

DOMOVNÍK

Charita
Opava

č. 6 – ČERVEN 2023

CITÁT MĚSÍCE: „Nesmí zapadnout slunce nad jediným dnem, v němž byste nebyli bratrem nebo sestrou nějakému člověku.“
Ernst THRASOLT, německý kněz (* 1878 - † 1945)Sluníčkové odpoledne letos
napoví „jak pomáháme“

Sluníčkové odpoledne, tradiční veselici na oslavu začátku léta a blížících se prázdnin, chystá na pátek 16. června Charita Opava. Proběhne opět v areálu ředitelství Charity Opava a sociálně terapeutické dílny Radost na ulici Přemyslovců 26 a tematicky se bude věnovat tomu, kde všude a jak pomáhají jednotlivá charitní střediska. Malí i velcí návštěvníci se mohou tak jako vždy těšit na řadu atraktivních soutěží o ceny, bohatý doprovodný program i výborné občerstvení.

„Jak pomáháme“, takový je název letošního Sluníčkového odpoledne, které Charita Opava pořádá pravidelně v červnu nejen jako odměnu pro tříkrálové koledníky, ale zve na ni své pracovníky, klienty i širokou opavskou veřejnost.

Hlavní soutěž pro děti bude letos spočívat v tom, že budou muset na stanovištích reprezentovaných jednotlivými středisky Charity Opava splnit speciální úkoly. Čeká je například jízda na vozíku, kterou zabezpečí denní stacionář Mravene-

ček, trénink paměti, který je součástí činností Denního stacionáře pro seniory či třídění odpadu, které provádí Chráněné dílny Charity Opava. Po splnění těchto a řady dalších úkolů nemine úspěšné hráče odměna.

Připravena bude také celá řada atrakcí, například zvuková střelba, skákací hrad či malování na obličej, o vystoupení se postarají děti mateřské školy Sluníčko a mažoretky Banimo. Samozřejmostí je nabídka výborného jídla i pití včetně lahodné

kávy, kterou budou nabízet klienti Radosti ve své cvičné kavárně.

Sluníčkové odpoledne pořádá Charita Opava pravidelně již pětadvacet let, výjimkou byly roky 2020 a 2021, kdy nebylo možno se scházet z důvodu pandemie covidu-19. To je již našťástí minulostí.

„Zveme všechny příznivce Charity Opava, bývalé zaměstnance či koledníky, děti i jejich rodiče nebo prarodiče, příbuzné, známé, zkrátka celou širokou veřejnost, přijďte se k nám pobavit,“ vzkazují organizátoři.

Všechny atrakce pro děti budou, tak jak je již na Sluníčkovém dni zvykem, zdarma. Brány ředitelství se pro návštěvníky otevrou ve 14.30 hodin.

Podrobný program najdete na stránkách www.charitaopava.cz.

Slovo manažerky

Doufám, že by nás otec Jožka pochválil

K a ž d ý rok se ve Stěbořicích zúčastňuji Memoriálu Otce Jožky, běhu na uctění p a m á t -



ky tragicky zesnulého kněze Josefa Motyky, kterému nikdo neřekl jinak než otec Jožka. Měla jsem tu čest ho poznat, a tak mi vždy, když vyběhnu kolem malebného stěbořického rybníka, vhrknou slzy do očí a začnu vzpomínat.

Otec Jožka působil v Charitě Opava jako spirituál a člen týmu mobilního hospice Pokojný přístav. Vždy, když jsme potřebovali, tady byl osobně pro klienty našich služeb i pro nás. Navštěvoval klienty hospicové péče a podporoval zdravotní sestřičky v jejich nelehké práci.

Když jsme cítili, že v práci začínáme stagnovat a že nám na dveře klepe syndrom vyhoření, uměl vždy naše problémy vlihdným slovem rozebrat a vrátit nás zase zpátky.

Pro mne osobně byl velice inspirativní člověk, zejména pro svou obdivuhodnou lidskost. Pro otce Jožku byl v každé situaci na prvním místě člověk, který potřebuje pomoci. V pomoci člověku neznal hranice.

Kromě vzpomínání na tohoto výjimečného člověka se proto také snažíme v našich službách pokračovat v jeho odkazu. Právě teď například nad rámec svých pracovních povinností sbíráme oblečení pro pána, který je našim klientem, ale nemá dostatek financí. A sami mu také zajistíme a zaplatíme kadeřnici. A já si u této i podobných situací vždy představuji, že by nás za to otec Jožka pochválil.

Otce Jožko, děkuji a nikdy nezapomenu!

Petra THIEMLOVÁ,
manažerka Charity Opava

+ ČERVEN

Chodíme fandit opavským fotbalistům

Několik desítek našich klientů a zaměstnanců především z Domu sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené ve Vlastovičkách a z Chráněných dílen Charity Opava chodí už řadu měsíců pravidelně fandit na domácí zápasy Slezského fotbalového klubu v Opavě. SFC totiž Charitě Opava nabídli na všechny své domácí zápasy volně vstupenky. Opavským fotbalistům moc děkujeme!

- ČERVEN

V Jaktari přijdeme o poštu

Česká pošta se chystá zrušit řadu svých poboček, mezi nimi i pobočku v Jaktari ležící jen kousek od ředitelství Charity Opava na ulici Přemyslovců. Charita Opava má jakožto poměrně velká firma obsáhlou úřední a ekonomickou korespondenci, která vyžaduje každodenní obsluhu. Z jednoduché péši pochůzky na poštu se tak již brzy bohužel stane nutnost složitě denně dojíždět do centra.

STALO SE

• *Symposium s dárky z Radosti*

Na všechny účastníky tří denního Jarního symposia radiologických asistentů, kteří ve středu 31. května přijeli do hotelu Belaria resort v Hradci nad Moravicí, čekal na závěr speciální dáreček, který vyrobili klienti sociálně terapeutické dílny Radost. Radiologie je lékařský obor, který využívá ionizujícího záření k určení diagnózy či při léčbě nemocného. Symposium pořádá Společnost radiologických asistentů České republiky, Slezská nemocnice v Opavě a Ústav zobrazovacích metod Lékařské fakulty Ostravské univerzity. Hosté obdrželi jako dáreček keramickou magnetku a levandulové voňavé pytlíčky. „Děkujeme Slezské nemocnici za to, že nás oslovila a že jsme mohli pracovat na zakázce, která dává smysl a udělá radost druhým,“ vzkazuje jménem klientů Radosti vedoucí tohoto střediska Charity Opava Lucie Švejdičková.



