na Kylešovské ulici 4.

Opavský a hlučínský Deník,
8. září 2014

Třikrát s Klubem svaté Anežky



Tři zajímavé akce plánuje na říjen Klub sv. Anežky. Se členkami dobrovolného sdružení Charity Opava se postupně na besedách a debatách setkají spisovatelka, historik a dva kněží.

První schůzka proběhne v charitním domě sv. Anežky v Denním stacionáři pro seniory na Kylešovské ulici 4 v úterý 7. října a bude věnována oslavě Dne seniorů. Od

16 hodin bude pro všechny návštěvníky připraveno pohoštění a své básně zde přednese známá hlučínská básnířka a spisovatelka Jana Schlossarková. O týden poz-

ději, v úterý 14. října, proběhne od 16 hodin prohlídka kaple Neposkvrněného početí Panny Marie, která se nachází v areálu kláštera františkánek na Kylešovské ulici. Prohlídku doprovodí odborným výkladem historik Mgr. Petr Tesař. Trojici zajímavých akcí zakončí v úterý 21. října beseda o církevních restitucích s generálním vikářem Mons. Martinem Davidem a otcem ThDr. Danielem Víchou. Beseda tentokrát proběhne v pastoračním středisku Minoritského kláštera na Masarykově třídě v Opavě.

Na všechny akce srdečně zve a na setkání se těší pracovní tým Klubu sv. Anežky, dobrovolné sdružení Charity Opava. Sdružuje nejen bývalé zaměstnance a dobrovolníky Charity Opava, ale je otevřen všem seniorům z Opavy a okolí. Přijďte se do klubu podívat i vy.



JAK SE VYROVNAT S DUŠEVNÍ NEMOCÍ

Přednáška v rámci Týdnů pro duševní zdraví

Osobní zkušenost v podání bývalé klientky
Chráněného bydlení pro duševně nemocné
a nynější peer konzultantky,
pracovnice sociálně rehabilitačního centra
Zahrada 2000 z Jeseníku

SVĚTLANY SOLDÁNOVÉ

**Obecní dům, Schösslerův salonek (2. patro), Ostrožná 46,
čtvrtek 23. října 2014, 16 hodin.**

Vstup zdarma.



opavská
kulturní
organizace

*Akci pořádá Chráněné a podporované
bydlení pro duševně nemocné Charity Opava
ve spolupráci s Opavskou kulturní organizací OKO
v rámci oslav 25 let výročí od založení Charity Opava*

„Několikrát jsem se zvedala ze samého dna,“ říká Světlana Soldánová, která bude přednášet o své zkušenosti s nemocí

Říjnový Domovník uvádí citát „Duševní bolest je horší nemoc než tělesná“. Jeho autorem je římský dramatik a básník z 1. století př. n. l. Publius Syrus a nevybrali jsme ho náhodně. Říjen je totiž již po pětadvacáté měsíci, kdy probíhá v celé České republice akce Týdny duševního zdraví, která chce upozornit na nespravedlivou stigmatizaci osob, trpících duševním onemocněním. K akci se přidává i charitní středisko Chráněná a podporované bydlení pro duševně nemocné, které na čtvrtek 23. října připravilo v opavském Obecním domě veřejnou přednášku se Světlanou Soldánovou. Ženou, která ví mnohé nejen o duševní bolesti, ale také o tom, že i když vypadá situace člověka, který se musí vyrovnávat s duševní nemocí, jakkoli beznadějně, nikdy není nic ztraceno a změna je vždy možná.

*** Vy jste se stala z klientky Chráněného bydlení pro duševně nemocné pracovníci sociálně rehabilitačního centra. To je dlouhá a určitě nesnadná cesta. Můžete nám krátce sdělit něco o sobě?**

