



# DOMOVNÍK

č. 1 – LEDEN 2016

CITÁT MĚSÍCE: "Zkušenost s milosrdenstvím lze nejlépe poznat prostřednictvím konkrétních projevů..."

Papež František v listu k mimořádnému Svatému roku milosrdenství

## Dále čtete:

- Pomáháte za života, pomáhejte i po něm (str. 2)
- Rozhovor s Terezou Adamcovou (str. 4)
- Máme demagnetizátor (str. 5)

## Přichystali jsme dvanáct inspirací pro rok 2016



Dvanáct inspirací pro Opavsko. Pod tímto názvem nachystala Charita Opava na rok 2016 dvanáct veřejných akcí pro občany Opavska. Z široké nabídky akcí pro poučení i zábavu si vybere každý – připraveny jsou přednášky zajímavých hostů, návody na to, jak pečovat doma o seniory, nebo koncerty a lidové oslavy.

Opava bude v roce 2016 díky Charitě hostit řadu inspirativních osobností. Jmenujme kupříkladu zakladatelku hospicového hnutí v České republice Helenu Svatošovou, teoložku Kateřinu Lachmanovou, která vystoupí v únoru s přednáškou „Doba postní – čas odučňování srdce“, ředitele CARITAS-Vyšší odborné školy sociální Olomouc Martina Bednáře s přednáškou o vývoji pojetí kvality sociálních služeb v evropském kon-

textu či Jakuba Doležala z Katedry křesťanské sociální práce Cyrilometodějské teologické fakulty Univerzity Palackého, který bude hovořit na téma souběhu křesťanské víry a pomáhající profese. Přednáška „Máme doma seniора“ zase poradí všem lidem, kteří doma pečují o blízkého seniора nebo je tato povinnost v brzké době čeká, aktuální téma rozebere také přednáška Chráněného bydlení pro duševně nemocné u příležitosti Týdnů du-

ševního zdraví. Společně oslavíme dvacet let práce pro nevidomé a slabozraké v Domě sv. Cyrila a Metoděje ve Vlastovičkách. Spolu se svými významnými partnery z řad institucí i spolupracujících firem také Charita Opava připravuje setkání, na němž se chceme věnovat fenoménu společenské odpovědnosti firem. Akce pásma Dvanáct inspirací pro Opavsko jsou určeny skutečně všem, Charita Opava proto nezapomněla ani na děti a rodiče, jimž bude určeno speciální Sluníčkové odpoledne, nebo na klienty sociálních služeb, které pozve na koncert známého písničkáře Pavla Helana.

První inspirace nese název „Charita Opava a... vzájemná pomoc na Opavsku.“ Neskryvá se pod ní nic jiného, než tradiční Tříkrálová sbírka a všechny doprovodné akce pro koledníky i veřejnost, které se na tuto nejstarší dobročinnou sbírku váží. Vybrané finance obyvatel Opavska totiž budou pomáhat potřebným v jejich okolí celý rok 2016. Tříkrálová sbírka jakožto vzájemná pomoc na Opavsku tak symbolicky zahájí další rok, v němž chce být Charita Opava nejen poskytovatelem sociálních služeb a zaměstnavatelem handicapovaných, ale také místem pro setkávání a debaty o různých důležitých veřejných problémech dnešních dnů.

Podrobný program najdete uvnitř tohoto Domovníku a na stránkách Charity Opava [www.charitaopava.cz](http://www.charitaopava.cz). O jednotlivých akcích budeme vždy informovat s předstihem v průběhu celého roku 2016.

## Slovo ředitele

### Náš rok milosrdenství

Milí přátelé! Vstupujeme do roku 2016, který papež František vyhlásil rokem milosrdenství.



Jaký asi bude ten náš? I o tom jsem přemýšlel, když jsem se koncem loňského roku na Velehradě účastnil duchovního cvičení, zaměřeného právě na téma milosrdenství. Krom jiného mne zde zaujal přednášející, který rozebíral Rembrandtův obraz Návrat marnotratného syna, zachycující biblický příběh z 15. Lukášovy kapitoly. Přednášející totiž toto velmi známé podobenství nenahlížel z pohledu marnotratného syna, jak bývá zvykem, ale kladl překvapivě důraz na milosrdenství otce. Inspiraci pro svůj rok milosrdenství bych rád čerpal právě z tohoto neobvyklého pohledu. Ano, chtěl bych být v osobním životě i ve svém ředitelování v Charitě Opava tak jako otec z tohoto biblického podobenství. Chtěl bych také umět vidět realitu a přesto zůstat velkorysý a umět odpouštět. Chtěl bych i přes mnohé překážky zůstat optimistou. Je to těžké, ale chci se o to snažit. A totéž bych chtěl popřát i vám, svým spolupracovníkům. Přes realitu našeho světa, která není vždy ideální, zůstaňme optimističtí a neuzavírejte svá srdce před těmi, kteří naše milosrdenství potřebují. Dokažme se podělit, a to nejen o hmotné věci, ale i o svůj čas, radost, o pocity štěstí. Mluvme spolu a dávejme si najevo, jak si jeden druhého vážíme. Nabídněme pomocnou ruku, kdykoli ji někdo žádá, odpouštějme si navzájem. Přejí nám všem dobrou a úspěšnou rok milosrdenství.

Jan HANUŠ, ředitel



12 inspirací pro opavsko

LEDEN

### Stravenky budou

Jak uvedla vedoucí ekonomického úseku Charity Opava Marie Zezulková, finanční situace naší organizace je natolik dobrá, že i v tomto roce si budou lidé moci kupovat stravenky. Je to dobrý bonus, který zaměstnanci přijímají s povděkem. Pro každého člověka totiž stravenky znamenají významné přilepšení ke mzdě.