Manželé Dana a Emil Zátopkovi navštívili v pátek 12. května Charitu Opava. Samozřejmě, že se jednalo o filmové představitel tohoto slavného sportovního páru z filmu Zátopek Marthu Issovou a Václava Neuzila, kteří spolu s Lenkou Krobotovou a dalšími kolegy z Dejvického divadla hostovali v Opavě na pozvání festivalu Slunovrat dva dny s divadelní hrou Vina.

Volné dopoledne mezi oběma představeními využili k tomu, že přišli potěšit klienty sociálně terapeutické dílny Charity Opava Radost. Samozřejmě, že mezi nimi nemohl chybět ani velký přítel klientů Radosti

i Dejvického divadla, trenér opavských basketbalistů, Petr Czudek. A protože manželé Zátopkovi je zapotřebí přivítat stylově, uvítali je klienti Radosti písničkou skupiny Mirai s refrémem podle slavné věty Emila Zátopky „Když nemůžeš, přidej víc“, za kterou byli odměněni bouřlivým potleskem. Zhruba hodinu a půl trvající návštěva pak pokračovala občerstvením ve zdejší cvičné kavárně, kde slavným hercům nabídli klienti kávu a dort vlastní výroby. Pak návštěvu provedli všemi svými dílnami, aby se pochlubili, jak hezké věci umí vyrobit. Došlo na společné i individuální focení a autogramiádu, při které se herci ochotně podepisovali všem zájemcům a přidávali osobní věnování. „Moc děkujeme za možnost u Vás pobýt, vládne tady velmi pozitivní a příjemná atmosféra,“ vzkazuje zaměstnancům a klientům Radosti za sebe i své kolegy Martha Issová.

Herci Dejvického divadla navštívili Radost poprvé. Již v roce 2019 mezi ně zavítali při hostování v Opavě také Ivan Trojan spolu s Klárou Meliškovou. A protože spolupráce festivalu Slunovrat a Dejvického divadla bude pokračovat i v dalších letech, dost možná mezi fotografie se slavnými herci, které mají klienti vyvěšené ve své kavárně, za čas přibudou další.

KALENDÁRIUM

• Historie pravidelných červnových setkání zaměstnanců, klientů a příznivců Charity Opava pod názvem **Sluníčkové odpoledne** se začala psát **v červnu roku 1999**, kdy proběhl první ročník této dnes již tradiční akce.

• **Rozhlasová reportáž** o exkurzi klientů Domu sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené ve vávrovickém cukrováru získala **v červnu roku 2014 ocenění v soutěžním klání redaktorů Českého rozhlasu REPORT 2014** v Praze. Její autor Martin Knitl vybojoval třetí místo díky atmosféře, která z reportáže vyzářovala, a také díky neobvyklému zpracování bez jediného vstupu autora.

• Tématem přednášek z cyklu „**Máme doma seniora**“, který pořádala Charita Opava pro širokou veřejnost v Denním stacionáři pro seniory na Kylesovské ulici, byly **v červnu roku 2018** zdravotní i kondiční masáže a relaxační cvičení u seniorů.

• Po více než dvou měsících nuceného uzavření se mohl konečně **v červnu 2020** opět klientům **otevřít denní stacionář Mraveneček**. Důvodem uzavření byla opatření proti covidu-19. Pamatujete si ještě na něco takového?

Výrobky nevidomých v „Akci na tento měsíc“



Za léta praxe už paní Alena zvládá hrnčířský kruh s naprostou jistotou. Přesně ví, kdy a jak se hlíny v pohybu dotknout, aby stěny keramického hrnku byly rovnoměrné a aby nebyly ani příliš hrubé, ale zase ani moc tenké. To, že paní Alena nevidí, jí v této tvůrčí práci vůbec nevádí. Také její krásné hrnky si můžete spolu s dalšími keramickými výrobky nevidomých pracovníků Chráněných dílen Charity Opava celý červen nakoupit s dvacetiprocentní slevou.

Dvacetiprocentní skvělá sleva na keramické výrobky je pokračováním „Akce na tento měsíc...“, během které Chráněné dílny Charity Opava nabízejí každý měsíc zákaznický atraktivní slevy na různé druhy svého zboží. „V červnu to tedy budou výrobky nevidomých autorů, jimiž jsou převážně obyvatelé domu sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené ve Vlastovičkách,“ prozrazuje

vedoucí marketingu Ludmila Slaninová. Najdete mezi nimi celou škálu originálů od zvonečků a hrníčků až po keramické mísy na květiny. Velmi oblíbené jsou mezi zákazníky také květináče na sukulenty, zahradní mísy či mohutné šamotové vázy. „Tyto výrobky a dekorace jsou vhodné na zahradu i do interiéru,“ dodává Ludmila Slaninová.

Výrobky a slevě i všechny další nabízí Chráněné dílny Charity Opava ve svém internetovém obchodě www.obchod.chdcho.cz i v kamenných prodejnách. Ty najdete naproti kinu Mír na Kolářské ulici, v obchůdku v supermarketu Terno v Opavě-Jaktaři a v prodejně v Obchodním centru Breda & Weinstein v prvním poschodí naproti poště. Kromě toho své zboží dílny nabízejí také v prodejním skladu, který najdete v zelených montovaných kontejnerech před dílnami na ulici Přemyslovců 37 na konci Jaktáře směrem na Stěbořice. *Více informací najdete na stránkách <https://obchod.chdcho.cz/>*

Lenka tváří Prague City Swim

Lenka Martínková

Vždycky jsem vedla aktivní život. Pečovala jsem o rodinu, domácnost a zahradu, věnovala jsem se pěstování bylinek a výrobě různých bylinkových produktů. Navštěvovala jsem výstavy, koncerty, divadlo, zpívala jsem v chrámovém sboru. V průběhu let jsem prošla mnoha formami fitness cvičení, přes břišní tance až po step. S manželem a syny jsme se věnovali turistice a návštěvám kulturních památek, podnikali jsme pěší i cyklistické výlety a také horskou turistiku.