Je mi padesát let, jsem rozvedená a mám tři už dospělé děti. Původním povoláním jsem učitelka, ale děti jsem učila jen krátce, pak jsem tři roky přednášela pro dospělé o metodě alternativní medicíny, tzv. Bachově květové terapii. Nyní jsem zaměstnána v občanském sdružení Zahradka 2000 v Jeseníku. Pracuji jako peer konzultant, tedy člověk, který má vlastní zkušenost s duševním onemocněním. V mém případě je to schizofrenie, která mi byla diagnostikována v roce 2003. Za jedenáct let cesty s nemocí jsem byla čtyřikrát hospitalizována, dvakrát jsem bydlela v chráněném bydlení dvou různých sociálních organizací, pracovala na třech různých pracovních pozicích. Práce, kterou dělám nyní, mi dělá radost, splnil se mi můj sen - pracovat s lidmi a podporovat je v osobnostním růstu. Nejvíce se teď věnuji přípravě na setkávání svépomocné skupiny duševně nemocných klientů, jež budou pracovat na rozvoji svého života podle knihy Cesty k zotavení. Budeme se věnovat svým silným stránkám, podporujícím naše zotavení, dále se budeme zabývat jednotlivými oblastmi života jako je zdraví, vztahy, volný čas, intimita, spiritualita... Budeme zpracovávat svůj osobní plán zotavení a budeme se učit sdílet svůj životní příběh. Už se na tato setkání moc těším.

*** Podle odhadu lékařů až 60 % lidí, kteří trpí depresí nebo panicovou poruchou, nevyhledá pomoc lékaře, protože mají strach, že je společnost ihned označí za „blázný“. Vy jste se naopak rozhodla o této nemoci, kterou jste sama prošla, otevřeně hovořit na**

besedách. Co vás k tomu přimělo?

Můj postoj k mé nemoci nebyl vždy tak přijímající a smířlivý. Když mi před jedenácti lety sdělili diagnózu, odmítla jsem ji přijmout. O nemoci jsem neměla žádné informace, nevěděla jsem co mne čeká, jak s touto nemocí žít. Stala jsem se pacientem,

výjelo by se vše jinak. Osm let trvalo, než jsem získala na svou nemoc náhled. Pomohlo mi v tom setkání se Zahradou 2000 a sdílení příběhů s jinými lidmi, zpočátku jsem jak houba nasávala zkušenosti druhých, pak přišel okamžik, kdy jsem byla schopna se otevřít a mluvit o svých zkušenostech s nemocí sama. Zapojení do projektu PEER konzultantů mne posunulo o velký kus kupředu. Sdílením svého příběhu se snažím dodávat lidem s duševním onemocněním naději, že i když situace vypadá beznadějně, nic není ztraceno a změna je možná.

*** O čem budete na přednášce hovořit?**

Hovořívám krátce o období, které mé nemoci předcházelo, o svých hospitalizacích, vztahu k lékům, o tom, jak nemoc ovlivnila mé vztahy - ať už k rodině či širší-

nechtělo za souseda člověka s psychickými potížemi, přičemž v roce 2007 to bylo 51 %. Tušíte proč?

Informace, které se veřejnosti dostávají, se týkají především „průšvihů“, které se duševně nemocných týkají a které jsou medializovány. O lidech, kteří prošli onemocněním a jejich zdravotní stav se zlepšil natolik, že vystoupili z psychiatrické péče a sociálních služeb, se nemluví. Chybí pozitivní příklady. Ne, že by nebyly, ale nemají tak „dramatický“ náboj. Nemalou roli hraje určitě i naše schopnost přijímat či nepřijímat jinakost. A to už se netýká jen duševně nemocných, ale všech, kteří se nějak liší.

*** Co podle vašeho názoru stojí za nárůstem psychických onemocnění? Stres? Uspěchaná doba? Něco jiného?**

Nechci tady všeobecně spekulovat. Mohu mluvit jen za sebe. První atace nemoci předcházelo poměrně dlouhé období velké stresové zátěže. Co se týče genetické zátěže, nenašla jsem v rodinných liniích nikoho, kdo by se potýkal s duševním onemocněním. Já sama se musela v rozmezí šesti sedmi let vyrovnat s několika těžkými traumaty. Zajímavé bylo, že čím víc jsem se snažila hledat ze svých problémů cestu ven, tím méně se mi dařilo. Stíhal mne jeden životní neúspěch za druhým, byla jsem zahlcena obrovským existenčním strachem. Najednou nebylo z čeho čerpat a nastal zkrat.

*** Komu byste doporučila návštěvu vaší přednášky a následné besedy?**

Pozvala bych ty, kteří hledají motivaci a naději. Hodně jsem nemocí (její atakou i jednotlivými relapsy) ztratila, několikrát jsem se zvedala ze samého dna, ale krok za krokem jdu kupředu a získávám vše zpět. A pozvala bych i odborníky, kteří potřebují povzbudit v pocitu smysluplnosti své práce.