LEDEN

### Zálohujte i v roce 2016

Zálohujte i v roce 2016 data z pracovních počítačů. Stále rádí virus, který je schopen v krátké chvíli zakódovat všechny důležité soubory a požaduje zaplacení nemalé částky za vydání hesla, které Vám je opět zpřístupní. Virus je velmi rafinovaný a obranu proti němu zatím neznáme. V prosinci opět udeřil v Charitě Opava, kde „vyčistil“ minimálně jeden počítač.

TERNO

## • NÁŠ ROK 2015

### • LEDEN

Lucie Vehovská z Občanské poradny vstoupila do nového roku jako držitelka ocenění Opavský anděl. Tříkrálová sbírka opět předčila očekávání. Vybralo se 1.692.821 korun. Logo Charity Opava se obléklo do nového. Nápis neziskovka roku 2014 bude celý rok připomínat ocenění, které Charita obdržela od Nadace rozvoje občanské společnosti.

### • ÚNOR

Pracovnice Občanské poradny přichystaly pro veřejnost přednášku s názvem „Dluhy do konce života?“ Odborná komise rozhodla o nejlepších fotografiích soutěže Můj svět. Mraveněčku ukradl zloděj dodávku, která se za týden našla v Pardubicích.

### • BŘEZEN

Denní stacionář pro seniory oslavil dvacet let existence. V březnu se uskutečnila vernisáž výstavy nejlepších fotografií fotosoutěže Můj svět. Dvě první místa získali za Charitu Opava Martin Židek a Miroslava Baranová. Otec Petr Kříbek požehnal tři nové byty chráněného bydlení na Komenckého ulici.

### • DUBĚN

Obec Služovice a Občanské sdružení Služovice a Vrbka sbíraly pro klienty chráněného bydlení postní almužnu ve formě drogistického zboží. Věřící na Opavsku vybrali v rámci postní almužny 49 tisíc korun na auto pro stacionář Mraveněček.

### • KVĚTEN

Na budovu ředitelství Charity Opava bylo instalováno domovní znamení sv. Josefa. Zaměstnanci chráněného bydlení Domu sv. Cyrila a Metoděje podnikli výlet na jižní Moravu. Jeho účelem byla prevence syndromu vyhoření. Klienti Mraveněčku a Radosti byli na Olympiádě pro tělesně postižené sportovce.

### • ČERVEN

Na zámku v Neplachovicích proběhla slavnostní vernisáž retrospektivní výstavy fotosoutěže Můj svět. Už po sedmácté se uskutečnilo Sluníčkové odpoledne. Přes 337 tisíc korun nasbírali pro Mraveněček organizátoři letošního ročníku akce Pomozte postiženým dětem.

## Pomáháte za života, pomáhejte i po něm



**Téměř 180 milionů korun připadlo loni státu po zemřelých, kteří neměli dědice. Lidé, kteří jsou na světě sami bez bližších příbuzných, si často ani neuvědomují, že mají možnost svůj majetek odkázat v závěti na dobročinné účely a sami tak rozhodnout, komu bude pomáhat i poté, co odejdou z tohoto světa.**

V poslední vůli mohou lidé zabezpečit svou rodinu a blízké, mohou v ní pamatovat i na charitu. Oproti Velké Británii, Spojeným státům či Kanadě to v Česku dělá jen zlomek populace. Naopak ve výše jmenovaných zemích sepisuje závět více než polovina obyvatel. Lidé u nás se prý bojí, že v případě napsání závěti dříve zemřou nebo rozlobí své příbuzné. Odkázané dary jsou tak v Česku ojedinělé. Koalice organizací Za snadné dárcovství proto uspořádala v září kampaň „Závět pomáhá“ a na webu [www.zavetpomaha.cz](http://www.zavetpomaha.cz) zveřejnila příběhy dárců. Doprovází je slogan: Pomáhám za života a budu i po něm.

Na stránkách jsou rovněž rady, jak je možné postupovat. Cílem tohoto počínání je šířit osvětu mezi potenciálními dárci v Česku. Nemá-li člověk dědice a nezanechá-li poslední vůli, dědí po něm stát. Je to škoda, protože je spousta organizací, které, tak jako Charita Opava, pomáhají lidem se zdravotními problémy, seniorům, kteří se bez cizí pomoci již neobejdou a lidem v těžkých krizových situacích. Peníze či majetek by jim v jejich bohužel činnosti pomohly.

Přestože informovanost v tomto směru u nás není příliš velká, i Charita Opava se již v několika závětech

objevila jako dědic. Například dům na náměstí Sv. Trojice. Patřil paní, k níž dojížděla Charitní pečovatelská služba a protože byla sama, odkázala dům Charitě Opava. Dům byl bez podnájemníků a od počátku sloužil. Nejprve na přechodnou dobu jako popovodňové bydlení, poté zde bydleli lidé s psychickým postižením a nyní zde bydlí nevidomí, kteří prošli Domem sv. Cyrila a Metoděje ve Vlašovičkách a chtěli zkusit žít samostatně a zároveň v chráněném bydlení.

„Těch odkazů bylo více, jeden dům byl sice ve zdevastovaném stavu, ale měli o něj zájem sousedé, takže jsme ho prodali. Byl to pro nás významný přínos. Díky tomu se dá dělat spousta věcí navíc, například lze takové peníze využít jako spoluúčast k nějakému projektu,“ uvedl ředitel Charity Opava Jan Hanuš.