Jednou ze tří tváří projektu Prague City Swim, který si klade za cíl upozornit na vzácné onemocnění ALS, se stala Lenka Martínková. Patronem příběhu bývalé masérky Wellness centra Charity Opava, která touto nemocí sama trpí, se stal herec David Kraus. Charitativní plavecký závod na závěr kampaně proběhne 18. června v Praze.

Lenka Martínková je registrována v patientské organizaci ALSA, která se v České republice zabývá tematikou onemocnění ALS neboli amyotrofické laterální sklerózy. Prague City Swim je jedním z projektů této organizace, jehož cílem je spojit stovky plavců, kteří chtějí prostřednictvím plavání na toto vzácné onemocnění upozornit. „Dámy ze spolku ALSA oslovily své členy s nabídkou stát se jednou z tváří akce. Odpověděla jsem, že se nemusím nutně stát jeho tváří, ale že bych se přesto ráda do akce zapojila. A stalo se to, že tou tváří budu,“ popisuje Lenka

Martínková to, jak se stalo, že její životní příběh bude součástí kampaně probíhající v médiích i na reklamních plochách. Vše vyvrcholí 18. června u příležitosti Světového dne ALS charitativním plaveckým závodem Prague City Swim s mottem „Plav pomáhat“ na Střeleckém ostrově v Praze. Spolek ALSA na něj pozval nejen rekreační a profesionální plavce a nadšence do paddleboardingu, ale také firemní či kamarádské týmy a fanoušky, aby poměřili síly mezi sebou a zástupci z řad známých osobností a také předních českých sportovců.

Na akci se účastníci mohou potkat s řadou osobností ze světa sportu i kultury - plavkyní Simonou Kubovou, Davidem a Tomášem Svobodovými, Lukášem Pollertem, kajakářkou Kateřinou Minařík Kudějovou, Danielou Peštovou, Nelou Boudovou, Janem Tunou nebo Davidem Krausem. Celým dnem provází již tradičně moderátorky Daniela Písařovicová a Kateřina Nekolná. ALS je neurologické onemocnění způsobující postupnou degeneraci buněk, které ovládají pohyblivost svalů, a neexistuje na něj žádná kauzální léčba. Nemocní přicházejí postupně o veškerý pohyb, nakonec jim zůstávají pouze pohyby očí. Rozhovor s Lenkou Martínkovou jsme přinesli v Domovníku v dubnu 2023.

Dobrodružná cesta vlakem



Od klientů denního stacionáře Mraveneček, kterými jsou lidé s kombinovaným postižením, se můžeme ledasčemu naučit. Třeba tomu, že i z věcí a činností, které jsou pro nás rutinní a samozřejmé, můžeme mít velkou radost. Například z jízdy vlakem. Na tu se Mravenečci vypravili v květnu a cílem jejich dobrodružné cesty byla trasa Opava Východ – Svinov a zase zpět.

„Pro nás je cesta vlakem banální záležitost, ale pro naše klienty je to skvělý zážitek, protože takové cestování

pro ně vinou jejich handicapu vůbec není běžnou záležitostí,“ vysvětluje vedoucí Mravenečku Jana

Konopková. Plánovaná cesta vlakem se tak stala součástí snahy pracovníků Mravenečku co nejvíce začlenit klienty do běžného veřejného života.

Na první výlet vlakem se vypravila skupinka tří klientů, kterým asistovali tři sociální pracovníci. „Z našeho sídla na Neumannově ulici jsme vyjeli trolejbusem ke Slezskému divadlu, pak se vypravili procházkou k nádraží,“ popisuje Jana Konopková. A protože zde už měli svůj výlet předem domluvený, po zakoupení lístků je již na nástupišti čekala skupinka pracovníků Českých drah, kteří jim pomohli s vozíky nastoupit.

A pak se vlak rozjel a Mravenečci si mohli užívat cestu zastávkami za zastávkou až do stanice Ostrava Svinov. Hodinu a půl volného času jim zpříjemnila procházka a občerstvení a už je čekal zpáteční spoj. „Bylo to skvělé, a tak je již dnes jisté, že brzy se dobrodružné cesty vlakem dočkají alespoň dvě další skupinky našich klientů, už se na to moc těší,“ prozrazuje Jana Konopková.

STANE SE

• Opravárna otevře 3. června

Lidé z Opavy a okolí si již zvykli na to, že je jim vždy první sobotu v měsíci k dispozici takzvaná Opravárna, kde jim technik zdarma prohlédne a často i na počkání opraví pokazené elektro. Technik bude k dispozici v zelené kontejnerové sestavě před areálem Chráněných dílen Charity Opava na ulici Přemyslovců č. 37 na konci Jaktáře také v sobotu 3. června. Opravárna je společným projektem společnosti ASEKOL, Charity Opava a Moravskoslezského kraje a bude otevřena od 9 do 17 hodin v zeleném kontejneru, který je zřetelně označený a viditelný už z hlavní cesty. Technik nefunkční elektro prohlédne a v případě nenáročné poruchy přímo na místě zdarma opraví, v případě složitější poruchy opravu nacení, díky čemuž bude mít zákazník možnost se sám rozhodnout, zda pro něj nebude finančně výhodnější si pořídit nový výrobek. K diagnostice je možno přinášet lehkou bílou i černou techniku jako například televize, mobily, počítače, notebooky a různé audio či video přehrávače. Pokud se s technikem potřebujete pro jistotu poradit, je možné mu dopředu zavolat na číslo 734 130 467.

• Napsali o nás

• Cena Slunovratu s příspěvím dílen

Desátý ročník festivalu Slunovrat bude letos výjimečný také tím, že v jeho závěru organizátoři poprvé udělí Cenu Slunovratu. Ta bude v duchu názvu festivalu i jeho zaměření každoročně určena lidem, kteří vracejí světlo do tmy. Slunovrat se na svých debatních scénách dlouhodobě věnuje problematice lidských práv. Autorem ocenění je sochař Daniel Klose. Malý podíl na tvorbě sošky měly i Chráněné dílny Charity Opava, kde se na speciálním laseru gravíroval pásek na podstavec sochy s označením festivalu a vročením. Jméno prvního laureáta bude zveřejněno při slavnostním předávání ceny na hlavním pódiu na náměstí Osloboditelů v sobotu 24. června večer. Cenu bude předávat ředitel ostravského studia České televize Miroslav Karas.

