

DOMOVNÍK

Charita
Opava

č. 6 – ČERVEN 2024

CITÁT MĚSÍCE: „Díky nemoci známe hodnotu zdraví, díky zlu hodnotu dobra, díky hladu sytost, díky únavě odpočinek.“
HÉRAKLEITOS, řecký filosof (- 535)Občanská poradna nabízí
psychologické poradenství

V Občanské poradně Charity Opava je nově k dispozici v pondělí a středu v odpoledních hodinách také psychologické poradenství. Externím členem týmu poradny se stal psycholog Daniel Novák, který se specializuje především na problémy spojené s depresí a úzkostnými stavy, jako jsou fobie, panická porucha, sociální úzkost a další.

Psychologická pomoc je určena osobám, které jsou cílovou skupinou občanské poradny, tedy lidem ve věku nad šestnáct let, kteří již svou situaci nejsou schopni řešit vlastními silami.

Služby psychologa jsou dostupné výhradně na objednávku, kterou je možno učinit na telefonních číslech poradny 553 616 437 nebo 731 316 552, popřípadě mailem na adrese obcanskaporadna@charitaopava.cz. „Čekací lhůty jsou v tuto chvíli vzhledem k celorepublikově velké poptávce o tuto pomoc relativně krátké,“ říká vedoucí občanské poradny Dita Březinová. Konzultace jsou poskytovány anonymně a zdarma v sídle občanské poradny na Kylesovské 10 v Opavě.

Daniel Novák je terapeut pod supervizí, který vystudoval vysokou školu dopravně-technického zaměření a poté i jednooborovou psychologii bakalářského a magisterského stupně na filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Od roku 2018 byl v psychoterapeutickém výcviku v existenciální analýze a logoterapii, který poskytuje Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu s akreditací České asociace pro psychoterapii. Má také více než dvacetiletou praxi v oblasti řešení mimořádných událostí v drážní dopravě a nabízí ojedinělou možnost terapie pro zaměstnance v drážní dopravě.

Společnost se již delší dobu potýká s výrazným nárůstem psychických

problémů, přičemž služby psychologů, kterých je nedostatek, jsou často nedostupné, s dlouhou čekací lhůtou nebo drahé. „Je skvělé, že Charita Opava začala provozovat pro klienty v nouzi službu psychologického poradenství. Pro klienty v těžké životní situaci s omezenými finančními prostředky to může být na přechodnou dobu velká opora,“ říká Daniel Novák v rozhovoru, který si můžete přečíst v tomto Domovníku na str. 4 a 5. Rozšíření nabídky o psychologické poradenství je v krátké době již třetím zkvalitněním služeb občanské poradny. Počátkem roku zde došlo k prodloužení otevíracích hodin a od dubna spustila občanská poradna chatovací službu. K dispozici je na internetových stránkách Charity Opava pod záložkou Občanská poradna a v určenou dobu zde může žadatel napsat svůj dotaz online a v reálném čase se mu dostane fundované odpovědi pracovníka.