Dodejme, že koalice organizací Za snadné dárcovství zjišťovala názory sto šedesáti lidí nad šedesát let. Tři čtvrtiny dotázaných nepovažovaly téma pozůstalosti a poslední vůle za tabu a neodmítaly ho. Podle tří pětín je pak odkázání majetku nebo jeho části na dobročinnost správné.

Mluví kampaň „Závět pomáhá“ Tomáš Vyhnanek navíc dodal, že se s dary ze závěti setkává v Česku již několik let.

Při jednání s dárci jej vždy překvapí, jakou úlevu a pocit klidu v těchto lidech rozhodnutí o vypořádání majetkových poměrů vyvolá.

## Pan ředitel dostal adventní kalendář



**Malé neformální posezení u příležitosti požehnutí adventních věnců, které v předvánočním období zdobily pracoviště na různých střediscích, se uskutečnilo v pondělí 30. listopadu v zasedací místnosti na ředitelství Charity Opava. Věnce zaplnily všechny stoly. Zářily všemi barvami, prostě pastva pro oči. Adventní věnce požehnal jaktařský farář otec Petr Kříbek.**

Požehnutí věnců se konalo již podruhé a iniciátorka Svatava Bláhová řekla, že na každém středisku je o adventu nějaký věnec, u kterého se zaměstnanci modlí, nebo se jen zastaví a rozjímají. „Byla by škoda, kdyby tyto adventní věnce nebyly požehnané,“ dodala a světila se, že

byla ráda, kdyby se požehnutí adventních věnců stalo v Charitě novou tradicí.

S počátkem adventu dostal na tomto setkání dar od zaměstnanců ředitel Jan Hanuš. Nádherný adventní kalendář vyrobila s maminkami z Neškoly Svatava Bláhová a dárky do

něj přichystala jednotlivá střediska a úseky. „Byl jsem překvapen a nevěděl jsem co říci, prostě mě to zaskočilo. Samozřejmě jsem měl radost. Kalendář je moc pěkný, ten design, je to úplně super,“ nešetřil superlativy pan ředitel a dodal, že už se moc těší, co pro něj zaměstnanci připravili. Dodejme, že některá „okýnka“, v tomto případě krabičky, jsou vyplněna vlastnoručními výrobky. Ti méně zruční pak vsadili na klasiku, nejčastěji na něco čokoládového.

Celý nápad s adventním kalendářem vymyslela vedoucí Neškoly Svatava Bláhová. „Advent je doba, kdy se má člověk připravovat na Vánoce, a s tím souvisí projevy pozornosti a obdarování. Proto jsem chtěla, abychom se i my všichni zaměstnanci v době přípravy na Vánoce zastavili, zamysleli se a udělali někomu radost. A proč právě pro pana ředitele adventní kalendář? Abychom mu dali najevo, že na něj myslíme, a že ho společným dílem podpoříme v jeho další zodpovědné práci. Podílela se na tom všechna střediska a úseky. Ráda bych všem poděkovala za to, že byli ochotní a našli si chvíli.“

# Tříkrálová sbírka je zahájena, koledníci už jsou v ulicích



Už od 1. ledna začínají vycházet do ulic první koledníci Tříkrálové sbírky, tentokrát už šestnácté v pořadí. Oficiální zahájení bude o pár dní později, v úterý 5. ledna v 15 hodin, kdy se na Dolním náměstí v kostele sv. Vojtěcha uskuteční mše svatá a požehnání koledníků.

Přibližně v 15.45 hodin vyjde Tříkrálový průvod směrem k Hornímu náměstí, kde už bude na divadelních schodech čekat svatá rodina s malým Ježíškem, jemuž se přijdou poklonit a předat dárky tři králové. Už tradičně to bu-

dou herci opavského Slezského divadla. Do ulic Opavy a blízkých obcí a měst se letos podle koordinátorky Tříkrálové sbírky Marie Gilíkové vydá něco přes tři stovky skupinek. Ač se to zdá mnoho, Marie Gilíková by ještě v těchto

dnech uvítala další koledníky a vedoucí skupinek. „Zvláště v Opavě je mnoho míst, která kvůli nedostatku koledníků nestačíme pokrýt. Jestli bude mít někdo zájem, ať se, prosím, hlásí na telefonním čísle 604 175 518,“ dodává. Veškeré informace ke sbírce se pak ti, kteří by chtěli pomoci, dovedí na webových stránkách Charity Opava – [www.charitaopava.cz](http://www.charitaopava.cz).

Vyhlášení výsledků Tříkrálové sbírky a předání cen za soutěže se uskuteční ve čtvrtek 28. ledna v 15.30 hodin v opavském kině Mír. Soutěže o mobilní telefony HTC Desire 510 se může zúčastnit každý koledník. Po skončení koledování je třeba vyžádat si u vedoucího skupinky lístek do soutěže a po vyplnění mu jej znovu odevzdat. Další soutěž je o poukázky na knihy. Stačí pořídit foto nebo selfie své kolednické skupiny a do 18. ledna poslat snímek se jménem, věkem a adresou na e-mail: [trikralovka-selfie@charitaopava.cz](mailto:trikralovka-selfie@charitaopava.cz).

Komise bude hodnotit originalitu fotografie i kostýmů a celkový dojem. Nejlepší snímky najdete i v týdeníku REGION OPAVSKO, který je patronem soutěže.

## Studenti vybírali potraviny pro Charitu



Plnou dodávku potravin a hygienických potřeb odvezl v neděli 6. prosince večer z Obchodního centra Breda&Weinstein ředitel Charity Opava Jan Hanuš. Díky za jejich vybrání patří Asociaci studentů a přátel Slezské univerzity v Opavě.