Děkujeme za odpovědi a přeje-me mnoho dobrého do dalších let.



kterému bylo řečeno, že už nikdy nebude pracovat a že se mu rozpadá mozek. Můj život se zúžil na vědomí „jsem schizofrenička“. Kdybych v té době dostala informace od někoho, kdo měl s touto nemocí zkušenost a naučil se s ní žít uspokojivý, naplněný život, vy-

mu okolí, o tom, co mi pomohlo na mé cestě k zotavení.

*** Řada odborníků uvádí, že se tolerance společnosti k duševně nemocným spíše zhoršuje. Podle výzkumu Sociologického ústavu Akademie věd by dnes 67 % lidí**



Leden 2014

TŘÍKRÁLOVÝ PRŮVOD OPAVOU

Slavnostní průvod Opavou k začátku Tříkrálové sbírky. Vystoupí bubenický orchestr Boris, pěvecký sbor Sluníčko a herci Slezského divadla v Opavě.

Únor 2014

JAK NA ŠMEJDY

Promítání filmu Šmejdi režisérky Sylvie Dymákové a přednáška Lucie Vehovské z Občanské poradny Charity Opava na téma „Jak se bránit praktikám na předváděcích akcích (nejen) pro seniory“.

Březen 2014

MŮJ SVĚT

Slavnostní vernisáž 6. ročníku celorepublikové fotografické soutěže Charity Opava pod patronací prof. Jindřicha Štreita. Historická budova Slezského zemského muzea v Opavě.

Duben 2014

DEN ZDRAVÍ PRO OPAVSKO

Vše pro fyzické i duševní zdraví občanů Opavska – zdarma testy zdraví, měření tlaku a cukru v krvi, ukázkové masáže charitního Wellness centra, ukázky kompenzačních pomůcek k zapůjčení, poradenství a mnoho dalšího. Společenské a obchodní centrum BREDA & WEINSTEIN.

Květen 2014

SEE LIGHT – WORKSHOP NA TÉMA SOCIÁLNÍ PODNIKÁNÍ

Charita Opava je součástí evropského projektu SEE LIGHT, v němž se setkávají pohledy na sociální podnikání a začleňování znevýhodněných osob na trh práce v Litvě, Německu, a Velké Británii. Workshop, těžící ze zkušeností tohoto projektu, je určen pro zaměstnance neziskových organizací, studenty i širokou veřejnost.

Červen 2014

POMOZTE POSTIŽENÝM DĚTEM

V pořadí již 13. ročník charitativního fotbalového utkání plného hvězd, pořádaného opavským Okresním fotbalovým svazem. Hřiště Kravaře, sobota 21. června.

SLAVNOSTNÍ SLUNÍČKOVÉ ODPOLEDNE

Oslavte s Charitou Opava přicházející prázdniny na veselici pro děti i dospělé. Pátek 20. června.

Září 2014

CHARITA OPAVA OTEVÍRÁ DVEŘE

Týden otevřených dveří všech sedmnácti středisek Charity Opava u příležitosti Dne Charity, slaveného na svátek patrona charitních zařízení sv. Vincence z Pauly. Exkurze a komentované prohlídky pro všechny zájemce z řad opavské veřejnosti.

Říjen 2014

JAK SE VYROVNAT S DUŠEVNÍ NEMOCÍ

Osobní zkušenost v podání bývalé klientky Chráněného bydlení pro duševně nemocné Světlany Soldánové – přednáška v rámci v rámci Týdnů pro duševní zdraví. Čtvrtek 23. října, Obecní dům Opava, Ostrožná 26.

Listopad 2014

POSTEL, HOSPODA A KOSTEL - BESEDA S P. ZBIGNIEWEM CZENDLIKEM

Známý katolický kněz na veřejné besedě s občany Opavy představí svou novou knihu „Postel, hospoda a kostel“, spolu s ním vystoupí finalista soutěže Česko Slovensko má talent Pavel Helan. Středa 5. 11.

Prosinec 2014

25 LET SPOLEČNÉ SLUŽBY

Vzpomínkové setkání po čtvrtstoletí – slavnostní společenské odpoledne pro pracovníky, dobrovolníky a sponzory Charity Opava ve Slezském divadle v Opavě, spojené s představením Sekretářky z Ostrožné. Neděle 7. prosince.

Program bude dále doplňován, místa konání akcí a termíny budou upřesněny.

Vstup vždy ZDARMA.