Slovo ředitele

Jsme spolu, i když
se zlatá právě nenosí

Už od roku 2015 mají klienti Radosti exkluzivní možnost potkávat se pravidelně s opavskými ligovými basketbalisty v čele s trenérem Petrem Czudkem. Navzájem se navštěvují na palubovce opavské haly i v sídle Radosti v Jaktarži a pojízdná kavárna klientů Radosti je již neodmyslitelnou součástí domácích zápasů opavských borců. Spolu s opavskými fanoušky jsme proto intenzivně prožívali začátek letošního play-off a smutnili z těsné prohry s Ostravou. V Charitě Opava ale dobře víme, že v životě se nedá vždy jen vyhrávat. A že nejen radost ze slavných výher, ale i hořkost prohry nakonec po čase vždy odezní. „Správný fanoušek zůstává, když se zlatá zrovna nenosí,“ vzkázali v tomto duchu na svém facebooku opavským basketbalistům jejich kamarádi z Radosti. Jsem rád, že i Charita Opava má tak jako opavští basketbaloví mistři mnoho skvělých fanoušků a spolupracovníků. V červnu se o tom budeme moci přesvědčit hned na několika setkáních. To první bude právě s opavskými basketbalisty, kteří nečekaně volno využijí pro návštěvu našich klientů. V pátek 14. června si na Sluníčkovém odpolední připomeneme pětatřicet let naší existence. Pak nás čeká Den Charity Opava na zámku v Raduni, který pro nás už popáté přichystá kastelánka Markéta Kouřilová. A o pár dnů později to bude festival Slunovrat, kde spoluporaďáme Zónu charitní inspirace a kde se budou moci prezentovat naše chráněné dílny i sociálně terapeutická dílna Radost. Sdílené těžkosti jsou vždy poloviční a sdílená radost naopak dvojnásobná. Přijďte se o tom na některé z těchto akcí přesvědčit, srdečně zveme!



Jan HANUŠ

+ ČERVEN

Jsme součástí festivalu Slunovrat

Součástí jedenáctého ročníku festivalu Slunovrat, který proběhne v červnu v Opavě, bude také Charita Opava. V zóně charitní inspirace budou nabízet své zboží vedle dalších organizací také Chráněné dílny Charity Opava a sociálně terapeutická dílna Radost, která představí svou pojízdnou Kavárnu pro Radost. Jedním z hostů debatní scény bude ředitel Charity Opava Jan Hanuš. Více na str. 6.

- ČERVEN

Otec Jožka nám chybí už jedenáct let

Už dlouhých jedenáct let nám chybí otec Jožka Motyka, který tragicky zahynul na dovolené na Slovensku v roce 2013 ve věku pouhých sedmatřiceti let. Otce Jožku jsme si v květnu připomněli nejen na vzpomínkovém setkání organizovaném Charitou Opava, ale také na velmi oblíbeném Memorialsu otce Jožky. Více se se dočtete uvnitř tohoto vydání Domovníku.

STALO SE

Žába z dílen pro Ivana Trojana

Originální keramickou sošku žáby v bazénu vyrobenou v Chráněných dílnách Charity Opava dostal ve středu 22. května darem při děkovačce po vystoupení ve zcela vyprodaném opavském kině Mír herec Ivan Trojan. Trojan zde představil monodrama *Žába*, které pro něj napsal u příležitosti životního jubilea šedesáti let jeho dvorní autor Petr Zelenka. Sošku Ivanu Trojanovi předala vedoucí dílenského marketingu Ludmila Slaninová.

Dílny prodávaly na ministerstvu

Prodejního jarmarku výrobků sociálních organizací pořádaného u příležitosti Dne Země se na Ministerstvu zdravotnictví v Praze zúčastnily také Chráněné dílny Charity Opava. Tato akce se zde konala poprvé, nicméně zdá se, že ne naposledy. „Už v průběhu samotné akce jsme dostávaly velmi pozitivní ohlasy od zaměstnanců a touto cestou bychom Vám tedy rády i za naše zaměstnance poděkovaly a zároveň ocenily Vaši práci,“ píše za organizátory této akce Terezie Kopáčková ze sekretariátu státního tajemníka Ministerstva zdravotnictví. „Je tedy možné, že se sem vrátíme třeba na Vánoce,“ dodává vedoucí marketingu chráněných dílen Ludmila Slaninová.

KALENDÁRIUM

• **Středisko vzájemné pomoci** doznalo v **červnu 2007** změny ve vedení. Petru Chlubovou, která ho vedla šest let, nahradila Katarína Durkáčová. Petra se vdala a odešla na Vysočinu.

• První český ombudsman **Ota-
kar Motejl** se v **červnu roku 2001** sešel se zástupci Občanské poradny Charity Opava.