Studenti sbírkou potravin a hygienických potřeb pro opavskou Charitu uspořádali z vlastní iniciativy již podruhé a stejně jako loni je určena klientům Chráněného a podporovaného bydlení pro duševně nemocné.

Sbírka odstartovala 30. listopadu a do 4. prosince probíhala v prostorách Slezské univerzity a spo-

lupracujících škol Obchodní akademie v Opavě a opavské Církevní konzervatoře. Na víkend 5. a 6. prosince se pak dobročinná akce přestěhovala do přízemí Obchodního centra Breda&Weinstein. Zde si pak výsledky týdenního snažení studentů Slezské univerzity a mnoha dárců vyzvedl ředitel Charity Opava Jan Hanuš. „Všem z

celého srdce děkuji, velmi si vážíme ochoty studentů se angažovat ve prospěch potřebných,“ řekl mimo jiné.

Jedna z organizátorek sbírky studentka Andrea Morysová si pochvalovala, že letos byli lidé vstřícnější. „Vybralo se hodně těstovin, ale také paštiky, čaje, rýže, piškoty, různé konzervy, luštěniny, pudink, přesnídávky, cereálie do mléka či olej,“ vyjmenovává alespoň některé potraviny z pestré škály darů, mezi nimiž nechyběly ani sladkosti či čtyři adventní kalendáře.

Sbírka poslouží obyvatelům chráněného bydlení pro duševně nemocné, kteří se snaží žít více či méně nezávisle na celodenní péči ostatních, ale nemohu si vydělávat a tedy ani obstarávat své životní potřeby stejně, jako jejich okolí. Nejedná se však jen o prosté předávání potravin, ale také o vedení k běžným návykům. „Připravujeme pro naše klienty krom jiného i kurzy vaření, kde se učí využívat třeba právě dary získané ze sbírky,“ dodává vedoucí Chráněného a podporovaného bydlení pro duševně nemocné Dáša Sližová, která jménem všech klientů přidává velké díky organizátorům sbírky i všem, kteří do ní přispěli.

## • NÁŠ ROK 2015

### • ČERVENEC

Tradiční Cyrilometodějskou oslavu uspořádal Dům sv. Cyrila a Metoděje ve spolupráci s obcí Vlašovičky. Neškola připravila pro maminky s dětmi zajímavý a bohatý prázdninový program. Vedoucí Neškoly Sváta Bláhová vše zvládla, ač její prázdniny byly hektické. Vdávala totiž dceru a ženila syna.

### • SRPEN

V srpnu se vedoucí Občanské poradny Radce Lenkové narodila dcera Kateřina. Další pracovnice Občanské poradny Lenka Jařinová se vdala. Celé prázdniny si mohli návštěvníci zámku v Neplachovicích prohlédnout fotografie z fotosoutěže Charity Opava Můj svět.

### • ZÁŘÍ

V Neškole začaly oblíbené tradiční kurzy anglického jazyka pro maminky na mateřské dovolené. Hasičský záchranný sbor MS kraje, územní odbor Opava, uspořádal ve Vlašovičkách taktické cvičení, jehož nosným tématem byl požár podkroví a střechy Domu sv. Cyrila a Metoděje.

### • ŘÍJEN

Celkem šest nových automobilů na CNG převzala v pátek 2. října od firmy Auto Heller Charita Opava. Vozidla byla pořízena z evropského projektu Rozvoj sociálních služeb a chráněných dílen Charity Opava.auta pomohou pečovatelské službě, klientům Vlašoviček a Chráněné dílně sv. Josefa.

### • LISTOPAD

Charita Opava uspořádala v kině Mír besedu s knězem Zbigniewem Czendlikem. V Neškole se uskutečnila prodejní výstava výrobků Charity Opava a Opavané si mohli v předstihu nakoupit vánoční dárky. Charita Opava si připomněla otce Josefa Veselého pásmem, nazvaným „Stále o sobě víme, otče Josefe...“.

### • PROSINEC

Celý prosinec již finišovaly přípravy na další ročník Tříkrálové sbírky, která vypukla hned prvním lednem roku 2016. A Charita Opava tak opět aktivně a hekticky vstoupila do dalšího roku své existence.

# „Stresové situace nás čekají i v roce 2016,“ tvrdí Tereza Adamcová z bezplatné služby krizové intervence Fénix



Moderní uspěchaná doba přináší spoustu problémů a z nich vyplývajících stresových situací. Nedá se předpokládat, že by se to v roce 2016 změnilo, plně čekárny u psychologů spíše svědčí o opaku. Tady ale nastává další problém – kromě samotné stresové situace, která by si zasloužila okamžitou odbornou pomoc, na vás čeká také dlouhá čekací lhůta k návštěvě psychologa. I proto se služba Charity Opava pod názvem Fénix rozhodla přispěchat s nabídkou okamžité krizové pomoci. Jsou vám schopni ji poskytnout nejen velmi rychle, dokonce už druhý den po objednání, ale také zdarma. A do střediska z tohoto důvodu právě nastoupila kvalifikovaná krizová intervencistka Tereza Adamcová.

## Co je podle vás příčinou nárůstu stresových situací?

Stres může být zapříčiněn událostmi různého charakteru. Řekla bych, že těmi nejčastějšími jsou ale problémy ve vztazích, v rodině a na pracovišti. Fenomémem posledních dní se stala také hrozba terorismu, která může být pro zvláště citlivé jedince psychicky ohrožující. Zde mají nezastupitelnou roli především média. Ta dokáží člověka vyděsit už jen do očí bijící výstrahou, v jakém nebezpečí se nacházíme. Hladinu stresu také zvyšovaly blížící se Vánoce, náročné povolání a v neposlední řadě finanční starosti.