Plánované i neohlášené návštěvy v Charitě



V Mravenečku nabídli hostům originální sladkosti, zdobené jedlým papírem. Upekla je pracovnice Hanka Staňková.



Návštěva z Domova sv. Zdislavy se přišla podívat do Denního stacionáře pro seniory.

Den otevřených dveří proběhl ve všech střediscích Charity Opava od 16. do 19. září. Opavská veřejnost tak měla možnost opět se seznámit se všemi službami i činnostmi Charity Opava.

Kupříkladu charitní Dům Sv. Anežky, zastřešující terénní služby, zaznamenal zájem o všechny nabízené služby včetně ošetrovatelské, pečovatelské i hospicové péče. Zájemci o wellness služby Charity Opava si mohli jako přemii odnést poukaz na stokorunovou slevu z permanentky na pět vstupů. Do stacionáře Mraveneček se přišli podívat rodinní příslušníci klientů, pracovnice z jiné sociální služby, potencionální zájemci a také asi 25 studentů SZŠ v Opavě. Mateřské centrum NEŠKOLA navštívilo v pátek 19. září 11 maminek a 13 dětí. Maminky se mohly zúčastnit ukázkové hodiny pilates. Děti si hrály v nově vybavené her-

ně a potom společně s maminkami tvořily barevné větrníky. Všichni byli velice spokojeni. „Maminky, které u nás byly tento den poprvé, byly naší službou nadšeny a slíbily, že se přijdou opět podívat,“ vrací se k akci vedoucí NEŠKOLY Svatava Bláhová.

Neplánovanou návštěvu trochu jiného druhu zaznamenali v Denním stacionáři pro seniory. Kromě skupinky osob z vedlejšího Domova sv. Zdislavy, kterým naši zaměstnanci předvedli četbu z novin a ukázky z muzikoterapie, totiž přišla také nehlášená kontrola z hygieny. „Ale dopadla dobře,“ dodává s úsměvem vedoucí stacionáře Jana Řehulková.



V Neškole se maminky zapojily do ukázkové hodiny Pilates. Děti si zatím hrály v nově vybavené herně.

Vyrobme společný charitní betlém

Milí přátelé, kolegové! Ačkoliv se všichni často nepotkáváme, mnozí se ani vzájemně neznáme a ani očima veřejnosti nás nejde vidět dohromady, přesto jsme všichni spolupracovníky na jednom charitním díle. Všichni pracujeme pod jednou organizací a každý svým způsobem a svou prací směřujeme k jednomu společnému cíli.

Součástí areálu Charity v Opavě – Jaktari je kaplička. Mnoho lidí, kteří kolem chodí, zvědavě nahlíží dovnitř. Od jara do podzimu zdobíme kapličku květinami. O Vánocích se nabízí vyzdobit ji betlémem, jak je to u kostelů a kaplí obvyklé. Pojďme také v tomto případě spojit síly a VYROBME SPOLEČNÝ, JEDINEČNÝ BETLÉM OPAVSKÉ CHARITY.

Každé středisko Charity vyrobí jednu figurku (postavičku), která bude nějakým způsobem představovat, jací lidé v něm pracují, a to,

s kým anebo čím pracují. Například Dům sv. Cyrila a Metoděje ve Vlastovičkách může reprezentovat figurka slepce, figurka zaměstnanců dílen ve Velkých Hoštících může táhnout vozík s elektrospotřebiči, zaměstnanci sekretariátu se mohou prohýbat pod haldami papírů. Vaším dalším nápadům se meze nekladou.

Z technického hlediska je třeba dodržet několik požadavků: Figurky kreslete na papír (nemusíte je vystříhat) – konečnou úpravu provedeme v Radosti. Použijte

techniku kolorované kresby – tj. černé obrysy, barevně vymalované (jako ve vymalované omalovánce). Bude to zřetelnější. Myslete na to, že se lidé budou na betlém dívat skrz zavřené dveře ze vzdálenosti asi jeden metr.

Figurky vyrábějte asi 25 centimetrů vysoké. Figurka nemusí být nutně jen jedna – pokud vaše středisko lépe vystihne více figurek dohromady (např. slepý doprovázený vidoucím), klidně jich můžete udělat více.

Figurky prosím vyrobte do konce října a předejte/poslete je do Sociálně-terapeutické dílny Radost. My je zde podlepíme, mrazuvzdorně upravíme a připravíme k instalaci.

Přejeme vám i sobě potěšení při

tvoření společného díla a těšíme se na výsledek.