• **Domovní znamení sv. Josefa** na budově ředitelství Charity Opava na ulici Přemyslovců v Jaktarji jsme slavnostně odhalili v **červnu roku 2015**. Jeho autorkou je bývalá dílenská mistrová Zuzana Bartáková.

• **Loni** se stala jednou z tváří charitativního závodu Prague City Swim, která si klade za cíl přispět na boj se vzácným onemocněním ALS **naše kolegy-
ně z Masážního centra Lenka
Martínková**.

Nevidomí klienti z Vlaštoviček řídili auto rychlostí sto kilometrů



Představte si, že kolem Vás jede auto rychlostí sto kilometrů za hodinu. Na tom není nic neobvyklého, tedy jen do té doby, než zjistíte, že za volantem sedí nevidomý řidič. A přesně to se dělo na Masarykově okruhu v Brně na akci s názvem Nevidomí za volantem. Uspořádala ji organizace TyfloCentrum Brno a mezi řidiči bylo také pět klientů služby sociální rehabilitace z Domu sv. Cyrila a Metoděje pro nevidomé ve Vlaštovičkách u Opavy.

„Naši klienti se zrakovým znevýhodněním si díky této akci mohli vyzkoušet činnost, která je pro většinu lidí naprosto běžná, tedy řízení osobního auta,“ popisuje vedoucí sociální rehabilitace Domu sv. Cyrila a Metoděje Marie Kořínková. Samozřejmě, že k tomu potřebovali asistenci odborných instruktorů autoškoly. Účastníci se nejprve naučili poslouchat jejich pokyny, startovat auto, rozjíždět se, brzdit a řídit a vyzkoušet si řízení na menším okruhu.

„Po absolvování zkušební jízdy je už ale čekala dvě kola na slavném pěti-kilometrovém okruhu, kde to mohli pořádně rozjet,“ popisuje dále Marie Kořínková. „A mnohým z nich se povedlo na rovném úseku nabrat rychlost sto kilometrů za hodinu, některým dokonce ještě více,“ dodává. Na Masarykově okruhu čekal na účastníky této nevěšdné akce také další program. Mohli si vyzkoušet, jaké to je sedět v kamionu nebo v autě policistů či hasičů a dovědět

se mnoho zajímavého o jejich práci, nebo se seznámit s nácvičkem první pomoci u pracovníků Červeného kříže. „Navštívili jsme také dispečink Masarykova okruhu, svezli se ve veteránském autě a prohlédli si silné motorky a tříkolky, přičemž jeden z našich klientů se na tříkolce dokonce nechal svezet,“ líčí dále Marie Kořínková.

„Klienti byli z akce nadšení, všichni zvládli i přes svůj handicap skvěle a s odvahou řídit auto a tento pocit určitě stojí za to. I my pracovníci jsme moc rádi, že jsme je na takovou událost mohli doprovodit. Byl to jedinečný zážitek plný adrenalinu, který si rádi zopakujeme. Děkujeme TyfloCentru Brno za organizaci a za možnost se zúčastnit,“ vzkazuje vedoucí závěrem.

Jak se dá bránit ohleduplně? Učili jsme se „šetrné obraně“



Může se člověk, který je fyzicky napadený, bránit a být u toho šetrný k útočníkovi? Jsou chvíle, kdy to je nezbytné. To když například pracovníka v sociálních službách napadne nemocný klient nebo jeho rodinný příslušník.

Nutná sebeobrana nesmí tomu, kdo Vás ohrožuje, se učili pracovníci Charity Opava pracující v sociálních službách s klienty s rizikem v chování. „S nezvládnutou emoční reakcí