## Je Opavsko v této oblasti nějak specifické?

Neřekla bych, že je Opava v oblasti krizí nějak významně specifická. Nehledě na to, že typologie krizí je velmi rozmanitá, máme krize vývojové, situační, traumatické, chronické - a místo bydliště nebývá často tak důležitým faktorem. Poměrně výrazný vliv na vznik

krizí má však roční období a s ním spojené významné události jako maturita, letní dovolená, Vánoce a podobně.

## Za Fénix slibujete, že můžete poskytnout krizovou pomoc hned druhý den. Jak tato pomoc vypadá?

Fénix poskytuje základní psychologickou pomoc a intervenci lidem, kterým do života zasáhla situace, kterou nejsou schopni sami vyřešit, zvládnout. Nejdůležitějším faktorem naší pomoci je hlavně vytvoření vzájemné důvěry s klientem, která má pro naše rozhovory klíčový význam. Významnou úlohu má také podpůrná atmosféra, ubezpečení o naprosté diskrétnosti a tím navozený pocit bezpečí pro naše klienty. Účelem mých konzultací s klienty je poskytnutí opory, hledání vhodných strategií řešení jejich problému, pomoci se orientovat v nepříznivé situaci, podpora ventilace emocí, konfrontace s realitou a vytvoření plánu pomoci. Jde tedy i o jakousi formu prevence, kdy klient naby-

té zkušenosti a informace může uplatnit v případě, že se opakovaně ocitne v podobné situaci.

## V jaké chvíli má člověk vyhledat odbornou pomoc?

Vše je o individuálním prožívání krizí. Každý člověk vnímá krizovou situaci jinak. Krize je zkrátka takovou situací, kterou jedinec za krizi považuje - tudíž ji není schopen zvládnout, řešit vlastními silami. Nemusí se vždy jednat o výjimečný extrémní stav - krizi můžeme chápat také jako změnu nebo vývoj. Požádat o odbornou pomoc by tedy měl každý, jehož problémy mu nějakým způsobem narušují vnitřní stabilitu a pohodu. Na službu Fénix se skutečně může obrátit kdokoliv, kdo cítí, že danou situaci nezvládá, že se necítí po psychologické stránce dobře. Už samotné požádání o pomoc je prvním krokem na cestě z krizové situace.

## Kolik občanů za tuto službu a za terapeutické sezení zaplatí?

Služba Fénix je poskytována anonymně a hlavně bezplatně, v čemž vidím velkou výhodu oproti placení za konzultace u psychologa, kde se můžeme pohybovat mnohdy ve vyšších částkách. Pokud se jedná o člověka, kdy řešení jeho problému vyžaduje odbornější a dlouhodobější péči, je možné zprostředkovat také psychologické sezení. Už od loňského září mají klienti Fénixu první tři sezení s psychoterapeutem zcela zdarma. Za zmínku stojí fakt, že termín konzultace se mnohdy domluví na brzké datum, což je výhoda oproti čekacím lhůtám u jiných psychoterapeutů. Tyto konzultace probíhají přímo v našem středisku krizové pomoci Naděje na Kylešovské 10 v Opavě.

## Pracujete s lidmi na nějakém delším řešení jejich problému?

Samotné poskytování krizové intervence je krátkodobý proces. Zpravidla se jedná o jedno až pět sezení podle individuálních potřeb klienta. Těžiště krizové intervence je koncentrace na problém "tady a teď". Právě zaměřením na okamžitou pomoc je krizová intervence specifická od dlouhodobější terapie. Cílem naší služby je pomoci klientovi překonat toto náročné období, lépe porozumět svým vlastním prožitkům a vrátit jej zpět na úroveň před krizí.

## Jak se lidé mohou hlásit?

Pro využití služby Fénix je nutné se dopředu osobně, telefonicky, případně emailem objednat. Středisko Naděje, které službu Fénix poskytuje, se nachází v Opavě, na Kylešovské ulici č. 10. Telefonicky nás můžete kontaktovat na čísle 737 615 459, emailem na fenix@charitaopava.cz. Pokud si člověk přeje zůstat anonymní a necítí se na osobní setkání, může využít naši internetové poradny. Na webových stránkách Charity Opava, pod záložkou Naděje - středisko krizové pomoci, se nachází přímo formulář pro zaslání dotazu do internetové poradny. Na zaslání dotazy obratem odpovídám do pěti pracovních dnů.

## Jak mají lidé stresům a z toho plynoucím problémům předcházet?

Nemohu s jistotou říct, že existuje nějaká zaručená prevence stresu. Mnoho lidí se mu snaží předcházet relaxačními technikami a řadě z nich toto cvičení skutečně vykazuje kladný výsledek. Můžeme hovořit o józe, meditaci či různém dechovém cvičení. K lepšímu zvládnutí stresu (a k lepší kvalitě života vůbec) však také dopomáhá správná výživa, zdraví, dostatek spánku a odpočinku. Pokud je to možné, je vhodné dodržovat adekvátní denní režim. Samotným stresem může být také naše práce s časem. Vhodná je především pravidelně dodržovaná organizace aktivit a odpočinku během dne, ale také v práci - člověk se tak vyhne možnému časovému tlaku. Chtěla bych tedy čtenářům popřát v roce 2016 co nejméně stresů - a pokud už vás bude něco trápit, nebojte se přijít. Jsme tady pro vás.