REGION OPAVSKO,
23. května 2023

„Díky své lenosti mám přesnou

říká s nadsázkou Pavel Veverka, vedoucí bývalého charitního Wellness centra,



Bývalé Wellness centrum Charity Opava sídlící na ulici Přemyslovců 26 v Opavě-Jaktaři prošlo nedávno rozsáhlou rekonstrukcí. Vedle stavebních úprav, díky kterým si budou moci návštěvníci užívat procedury ve výrazně lepším komfortu, se ale také změnila nabídka služeb. Ty se nyní soustřeďují především na masáže, které vždy patřily mezi nejžádanější služby charitních maséřů. Název Wellness centrum se proto logicky změnil na Masážní centrum. Středisko, které vzniklo již v roce 1999, se za dobu své existence přejmenovalo již vícekrát, původně se jmenovalo také Středisko masážních služeb. Co ale zůstává po desetiletí stále stejné, je osoba jeho vedoucího. Tím je od samého začátku Pavel Veverka.

Vy stojíte v čele střediska Charity Opava, které se nyní nově jmenuje Masážní centrum, od samotného počátku od roku 1999, je to tak? Jak vnímáte jako pamětník rozdíl mezi tím, jak středisko začínalo, a jeho současnou podobou?

Máte pravdu, ani se mi nechce věřit, že už to bude pětadvacet let, kdy jsem přišel s nápadem vytvořit pracoviště pro zrakově handicapované maséry. Tehdy jsem pracoval jako instruktor sociální rehabilitace v Domě sv. Cyrila a Metoděje ve Vlastovičkách. Spolu se

svými kolegy jsem se zamýšlel nad rozšířením možností pracovního uplatnění pro nevidomé obyvatele domu a to nad rámec činností, které nabízely nově otevřené chráněné dílny. Tehdejší ředitelka Anička Ekslerová a současný ředitel Jan Hanuš tento návrh podpořili, takže první masérna mohla vzniknout již v lednu 1999. A jelikož mám rád čísla, při srovnání začátku a současnosti si jimi pomůžu. Za první rok provozu jsme tehdy v jediné masérně provedli v necelých dvou zaměstnancích 906 masáží, naproti tomu po-

čet výkonů za loňský rok je desetkrát vyšší, protože devět zaměstnanců provedlo celkem 9306 procedur ve čtyřech masérnách. Takže i na těchto statistických údajích je vidět, jak se středisko za dobu své existence změnilo.

Vaše hlavní pracoviště na ulici Přemyslovců 26 v Jaktaři nedávno prošlo poměrně dost zásadní rekonstrukcí. Co Vás k ní vedlo a co se po ní změnilo?

Za dvě a půl dekády provozu již prostory nevyhovovaly jak co do velikosti, tak do komfortu pro klienty a zaměstnance střediska. A tak po třech měsících stavebních prací vznikla nová čekárna, úpravou prošly tři masérny, sociální zařízení, recepce, kuchyňka pro zaměstnance a kancelář. Všude jsou nové podhledy s úsporným osvětlením, omítky, podlahy, dveře, umývadla, elektroinstalace a každou masérnu zdobí nádherné velké fototapety. Celkovou změnu

umocňuje nový nábytek a převlékací koutky pro klienty v jednotlivých masérnách. V prostoru bývalé sauny vznikla šatna a WC pro zaměstnance.

Jsem upřímně moc rád za zrekonstruované prostory, za hezký nábytek, novou recepci a kancelář. Ale to nejdůležitější jsou kolegyně a kolegové, kteří zde pracují, jejich profesionální a lidský přístup ke všem klientům. Jsou to právě oni, kteří vytvářejí ty podstatné hodnoty, oni jsou tím největším bohatstvím, které Masážní centrum má. A za to bych jim rád ze srdce poděkoval.

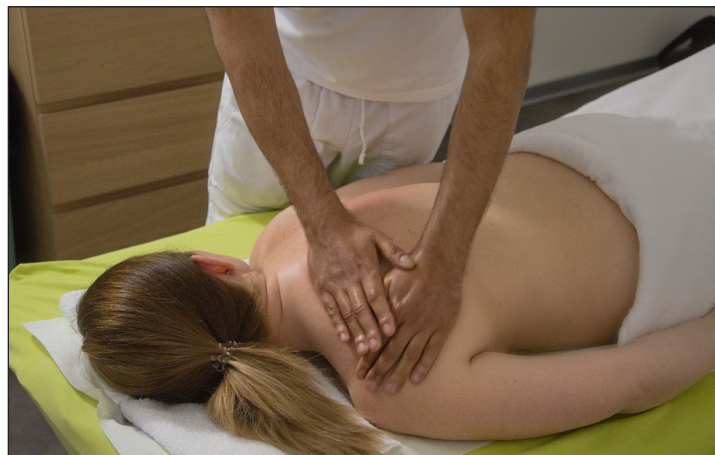
Dost zásadní je ovšem změna nabízených služeb, která vedla také ke změně názvu střediska. To se již nyní nenazývá Wellness centrum, ale Masážní centrum. Co k této změně vedlo?

Neustále se zvyšující ceny elektřiny, plynu a vody nás vedly ke zrušení energeticky náročných služeb jako je sauna a vodoléčba. Změna názvu tak logicky vychází z dominantní nabídky našich služeb. A to jsou kromě cvičení a doplňkových procedur právě různorodé masáže.

Jaké masáže a pro koho tedy nabízíte?

Naše masážní portfolio se skládá z masáží klasických, sportovních, lymfatických a reflexních, dále nabízíme baňkování, masáž konopnou, Breussovou či masáž plosky nohy. Kromě dospělých klientů nemáme problém také ošetřit těhotné ženy a děti již od batolecího věku.