či přímo agresivním chováním se čas od času setká každý, kdo v sociálních službách pracuje,“ líčí manažerka Charity Opava Pavlína Králová. „Ostatně i během školení jsme si mezi kolegy sdíleli několik osobních zkušeností,“ dodává. Každá organizace věnující se poskytování sociálních služeb se přitom musí vedle kvalitní péče o klienty postarat také o zajištění bezpečnosti pro své zaměstnance. Dvoudenní školení, jehož cílem bylo vysvětlit rozdíl mezi klasickou sebeobranou a šetrnou sebeobranou používanou v sociálních službách, vedl odborník Pavel Matula. Ten pomohl účastníkům osvojit si postupy, díky kterým může být jejich reakce na fyzické napadení bezbolestná, přiměřená a citlivá vůči klientovi. „Takto vybavení pak můžeme lépe zajistit svou osobní bezpečnost a vzniklé situace řešit účinně a adekvátně,“ uzavírá Pavlína Králová.

Sluníčkové odpoledne nás letos provede cestou časem



Tříkráloví koledníci a další příznivci a přátelé Charity Opava si již zvykli na to, že příchod tolik očekávaných letních prázdnin předznamenává Sluníčkové odpoledne. Výjimkou nebude ani letošní červen, kdy se účastníci Sluníčkového odpoledne plného her a zábavy vydají na cestu časem. Tou je v pátek 14. června provedou jednotlivá soutěžní stanoviště, na nichž si zábavnou formou připomenou výročí pětácti let existence Charity Opava.

„Cesta časem“, jak zní letošní název Sluníčkového odpoledne, začne vzpomínkou na počátky Charity Opava v roce 1989. Soutěžící pak budou procházet stanoviště různých charitních středisek symbolizujících další roky, které byly důležité v pětáctileté historii Charity Opava. Postupně tak dojdou až do současnosti, kde na ně bude po

splnění všech úkolů čekat odměna. Kromě toho ale nebudou chybět ani tradiční lákadla Sluníčkového odpoledne, jako například skákací hrad, vystoupení mažoretek Banimu a žáků Základní školy a Praktické školy Slezského odboje, malování na obličej nebo fotokoutek. Samozřejmostí bude výborné občerstvení i káva z pojezdny kavárny obslu-

hované klienty sociálně terapeutické dílny Radost. A proslýchá se, že by mohl přijít klokan Skipky.

Sluníčkové odpoledne proběhne tak jako vždy v areálu ředitelství Charity Opava na ulici Přemyslovců 26, brány areálu se pro návštěvníky otevřou ve 14.30 hodin. Všechny atrakce pro děti budou opět zdarma.

Charita Opava zve všechny své příznivce a přátele, bývalé zaměstnance či koledníky, děti i jejich rodiče nebo prarodiče, příbuzné, známé, zkrátka celou širokou veřejnost. Přijďte se s námi vydat na cestu časem, zavzpomínat si a u toho se navíc dobře pobavit.

Klienty čeká už pátý Den Charity Opava na raduňském zámku



Už po páté bude v pondělí 17. června patřit zámek v Raduni i zdejší přílehlá oranžerie klientům Charity Opava. Paní kastelánka a její spolupracovníci opět připravili akci s názvem Den Charity Opava na raduňském zámku, kterou stejně jako v předchozích letech doprovodí vernisáž vítězných snímků fotosoutěže Můj svět.

První charitní den se na raduňském zámku konal v červnu roku 2019, od té doby zve kastelánka Markéta Kouřilová na prohlídku zámku klienty Chráněného a podporovaného bydlení pro duševně nemocné, Radosti, Domu sv. Cy-

řila a Metoděje, Mravenečku a dalších charitních středisek pravidelně. „Tyto návštěvy jsou velmi přínosné i pro nás, protože se sami učíme, jak přizpůsobit prohlídky lidem s různými handicapy,“ svěřuje se kastelánka. Lidé na vozíčku si tak

například mohou vyslechnout vyprávění o zámku, který není bezbariérový, při komentované projíždce kolem hradeb, nevidomým klientům je umožněno si některé exponáty nebo jejich repliky výjimečně osahat a vychutnat si vůně rozličných rostlin v bylinkové zahradě.