## Děkujeme za rozhovor.

**Bc. TEREZA ADAMCOVÁ**

Narozena: 11. 6. 1990

Bydliště: Opava

**Studium:** Ostravská univerzita v Ostravě, obor bakalářské studium dvouoborové psychologie. Výcvik komplexní krizové intervence v Olomouci

**Záliby:** přítel, knihy, pes, kino, hudba, přátelé

# Informace na discích mechanicky neodstraníte



**Demagnetizace dat na harddiscích, disketách a datových páskách – tuto potřebnou službu může díky novému stroji nabízet Chráněná technická dílna Charity Opava ve Velkých Hošticích. Tato forma skartace dat je již považována za obecně přijímaný postup a využívá se v předních vládních a zpravodajských agenturách. Nyní bude dostupná i firmám na Opavsku.**

Ukládání dat na papíru je již z větší části minulostí. Ať se jedná o soukromou společnost, vládní agenturu či soukromníka, dnes se data ukládají především na digitálních paměťových médiích. Na harddisku tam míváme uloženo

daleko více dat, než na papíru, přesto stále převažuje velká neinformovanost v oblasti manipulace s vyraženými nosiči. Průzkum mezi IT profesionály odhalil, že téměř všichni považují za dostatečnou likvidaci poškození hard-

disku pomocí kladiva, vrtačky nebo šroubováku. To však není pravda, protože datové nosiče dokáže forenzní odborník na IT téměř kompletně obnovit.

Demagnetizátor Intimus 9000, který je mimo jiné doporučen k likvidaci dat na HDD v rámci aliance NATO, byl zakoupen a financován z evropského projektu „Rozvoj sociálních služeb a chráněných dílen Charity Opava“, který podpořila Regionální rada Moravskoslezsko. Jak uvedl vedoucí Chráněné technické dílny Tomáš Schaffartzik, pro koupi demagnetizátoru se dílna rozhodla proto, že chtěla firmám nabídnout kompletní likvidaci dat nejen na papíru, ale i na magnetických paměťových médiích.

*V době, kdy jsme psali projekt, jsme se obrátili na několik firem, zda*

*by demagnetizace dat využily a odpověděly nám kladně,*“ dodává Tomáš Schaffartzik.

Prvním, kdo v Charitě demagnetizátor vyzkoušel, byl správce IT Pavel Kosak.

Použil přibližně dvacet harddisků. „*Dříve jsme je různě navrtávali a mechanicky ničili. Bylo to zdlouhavé a jak dnes již víme, nepřiliší účinné. Teď jsou data vymazaná za deset sekund. Demagnetizuje se po jednom kuse, disky už pak nejsou k ničemu použitelné a ještě se likvidují rozebráním.*“

Vedoucí dílny Tomáš Schaffartzik navíc upozornil, že pracovníci dílny jsou při větší zakázce schopni přijet s demagnetizátorem i do firem, které o to projeví zájem a provést demagnetizaci na místě. Věříme, že toto kvalitní řešení firmy využijí.



Investice do vaší budoucnosti  
**Evropská unie**  
PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ



# Nové skartovací stroje urychlí skartaci papíru



**Chráněná technická dílna ve Velkých Hošticích zkvalitňuje své služby, a to na úseku skartace papíru. Rychlost a větší výkonnost jistě ocení velké firmy, instituce, případně obce při likvidaci dokumentů a celých archivů.**

Hned dva nové průmyslové skartovací stroje si pořídila Chráněná technická dílna ve Velkých Hošticích. Skartovačky byly financovány z evropského projektu „Rozvoj sociálních služeb a chráněných dílen Charity Opava“, který podpořila Regionální rada Moravskoslezsko.

V době, kdy začíná být znatelný

trend ubývání poptávek na zpracování elektroodpadu, umožní projekt rozšíření možnosti skartace a tím udržet stávající počet pracovních míst. Silnější a výkonnější skartovací stroje přispívají ke zkvalitnění skartace a v budoucnu umožní certifikovat celé zařízení. Starý skartovací stroj je velmi pomalý a protože řada institucí má

povinnost být u skartace přítomná, přináší nové výkonné a rychlé skartovačky významnou pomoc při zkrácení celého procesu. Dílna bude moci za kratší dobu zpracovat více zakázek. Výhodou je také fakt, že stroje skartují i tuhou vazbu, což dosud nebylo možné. Jak jsme měli možnost vidět, rozdrčený materiál putuje po dopravníku do vedlejší budovy, kde padá do připravených velkých bagů.

Jednou z obsluhujících skartovacích strojů je Jiřina Menšíková, která pracovala i na starém stroji.

Pochvaluje si, že nové stroje jsou téměř dokonalé a pro ni, jako ženu, je obsluha jednoduchá.

*„Prošla jsem zaškolením a lze říci, že proti staré skartovačce je tato činnost mnohem lehčí, není tam nic, co by se nedalo pochopit. Mojí povinností je pouze dávat pozor, aby do stroje nepřišlo nic, co tam nepatří, například nějaká spona, která by mohla ztupit nože. Musíme dbát i o to, abychom se sami nezranili. Nové skartovačky mají kromě rychlosti i větší sílu nožů, takže to, co jsme dříve museli trhat, stroj bez problému rozdrtil. S velkou zakázkou si dokonale a rychle poradí,*“ uvedla Jiřina Menšíková.

**ZÁJEMCI**  
VÍCE INFORMACÍ  
O SKARTACI  
DOKUMENTŮ ČI  
CELÝCH ARCHÍVŮ  
NA  
TELEFONNÍCH  
ČÍSLECH  
553 764 066  
553 764 057





caritas  
opava

a...

12 inspirací pro opavsko

Leden 2016

### **...vzájemná pomoc na Opavsku**

Tradiční TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA Charity Opava, během které občané Opavska přispívají na své bližní.