Jak byste mi jako naprostému laikovi vysvětlil zásadní rozdíl mezi relaxační a zdravotní masáží?



představu, jak se cítí klienti,“ které po rekonstrukci svého sídla změnilo název na Masážní centrum

Stručně lze říci, že masáž zdravotní, klasická nebo regenerační je vlastně totéž. Jejím primárním cílem je dosáhnout uvolnění a prokrvení svalstva a tím odstranit nebo alespoň zmírnit bolest a napětí, dochází zde k uvolnění po psychické i fyzické stránce. De facto se jedná o léčebný úkon, proto se také často popisuje jako masáž zdravotní. Naproti tomu sportovní masáž se provádí u sportovců před nebo po sportovním výkonu. Obě tyto masáže mají relaxační efekt.

Co ještě nabízíte kromě samotných masáží?

Zejména v zimních měsících jsou velmi žádaným doplňkem termoterapeutické procedury jako například rašelinové zábaly nebo masáže lávovými kameny. K detoxikaci organismu je velmi vhodná medová masáž a kromě manuální nabízíme také přístrojovou lymfodrenáž. V posledních letech vzrostl zájem o rehabilitační cvičení. Jedná se o Dornovu metodu a zejména pak Spirální stabilizaci páteře známou jako SM systém. V budoucnu plánujeme pořízení infrazauny, která je velmi vhodná před aplikací klasické masáže.

Řekněte, že mám zdravotní potíže například se zády a chci vyhledat Vaši pomoc. Jak mám postupovat? Mám se například poradit s lékařem, který druh masáže je pro mě nejvhodnější, nebo mi budete umět poradit sami?

Konzultace s lékařem většinou není nutná, každý náš masér umí rozpoznat problémy konkrétního klienta a nabídnout vhodnou masáž. V případě nejasností a rizik však doporučí návštěvu lékaře, aby rozhodl o vhodnosti rehabilitační léčby.

Popište mi, prosím, jak bude vypadat taková první návštěva u Vás? Doporučíte mi druhy masáží i četnost, která pro mě bude nejvhodnější? A vůbec, musím se dopředu objednat?

Objednat se na konkrétní čas je nezbytné. Kromě hlavního pracoviště v Opavě-Jaktaři provozujeme detašované pracoviště v centru Opavy na Kylešovské ulici. Během první návštěvy s Vámi masér probere Váš zdravotní stav a potíže, které se pokusí řešit nejvhodnější procedurou. Zpravidla se však bude jednat o opakovanou návštěvu, u chronických onemocnění k nám lidé dochází řadu let. Masáž nebo cvičení často nahrazuje

nebo snižuje potřebu užívání léků, což je jeden z mnoha bonusů pravidelných návštěv u nás.

Budu mít jako pravidelný návštěvník nějaké výhody, třeba slevy?

Pro klienty, kteří využívají pravidelně naše služby, nabízíme cenově zvýhodněné permanentky. Velmi oblíbené je též předplatné ve formě dárkového poukazu.

Je možno u Vás uplatnit také poukázky Sodexo a jim podobné, které dostávají zaměstnanci jako benefit?

Ano, pro úhradu služeb lze použít papírové benefitní poukázky So-

dexo, UP ČR a Edenred, na kmenovém pracovišti v Opavě-Jaktaři lze uplatnit i elektronické karty těchto firem a libovolnou bankovní platební kartu. Řada firem a organizací nám hradí masáže pro své zaměstnance z fondu FKSP formou faktury.

Na závěr mám jednu osobní otázku: Chodíte na masáže Vy sám? A pokud ano, které jsou Vaše oblíbené?

Uhodil jste hřebík na hlavičku, je to tak trochu jako s tou kovářovou kobylou... Dělán to přesně tak, jak by se to dělat nemělo. Na masáže jdu, až když je to velmi zlé. Někdy mi pomůže klasická ma-

sáž, jindy si dopřeji masáž reflexní. Pak dost trpím a vím, že si za to můžu sám. Nadávám si, že bych měl cvičit... Ale i to má své výhody, díky své lenosti mám velmi přesnou představu o tom, jaké potíže mají naši klienti!

Pavel VEVERKA

se narodil v roce 1969. Bydlí v Opavě, s manželkou Alenou mají dva syny. Studoval na Střední ekonomické škole v Opavě a Střední zdravotnické škole v Karviné, absolvent řady kurzů. Stojí v čele střediska Charity Opava, které se nyní jmenuje Masážní centrum.

Druhy a ceník procedur Masážního centra

Procedura	Délka v min.	Cena
MASÁŽE		
Klasická masáž jednotlivých sestav	25	250 Kč
Klasická masáž pro těhotné	25	250 Kč
Klasická masáž pro děti	25	150 Kč
Reflexní masáž plosky nohy	25	300 Kč
Reflexní segmentová masáž	25	300 Kč
Baňkování	25	300 Kč
Manuální lymfatická masáž	60	500 Kč
Manuální lymfatická anticelulitidní masáž	90	700 Kč
Přístrojová lymfatická masáž	50	250 Kč
Breussova masáž	25	300 Kč
Částečná konopná masáž	60	500 Kč
Celková konopná masáž	90	700 Kč
Částečná masáž lávovými kameny	60	550 Kč
Celková masáž lávovými kameny	120	900 Kč
Částečná medová masáž	60	550 Kč
Celková medová masáž	120	900 Kč
REHABILITAČNÍ CVIČENÍ		
Spirální stabilizace páteře (SM systém) – individuální cvičení	60	500 Kč
Spirální stabilizace páteře (SM systém) – skupinové cvičení	60	130 Kč
Dornova metoda	60	500 Kč
Dornova metoda + Breussova masáž	90	700 Kč
DOPLŇKOVÉ PROCEDURY		
Suchá uhličítá koupel	45	230 Kč
Vak na suchou uhličitou koupel		50 Kč
Jednorázový rašelinový zábal	25	230 Kč
ZVÝHODNĚNÉ NABÍDKY		
Permanentka na klasické masáže jednotlivých sestav	10x25	2 300 Kč
Permanentka na přístrojové lymfatické masáže	10x50	2 300 Kč

Připomněli jsme si výročí třiceti let od převzetí kláštera ve Vlaštovičkách



Výročí třiceti let od převzetí budovy bývalého kláštera sester dominikánek ve Vlaštovičkách si připomněla Charita Opava. Sestry dominikánky dostaly budovu, kterou jim zkonfiskoval komunistický režim v roce 1950, zpět v restituci po roce 1989 v tak zdevastovaném stavu, že na její opravu neměly prostředky ani síly. Nabídky ji proto Charitě Opava. Na to, jak se před třiceti lety zdevastovaná budova kláštera začala měnit z ruiny na Dům sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené, si do Vlaštoviček přišli ve čtvrtek 4. května zavzpomínat pamětníci z řad Charity Opava spolu se sestrami dominikánkami a dalšími hosty.