Ludmila TESAŘOVÁ,
Sociálně-terapeutická dílna
Radost





**Radost – sociálně terapeutická dílna
nabízí**

ŠATIČKY

pro malé i velké holčičky

Rádi bychom Vám nabídli nový výrobek, který je prací našich šikovných uživatelů – udělejte radost malé slečně! Ideální do školky !

Kombinace barev a látek záleží jen na Vás!



Pouze 105,- korun!

KONTAKT:

Sociálně terapeutická dílna RADOST
Lucie Lichá, DiS. – vedoucí střediska
radost@charitaopava.cz, tel. : 553 612 780, 734 435 133



VAŠE STARÉ OBLEČENÍ MŮŽE POSLOUŽIT DOBŘE VĚCI!

Máte-li doma staré, nepotřebné (i poškozené) mikiny, bundy, či tepláky z FLEECOVÉHO materiálu, anebo BAVLNĚNÉ ložní prádlo, nevyhazujte je, ale přineste do sociálně terapeutické dílny RADOST v Jaktaři (Přemyslovců 26) nebo do mateřského centra NEŠKOLA na Masarykově třídě 39 (1. poschodí Minoritského kláštera). Naši klienti je rozstříhají a přemění v krásné výrobky. Ze starých mikin vyrobíme rohožky, z ložního povlečení utkáme koberečky. Využijeme jakoukoliv velikost, barvu i vzor.



**Za Vaše dary děkuji zaměstnanci a klienti
sociálně terapeutické dílny RADOST!**

Charitní středisko RADOST poskytuje ambulantní službu dospělým osobám se sníženou soběstačností z důvodu mentálního postižení nebo chronického duševního onemocnění, které nejsou schopny sebeuplatnění na otevřeném ani chráněném trhu práce.

••• Inzerce Charity

Poděkování

• Děkujeme dílnám

Ráda bych poděkovala pracovnícím šicí dílny v Jaktarži za ušití nového „baldachýnu“ do senzorické místnosti v Mravenečku. Děkuji za naše pracovníky i klienty.

Jana KONOPKOVÁ, vedoucí Mravenečku

• Děkuji za víčka

Chtěla bych poděkovat klientům Mravenečku a jejich rodinným příslušníkům za sběr víček od PET lahví, které jsou určeny pro nákup rehabilitačních pomůcek pro postiženého Patrika Dostala.

Svatava BLÁHOVÁ, vedoucí Neškoly

• Hledáme klávesistu

Dva zrakově postižení lidé hledají klávesistu, který by byl ochoten dojíždět každou sobotu od 14 do 17 hodin na zkoušky do Vlastoviček. Hrajeme na flétny, trochu na foukací harmoniku a zpíváme. Zájemci volejte Ivetě Dunkové na telefon 553 793 401.

••• Společenská kronika

Blahopřejeme

* Narozeniny v říjnu

Číše už z dálky cinkají, oslavence vítají. Připijme si na zdraví, ať vás život neznává, ať jste stále fit – ať vás baví žít. V říjnu oslaví své narozeniny tyto zaměstnanci: Jaroslava BAJEROVÁ, Marie BAJUŽÍKOVÁ, Milena ČEVOROVÁ, Petr GIBES, Jana GLABASŇOVÁ, Regina HAVLÍKOVÁ, Zuzana JANKŮ, Libuše JANOTOVÁ, Pavel KOSAK, Břetislav LEIFERT, Romana NAJVERTOVÁ, Andrea OBRUSNÍKOVÁ, Ester SCHAFFARTZIKOVÁ a Hana SOMMEROVÁ. Vše nejlepší přeje

redakce



* Maruško BAJUŽÍKOVÁ, ať stálý úsměv máš, s přáteli si užíváš, hodně štěstí, zdraví pevné, nic špatného ať s tebou nehne, ať splní se, co jen chceš, a stále spokojená s námi, rodinou a přáteli jseš.