Únor 2016

### **...smysl odříkání v postní době**

KATEŘINA LACHMANOVÁ: DOBA POSTNÍ - ČAS ODTUČŇOVÁNÍ SRDCE. Přednáška známé teoložky.

Březen 2016

### **...péče o seniora v domácím prostředí**

MÁME DOMA SENIORA - přednáška pracovníků pečovatelské a ošetrovatelské služby a mobilního hospice Pokojný přístav o tom, jak pečovat o nemocného v domácím prostředí.

Duben 2016

### **...kvalita sociální služby**

MARTIN BEDNÁŘ: VÝVOJ POJETÍ KVALITY SOCIÁLNÍCH SLUŽEB V EVROPSKÉM KONTEXTU. Přednáška ředitele CARITAS-VOŠS-Olomouc pro odbornou veřejnost, studenty a další zájemce.

Květen 2016

### **...naši klienti**

Pozveme malé i velké uživatele sociálních služeb na Opavsku na koncert písničkáře PAVLA HELANA.

### **...komunitní plán**

JANA ŽÁČKOVÁ: KOMUNITNÍ PLÁN NESMÍ BÝT POTĚMKINOVA VESNICE. Přednáška a méně formální beseda o smyslu komunitního plánu v Opavě pro všechny zájemce.

Červen 2016

### **...děti a rodina**

Tradiční SLUNÍČKOVÉ ODPOLEDNE pro děti doplní přednáška o vzdělávání a výchově pro rodiče.

Září 2016

### **...dvacet let s nevidomými**

Oslava dvaceti let existence Domu sv. Cyrila a Metoděje ve Vlaštovičkách. Lidový jarmark a veselice, slavnostní odhalení domovního znamení.

Říjen 2016

### **...poslední věci člověka**

MARIE SVATOŠOVÁ: HOSPICE A UMĚNÍ DOPROVÁZET. Setkání se zakladatelkou hospicového hnutí.

### **...duše a její zdraví**

Přednáška a beseda střediska Chráněné a podporované bydlení pro duševně nemocné pro širokou veřejnost na aktuální téma u příležitosti TÝDNŮ PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ.

Listopad 2016

### **...společenská odpovědnost firem**

Přednáška a beseda o fenoménu společenské odpovědnosti ve spolupráci s významnými institucemi a partnery Charity Opava.

Prosinec 2016

### **...víra a pomoc**

JAKUB DOLEŽAL: NĚKTERÉ ASPEKTY SOUBĚHU KŘESŤANSKÉ VÍRY A POMÁHAJÍCÍ PROFESE. Přednáška vedoucího Katedry křesťanské sociální práce Teologické fakulty UP Olomouc.



**1.-13. ledna 2016**

**DOPROVODNÉ AKCE:**



# TŘÍKRÁLOVÝ PRŮVOD OPAVOU

Úterý 5. ledna 2016 od 15 hodin v kostele sv. Vojtěcha  
mše a požehnání koledníků, začátek průvodu v 15.45 hodin,  
ukončení divadelním představením na Horním náměstí.

Vystoupí umělci Slezského divadla v Opavě,  
bubenický orchestr BORIS, pěvecký sbor DOMINO.

## - SOUTĚŽE PRO KOLEDNÍKY:

O CHYTRÉ MOBILNÍ TELEFONY HTC DESIRE 510  
O POUKÁZKY NA KNIHY A VSTUP DO AQUAPARKU  
O NEJLEPŠÍ SELFIE spolu s týdeníkem

**REGION OPAVSKO**

Více informací k soutěžím naleznete na [www.charitaopava.cz](http://www.charitaopava.cz)

## - AQUAPARK A BRUSLENÍ PRO KOLEDNÍKY



a...

vzájemná pomoc na Opavsku

12 inspirací pro opavsko

## ❖ Inzerce Charity

### Zaznamenali jsme

#### • Dotazníková akce

Jste na pracovišti spokojeni? Rozumíte si s kolegy a můžete se na ně spolehnout? Čeho si v Charitě Opava vážíte nejvíce? To je jen několik otázek z dotazníku, který zpracoval personální úsek Charity Opava. „Spokojenost zaměstnanců na pracovišti je pro nás důležitá. Proto jsme se rozhodli opět zavést schránky, kde lidé mohou vhažovat veškeré své pozitivní či negativní názory na práci v Charitě Opava, podělit se o své nápady, případně vyjádřit svůj nesouhlas. Na vaše názory už čekáme,“ uvedla vedoucí personálního úseku Eva Pospěchová. Dodejme, že dotazníky jsou anonymní.



## ❖ Společenská kronika

### Blahopřejeme

#### \* Narozeniny v lednu

Do kalendáře hledíme, vaše narozeniny tam vidíme. Pozvedáme plnou sklenku vínečka a přejeme hodně zdravíčka. V lednu oslaví narozeniny tyto zaměstnanci: **Milena BÍNOVÁ, Vladimír BŘICHNÁČ, Naďa DUDOVÁ, Hana CHLACHULOVÁ, Lucie KAMRÁDOVÁ, Drahomíra KONEČNÁ, Jana KOTZIANOVÁ, Martin KUBÁNEK, Lucie KUBÁŠKOVÁ, Soňa KURŠOVÁ, Jaromír MĚCH, Zuzana PAVEROVÁ, Miroslav PETRATUR, Jana RAŠŤÁKOVÁ, Aleš REMEŠ, Alena RICHTROVÁ, Markéta SMĚJOVÁ, Ivana ŠÍMOVÁ, Světlana ŠTENCLOVÁ, Veronika ŠUGAROVÁ, Marie TURKOVÁ, Anna VAŇKOVÁ, Martina VAŠÍČKOVÁ, Marie VÍCHOVÁ, Věra ZÁLOHOVÁ a Milena ŽURKOVÁ.** Vše nejlepší přeje

redakce



\* Zvonky zvoní, svět se směje a každý vám dneska přeje štěstí, zdraví, pohodu, vždycky dobrou náladu. Naším milým kolegyním a kolegům **Drahomíře KONEČNÉ, Miroslavu PETRATURVI, Aleně RICHTROVÉ, Marii TURKOVÉ, Věře ZÁLOHOVÉ, Vladimíru BŘICHNÁČOVÍ a Marii VÍCHOVÉ** přejeme všechno nejlepší k narozeninám.