Dominikánky přišly do Vlaštoviček v roce 1915, aby zde zřídily českou školu. Stavba kláštera byla dokončena a slavnostně vysvěcena 30. září 1917. Provoz zde zahájila dvoutrídňá a mateřská škola, kulturní centrum pro okolí a sirotčinec. První rána pro rozvíjející se společenství přišla v roce 1938. Na místa sester nastoupili němečtí učitelé. Sestry, které se snažily pomáhat pronásledovaným, byly německými administrátory obviňovány, že šíří nenávisť k německé říši. Vše vyvrcholilo udáním sestry Marie Dolanské, která byla odvečena do koncentračního tábora Ravensbrück, kde 8. prosince 1943 zemřela.

Nepřátelé komunistického režimu

Po válce začaly sice ve Vlaštovič-

kách sestry dominikánky opět vyučovat, ale nový režim se již chystal k likvidaci řádů i klášterů. Po tzv. Akci K, během níž komunistické bezpečnostní složky v dubnu 1950 zlikvidovaly mužské kláštery, následovalo zničení ženských řádů. Sestry dominikánky byly z Vlaštoviček za dozoru bezpečnostních složek vyvezeny 28. září 1950 do Bohosudova. Klášter ve Vlaštovičkách čekala postupná devastace a pustnutí. V roce 1972 byl objekt převeden do majetku JZD Hraničář Loděnice.

Restituce zdevastované ruiny

Když dostaly po roce 1989 budovu zpět sestry na základě restitučního řízení, přebíraly místo prosperujícího kláštera polorozpadlou ruinu, na jejíž obnovu již ne-

měly dostatek síly ani financí, a proto ji darovaly Charitě Opava. Tehdejší ředitelka Anna Ekslerová si i dnes uvědomuje, že rozhodnutí, zda dům převzít, nebylo vůbec jednoduché. „Byli jsme obyčejní lidé z úplně jiných oborů. Já jsem třeba pátrala, ovšem tehdy ještě bez internetu, jak vlastně funguje státní správa a sociální služby, co dělá investora a podobně,“ vzpomíná. „Nehledě k tomu, že nikdo z nás si neuměl reálně představit víc peněz než třeba sto tisíc, ale odhad rozpočtu jen na rekonstrukci byl osmnáct milionů,“ dodává.

Nadšenci, kteří viděli jen možnost pomáhat

„Dům byl příšerně zdevastovaný, všechno, co se dalo odnést, bylo pryč, okna byla rozbítá a rozlámaná, chyběla přípojka elektric-

kého proudu, vody a kanalizace,“ vzpomíná současný ředitel Charity Opava Jan Hanuš, který se spolu s dalšími začal podílet na opravě budovy a její přeměně na Dům sv. Cyrila a Metoděje. „V té době jsme všichni byli velcí nadšenci. Myslíme, že jsme si vůbec nepřipouštěli, že ten dům je vlastně ruina, před sebou jsme viděli jen to, že jednou bude sloužit potřebným,“ dodává. Lidí, kteří se před třiceti lety na tomto zdánlivě nemožném úkolu podíleli, byly desítky. „Ale nezlobte se, nebudu je vyjmenovávat, protože bych nerada na někoho zapomněla. Na druhou stranu, Pán Bůh má všechny zapsané ve své paměti, ne? A o co jiného kráčí,“ usmívá se Anna Ekslerová. Započaly dlouhé a náročné práce, díky nimž je dnes Dům sv. Cyrila a Metoděje místem, ve kterém už tři desetiletí nacházejí nový domov dospělí, těžce zrakově postižení nebo lehce mentálně postižení občané z celé republiky.

Dobré úmysly se zúročily

Na to vše vzpomínali na společném setkání po třiceti letech sestry dominikánky Štěpánka, Miriam a Bedřiška, které přijely z Bojkovic, ze Střelice a z Prahy, s Annou Ekslerovou a dalšími pamětníky Boženkou Mejzlíkovou, Olgou Rampáčkovou, Aničkou Foldynovou a Janem Hanušem a současnými zaměstnanci a obyvatelé Domu sv. Cyrila a Metoděje. Součástí slavnostního setkání byla po obědě připravené klienty sociálně terapeutické dílny Radost prohlídka domu, mše sv. sloužená opavským děkanem Václavem Koloničným i společná beseda. „Bylo krásné si připomenout, jak se všechno to naše snažení, všechny dobré úmysly nakonec neztratily, ale zúročily v tomto krásném příběhu,“ zhodnotila za všechny krásné a nadějeplné setkání Anna Ekslerová.



Charita Opava je letos opět partnerem festivalu Slunovrat



Tak jako v předchozích letech bude i letos Charita Opava partnerem a důležitou součástí festivalu Slunovrat. Ten v rámci svého desátého ročníku v Opavě nabídne od 22. do 24. června nejen pestrou nabídku hudebních vystoupení a setkání s mnoha zajímavými osobnostmi na debatní scéně, ale také takzvanou Zónu charitní inspirace. Ta se bude odehrávat po celé tři dny ve volně přístupné části festivalu v okolí Ptačího vrchu v sadech Svobody.

V Zóně charitní inspirace, která se uskuteční ve spolupráci s komunitním plánem města Opavy, návštěvníkům z řad veřejnosti nabídnou své služby, zboží nebo pohostění klienti řady sociálních a charitativních organizací. Chybět mezi nimi se svým zbožím nebudou ani Chráněné dílny Charity Opava či klienti sociálně terapeutické dílny Radost. Ta u svého stánku kromě prodeje výrobků chystá také tvorbu odznaků, ma-

lování, výrobu svíček a další aktivity a hry pro děti. No a chybět nemůže ani oblíbená Kavárna pro Radost s nabídkou zcela výjimečné kávy s přesahem a dalšími dobrotami.