To ti přejí Lucka, Lucka a Lucka, Lidka, Yvona, Zdislava a Zuzka



Náš milá kolegyně Lucie KŘENKOVÁ vstoupila 30. srpna s panem Radkem GRODOU do svazku manželského. Přejeme jí hodně štěstí, lásky a pohody! Kolektiv Mravenečku

••• Charitě je 25

Blahopřání

• Přání k pětadvacetinám

S opavskou Charitou, respektive s lidmi v ní pracujícími a její služby využívajícími jsem se seznámil v roce 1997. Od té doby jsem měl nespočet příležitostí přesvědčit se o tom, že poskytuje služby kvalitní, nezaměnitelné. Pracuji v ní odborníci na slovo vzatí, ale zároveň velcí nadšenci, kteří ne slovy, ale činy každodenně prokazují vlastnost ze všech největší: caritas – lásku k bližnímu. Jsem moc rád a děkuji za to, že v jejích službách mohou praktikovat naši studenti a jsem hrdý na to, že se zde uplatňují naši absolventi. Každý, kdo byl v životě podroben opravdovým zkouškám ví, že není nic cennějšího, než blízkost jiného člověka, podaná ruka, která je skutečnou pomocí. Blahopřeji Charitě Opava, že se jí už čtvrtstoletí daří být organizací, na kterou se lidé mohou s důvěrou obracet se svými starostmi a svízelemi a přejí jí, aby stále věrně plnila své poslání, aby si zachovala kompetenci milosrdného Samaritána, tedy odborně zdatné, moudré a láskou k bližnímu prodchnuté služby. A zároveň, aby se uznání za to nedočkala až v nebi a aby pro svou práci měla dobré podmínky.

Martin BEDNÁŘ, ředitel CHARITAS – Vyšší odborné školy sociální Olomouc

Korálkování

Korálkování – zajímavou tvořivou dílnu šperků z korálků pod vedením odbornice Boženy Muczkové pořádá pro maminky s dětmi v pátky 17. a 24. října Neškola. Pro děti bude připravena jednodušší technika, maminky se pak mohou seznámit s náročnějšími způsoby výroby. Materiál a hlídání dětí je jako již tradičně zajištěno. Korálkování proběhne v uvedených termínech v prvním patře Minoritského kláštera na Masarykově třídě v Opavě vždy od 8 do 12 hodin.

••• Listárna

Poděkování

Přesto, že v současné době prožívám těžké životní období spojené s úmrtím manžela, chci touto cestou ze srdce poděkovat lékařům a sestřím opavské onkologie – především MUDr. Petru Štěpánkovi a MUDr. Margitě Nováčkové.

Děkuji za vysoce profesní přístup, vstřícnost, empatii a snahu pacientovi v jeho nelehkém boji s nemocí pomoci. Kultivovanost a způsob jednání personálu se všemi nemocnými jsou příkladné a měly by být vzorem všem zdravotníkům. Obdivuhodné je propojení lékaře (kdykoliv telefonicky) s mobilní hospicovou jednotkou „Pokojný přístav“ Charity Opava. Tím zároveň děkuji i registrova-

ným sestřím z tohoto zařízení – především Hance Komárkové a Lucii Kamrádové, které svou odborností, ale taky lidskostí a jakoukoliv radou po celých 24 hodin denně pomáhají pacientovi i těm, kteří o něj pečují v domácím prostředí. Stejný názor se mnou sdílí i mnozí Opavané z mého okolí, kteří s uvedenými odborníky přišli do styku.

Děkuji Vám všem a zároveň přeji hodně sil a elánu ve Vaší nelehké práci

Mgr. Daniela ŠTÍCHOVÁ

Zpívání ve Vlastovičkách

Od srpna do poloviny září jsme zpívali spolu s Ivetou Dunkovou v místní restauraci ve Vlastovičkách v rámci soutěže o nejlepší

guláš. Každý, kdo se do soutěže přihlásil, mohl uvařit guláš, a kdo si jej v restauraci zakoupil, jej také mohl ohodnotit. Také jsem hodnotil a musím říct, že všechny dosavadní vzorky byly výborné. O hudební doprovod této soutěže nás požádal pan starosta prostřednictvím paní vedoucí domu. Rádi jsme přijali, protože nás zpívání baví. Hrajeme střední proud a lidé se k nám přidávají, což je fajn pocit. Stále nacvičujeme nové písničky a toto je ideální možnost, jak si je vyzkoušet před živým publikem. Navíc jsme z domu ve Vlastovičkách dostali novou aparaturu, takže zvuk je nyní opravdu na velmi dobré úrovni.

Štefan BAŽO, klient Domu sv. Cyrila a Metoděje

Pište nám!

Listárna zpravodaje Domovník je určena vašim názorům, připomínkám a postřehům. Své příspěvky pošlete na adresu: ivana.harazimova@centrum.cz Těšíme se na ně!