Chráněné dílny sv. Josefa



\* Své narozeniny v lednu oslaví naše milá kolegyně **Lucie KUBÁŠKOVÁ.** Přejeme ti, aby ti vítr do cesty vál štěstí, abys dobře vybírala na rozcestí, aby tě nikdy nikdo neopustil, abys odpouštěla vše, cos dosud neodpustila, abys uměla lásku dát a tobě ji s radostí každý dal. Krásné narozeniny ti přejí

kolegyně z Radosti

## ❖ Informace

### Zaznamenali jsme

#### • Mše svaté za Charitu

Mše svaté za Charitu Opava se konají pravidelně vždy v úterý v kapli na faře v Jaktarži. Mše, které oslavuje otec Petr Kříbek, začínají v 7 hodin.

#### • Anděl Páně

Každý den ve 12 hodin se na ředitelství Charity Opava společně modlíme modlitbu Anděl Páně, a to v zasedací místnosti před ředitelnu. Zveme všechny, bez ohledu na náboženského vyznání.

#### • Dárky pro Mravenček

V závěru roku se Mravenčeku ozvala Střední zemědělská škola v Opavě s tím, že by ráda věnovala výtěžek z každoroční akce – adventní výstavy. Výtěžek činil 8 tisíc korun a klienti Mravenčku za ně dostali hry, pomůcky, cedělka a další věci, které jim pobaví a také jim pomohou.

#### • Přednášky v klubu

Klub svaté Anežky pořádá v lednu dvě besedy. V úterý 12. ledna bude v 16 hodin v Dením stacionáři pro seniory hovořit Mgr. Lucie Švancarová Ph.D. na téma „Hledání moudrosti stáří“. V úterý 19. ledna bude ve stejnou hodinu ale v pastoračním středisku minoritského kláštera, přednášet P. Jan Larisch Th.D. o životě a díle opavského probošta P. Paula Heidera, a to u příležitosti 80. výročí jeho úmrtí.

#### • Senioři pomáhali

V předvánočním období opět Charitě Opava pomáhali dobrovolníci a senioři z Klubu svaté Anežky. Dárčky pro Tříkrálovou sbírku balily Ludmila Vicherková, Alena Zátopková, Helena Jelenová, Marie Vichová, Jana Volovská a Květoslava Štenclová. S rozesláním Vlastofky pak pomáhaly Anna Vichová, Anna Weissová, Vlasta Žaludová, Jaromíra Matýšková, Věra Holčářová, sestra Ludmila Schneiderová a Helena Kimplová. Těto pomoci našich dobrovolníků si velmi považujeme. Jsou skvělí. Srdečně děkujeme a Pán Bůh zaplat!



### Mše za zemřelé klienty

Přibližně sedmdesátka pozůstalých po klientech mobilního hospice Charity Opava Pokojný přistav se v úterý 1. prosince sešla na mši svaté v kapli Neposkvrněného početí Panny Marie v Opavě. Tato pietní akce už se za pět let stala neodmyslitelnou tradicí Pokojného přístavu a každoročně na ni přichází více lidí. Mši letos celebroual kněz z Jaktarže otec Petr Kříbek. Ještě předtím řekl přítomným pár hřejivých slov ředitel Charity Opava Jan Hanuš.

Broňa

## ❖ Listárna

### Ahoj Peťo,

k 19. výročí otevření Domu sv. Cyrila a Metoděje přeji, aby stále byl domem pro lidi, kteří potřebují bydlení i pomoc při zvládnutí všedních dovedností. Mě všechno moc pomohlo do života a dnes

bydlím sama a zvládám všední věci co se týká mé osoby. Posunulo mě to hodně dopředu. Nenapadlo by mě, že jednou budu mít byt od města v Přerově. Jsem za to moc ráda. Mám i práci. Bylo by to na dlouhé povídání. Po večerech si nemám s kým povídat, někdy přes

skype. Práce mě drží nad vodou. Bylo období, kdy jsem byla bez práce osm měsíců a neutíkalo mi to vůbec. Jsem užitečná ostatním. Užijte si oslav, ať přeje počasí. Kdo mě znají, pozdravuj. Měj se hezky

### Pište nám!

Listárna zpravodaje Domovník je určena vašim názorům, připomínkám a postřehům. Svě příspěvky pošlete na adresu: [ivana.harazimova@centrum.cz](mailto:ivana.harazimova@centrum.cz) Těšíme se na ně!



**DOMOVNÍK**

CHARITNÍ DOMOVNÍK. Vydává Charita Opava, Přemyslovců 26, 747 07 Opava, pro své zaměstnance, dobrovolníky a příznivce. Tel. 553 612 780, e-mail: [miluvci@charitaopava.cz](mailto:miluvci@charitaopava.cz), [www.charitaopava.cz](http://www.charitaopava.cz). Leden 2016.

**TERNO**