Zóna charitní inspirace ovšem přinese i zajímavé přednášky o zdravotní či sociální tematice. Hosty zde budou například Nina Jagancová, která nedávno vydala publikaci Příběhy o rakovině, spolu s ní bude debatovat lékař Slez-

ské nemocnice v Opavě Jan Žatecký. O lidech z prostředí sociálních služeb, kteří vnímají svou profesi jako dar a lidskost jako její podstatu, bude vyprávět Simona Bagárová, manažerka a autorka silné knihy rozhovorů s lidmi pracujícími v pomáhajících profesích s názvem Hořím. Spolu s ní se besedy účastní také jedna z hrdinek její knihy Saša. Přednášky doplní povídání se zakladatelem dobrovolnické humanitární organizace Koridor UA Matoušem Bláhou či zástupci expedice PřesBar, která organizuje zdánlivě nemožné cesty lidí na vozíčku například do hor na Korsíce nebo mořskou plavbu na jachtě. Většinu reklamních předmětů od dárekových vstupenek po mikiny a trička s logem festivalu již mnoho let vyrábí Chráněné dílny Charity Opava a klienti Radosti před několika lety festival dokonce otvírali vystoupením svého stínového divadla.

Festival také uspořádal dvě úspěšně crowdfundingové akce na pořízení elektrického invalidního vozíku pro charitní klientku či koupi mobilní kavárny pro klienty sociálně terapeutické dílny. Pokud chcete příjemně a inspirativně prožít poslední červnový víkend, zveme do Zóny charitativní inspirace, kde pro Vás bude přichystána celá řada dalších atrakcí a vybraná gastronomie.

OBČANSKÉ JUDO

• Zničí náš vztah alkohol?

S manželem žiji již dvacet let, máme dvě děti. V minulosti se manžel léčil ze závislosti na alkoholu, a i když to bylo velmi náročné období, jako rodina jsme ho nakonec společně zvládli. Nyní manžel přišel o práci. Bojím se, že znovu propadne alkoholu. Nechci ho opustit, ale bojím se, že to znovu nezvládnou. Ludmila



Pokud bych měla možnost s vámi hovořit osobně, ptala bych se: Jak dlouho je váš manžel bez práce? Jak na svou situaci nahlíží on sám? Mluvili jste o tom? Všimla jste si nějaké změny v jeho chování, která by svědčila o návratu k alkoholu? Svěřila jste se manželovi s tím, co vás v návaznosti na nastalou situaci trápí? Co vám v minulosti pomohlo překonat náročné životní období spjaté se závislostí a následnou léčbou vašeho manžela? Čeho se nejvíce obáváte a co vás vede k úvaze, že byste už nyní takové období nezvládla? To, zda váš manžel začne opět nadužívat alkohol či nikoliv, závisí primárně na něm. Vy pro něj můžete být oporou, což rozhodně není málo. Je přirozené mít obavy, že v případě opětovného obnovení manželovy závislosti na alkoholu už situaci nedokážete ustát, na druhou stranu bych ráda podtrhla skutečnost, že už jednou se vám jako rodině podařilo toto období zvládnout. Je vhodné podpořit manžela při hledání zaměstnání. Zároveň je důležité nezapomínat sama na sebe, zajistit si podporu. Obrátit se můžete například na svépomocné skupiny pro příbuzné závislých osob, kde byste se mohla podělit o svůj příběh s lidmi, kteří jsou, či byli v podobné životní situaci jako vy. Pokud byste si chtěla o vaši situaci pohovořit osobně, můžete navštívit také naše středisko Naděje – středisko krizové pomoci, služba Fénix. Konzultace u nás probíhají anonymně a bezplatně. Přeji Vám hodně sil.

Andrea SCHWANOVÁ,
Naděje – středisko krizové pomoci, služba Fénix

Nová koupelna je krásná i bezpečná



Krásná, moderní a především bezpečná. Taková je po rekonstrukci koupelna v jednom z bytů Domu sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené ve Vlastovičkách u Opavy.

Rozsáhlé úpravy mohly v tomto středisku Charity proběhnout díky finanční podpoře z Programu na podporu zvýšení kvality sociálních služeb v Moravskoslezském kraji na rok 2022. Samotný projekt měl název Rekonstrukce koupelny v bytě 226. Původní koupelna v bytě č. 226 byla vybudova-

ná již v roce 1996, kdy ve Vlastovičkách začali provozovat chráněné bydlení. Není proto divu, že za pětadvacet let nejen značně zchátrala, ale navíc přestala vyhovovat potřebám klientů s těžkým zrakovým a lehkým mentálním znevýhodněním. „Chtěli jsme proto vybudovat nové vhodné prostředí pro

klienty se sníženou mobilitou, aby jim mohla naše služba co nejdéle umožnit maximální míru samostatnosti. Zkrátka zajistit jim bezpečné prostředí, komfort i oporu,“ vysvětluje vedoucí Domu sv. Cyrila a Metoděje Zuzana Janků.

A to se díky nové koupelně podařilo.

V koupelně, kde se nyní nachází sprchový kout bez bariérových prvků a také bezpečnostní tlačítko pro přivolání pomoci v případě pádu, došlo k výměně dlažby, obkladů i veškeré sanity.

Nově přibyla madla a při rekonstrukci se myslelo také na kvalitní odvětrávání. „Z nové moderní a především bezpečné koupelny mají naši obyvatelé velkou radost. Moravskoslezskému kraji děkujeme za podporu, velice si jí vážíme,“ uzavírá Zuzana Janků.



Krátce

• Klub sv. Anežky míří do Kroměříže

Zájezd do Kroměříže spojený s návštěvou zdejšího arcibiskupského gymnázia a jeho internátu a také prohlídkou zámku a přilehlých zahrad čeká v úterý 13. června členy Klubu sv. Anežky – dobrovolného sdružení Charity Opava. Zájezdu bude předcházet informativní schůzka v sídle klubu na Kylešovské ulici 4 v úterý 6. června v 16 hodin a naposledy se před prázdninami sejdou členové Klubu sv. Anežky na stejném místě v úterý 20. června opět v 16 hodin na zahradním opékání, k němuž jim zahrají žáci učitelky Základní umělecké školy v Opavě Hany Noskové.

• Mravenečci na oceněných snímcích

Hned čtyři fotografie zaměstnanců sociálně terapeutické dílny Radost Petra Kubesy vybrala na výstavu úspěšných snímků komise Národní soutěž fotografie 2023. Dva ze snímků přítom zachycují denního stacionáře Mraveneček a klienty tohoto střediska Charity Opava. Vernisáž výstavy proběhla v sobotu 13. května ve Vlastivědném muzeu v Olomouci, kde bude k vidění až do 4. června. Poté bude pokračovat od 9. června ve Svítavách, od 4. září v Turnově a 5. října se přesune do Prahy. Nakonec se v listopadu představí ve slovenském Martinu. Posláním soutěže je podle pořadatelské firmy NIPOS-ARTAMA konfrontace tvorby fotografů, kteří nejsou na své tvorbě existenčně závislí. Následné výstavy mají za úkol nejen představit to nejlepší, co se v posledním období zrodilo na celostátní úrovni, ale také napomoci k dalšímu uměleckému růstu amatérské fotografie. Petr Kubesa se mezi nejlepší snímky probojoval v konkurenci celkem 849 fotografií od 159 fotografů z celé České republiky, například z Jeseníku, Ostravy, Litovle, Hradce Králové, Prahy, Turnova, Rumburka a mnoha dalších měst.

Pište nám! Listárna zpravodaje Domovník je určena Vaším názorům, připomínkám a postřehům. Své příspěvky pošlete na adresu: mludek@charitaopava.cz. Těšíme se na ně!

Zajímavosti

Znáte vtip, jak se sejde klaun, pankáč, čarodějnice, Lionel Messi a indián?



Znáte ten vtip, jak se sejde čarodějnice, pankáč, fotbalista Lionel Messi a indián? Určitě neznáte, protože to není vtip. Přesně takto totiž v pondělí 15. května vypadal maškarní ples klientů a zaměstnanců denního stacionáře Mraveneček. A různých postav se v sídle Mravenečku na Neumannově ulici v Opavě sešlo daleko více. Květen sice není právě typickým měsícem na pořádání maškarních bálů, ale v Mravenečku se dlouho potýkali s nemocností a nechtěli klienty o zážitek z bálu, který je zde již mnoho let tradicí, ochudit. Předchozí ročníky byly často tematicky laděné, letos ale nechali výběr masky na fantazii každého z účastníků. V Mravenečku přivítali Červenou Karkulku, kouzelníky, klauna, čertici, krásnou dámu z 1. republiky a mnoho dalších masek, mezi nimiž nechyběl ani fotbalista Lionel Messi. Jak už to na maškarních plesích Mravenečku bývá, tančilo se, soutěžilo a na závěr nechyběla ani tradiční tombola, ze které si odnesli výhru všichni.

Memoriál otce Jožky byl letos rekordní

Rekordní účastí se může pyšnit desátý ročník sportovního běhu na památku kněze a spirituála Charity Opava Josefa Motyky. Z lokální akce se stal mezinárodní závod, na kterém letos startovalo 566 přihlášených lidí. Otec Josef Motyka, který byl také duchovním mobilního hospice Pokojný přístav a členem Rady Charity Opava, tragicky zahynul v roce 2013 na dovolené na Slovensku. Běh okolím Stěbořic na jeho památku pořádá Orel Stěbořice ve spolupráci s místní farností a opět se ho zúčastnila řada zaměstnanců Charity Opava. Charita Opava zde také zajišťovala zdravotní pomoc, Masážní centrum nabízelo masáže šije a návštěvníci se rovněž mohli občerstvit v pojiždné Kavárně pro Radost.

Naši činnost podporují:



Listárna

Poděkování Dennímu stacionáři pro seniory

Děkuji touto cestou za péči o mého manžela pana FRANTIŠKA ČERNÍNA v posledních dnech jeho života. Poděkování patří Dennímu stacionáři pro seniory Charity Opava. Cení

me si práce všech zaměstnanců pod vedením paní JANY ŘEHULKOVÉ. Dík patří také lékařům a sestřám opavské nemocnice, oddělení centrální JIP. Jejich přístup byl příkladný, laskavý a uklidňující.

Manželka a synové

Kázačky

• Chuť žít dobře

Letos to bude deset let, co nás po tragické nehodě opustil otec Josef Motyka, stěbořický kněz a spirituál Charity Opava. Při této příležitosti budeme přinášet jako vzpomínku na tohoto vzácného člověka takzvané „kázačky“, úryvky z jeho kázání.

Znám jednu mladou dívku, která sice kdysi s babičkou chodila do kostela, ale pak na střední škole stržená drsnou mládeží se z křesťanského prostředí vytratila. Po určitém čase se díky některým lidem znova do kostela vrátila. Nedávno jsem s touto dívkou mluvil. „Kdybys věděla, co jsem všechno zažila, ještě že máme křesťanství,“ říkala s povzdechem. Tato dívka objevila poklad křesťanství. Nalezla důležitou drahocennou perlu. Už to nebyla pouze neohraňčená svoboda, bezbřehé užívání si, ale chuť žít dobře.

Josef MOTYKA

Krátce

• MŮJ SVĚT se představil v Ostravě

Výstava oceněných fotografií patnáctého ročníku charitní fotosoutěže MŮJ SVĚT, která měla počátkem března premiéru v Historické výstavní budově Slezského zemského muzea v Opavě, je od úterý 9. května k vidění v Charitním domě sv. Alžběty v Ostravě. Zde bude výstava, kterou otevřela slavnostní vernisáž, k vidění až do pondělí 12. června. O týden později budou fotografie prezentovány po celou zámeckou sezónu v oranžérii radušského zámku. V září se výstava přesune na CARI-TAS-Vyšší odbornou školu sociální v Olomouci, v říjnu bude putovat do Českého Těšína a v listopadu do Žďáru nad Sázavou. Neobsazen je zatím prosincový termín. Pokud byste měli zájem výstavu fotografií se sociálními tématy, jejímž patronem je světznámý fotograf Jindřich Štreit, prezentovat i u Vás, stačí napsat na mail mludek@charitaopava.cz. Výstavu, jejíž instalace je velmi jednoduchá, Vám rádi zapůjčíme zdarma.