Závěr charitního dne se odehraje v zámecké oranžerii, kde po malém občerstvení mnozí nepochybně využijí možnost pořídit si parádní snímky ve fotokoutcích s tematikou zámecké šlechty 19. století. Tradicí je již také vernisáž výstavy vítězných fotografií fotoutěže Můj svět, která zde bude k vidění až do konce srpna. Slavnostního otevření se nepochybně zhostí někteří z klientů a zaměstnanců Charity Opava, jejich snímky odborná komise v čele s patronem soutěže Jindřichem Štreitem vybrala do výstavy mapující 16. ročník soutěže určené zaměstnancům, dobrovolníkům a klientům Charit celé České republiky.

STANE SE

Opékání u Anežky

Předprázdninové posezení chystají v úterý 18. června na zahradě Denního stacionáře pro seniory na Kylešovské ulici v Opavě členové Klubu sv. Anežky – dobrovolného sdružení Charity Opava. Na programu setkání, na které jsou zváni i lidé v seniorského věku, kteří nejsou členové klubu, je opékání a hudební vystoupení žáků učitelky Hany Noskové ze ZUŠ V. Kálíka v Opavě. Začíná se v 16 hodin.

Hledáme poradce či psychologa

Občanská poradna Charity Opava hledá psychologa či manželského nebo rodinného poradce na celý i na poloviční úvazek. Výběrové řízení končí 6. června 2024. Podrobnější informace najdete na stránkách Charity Opava www.charitaopava.cz v inzerátu v aktualitách nebo pod záložkou O nás/Kariéra.

Otevře Opravárna

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. Tentokrát vyjde první sobota hned na 1. června, kdy bude technik k dispozici tak jako vždy od 9 do 17 hodin v zelené kontejnerové sestavě před areálem Chráněných dílen Charity Opava na ulici Přemyslovců č. 37 na konci Jaktáře.

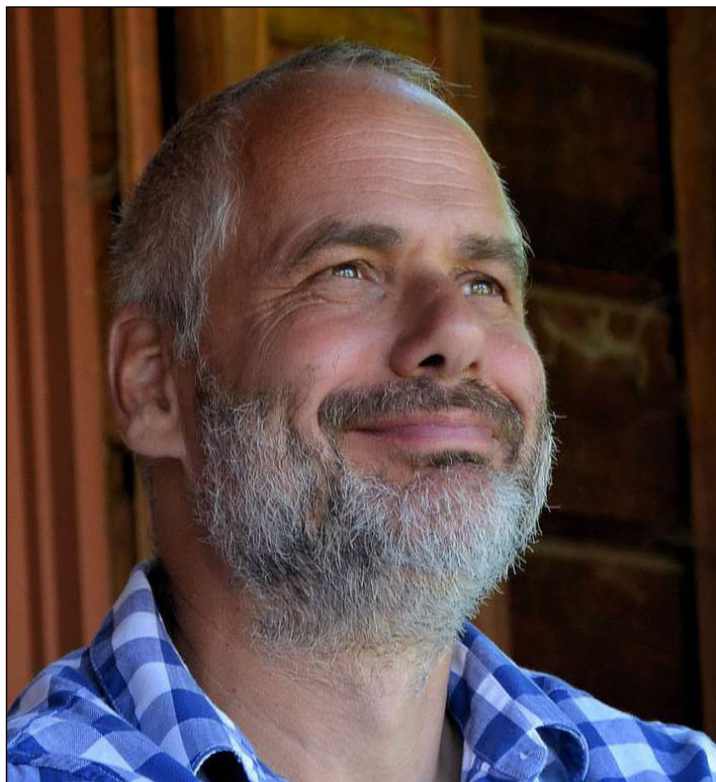
Napsali o nás

S podílem dílen

Sošku Ceny Slunovratu ve svém opavském ateliéru dokončil sochař Daniel Kloše. Cenu, jejíž celý název zní „Cena Slunovratu pro lidi, kteří vracejí světlo do tmy“, uděluje od loňského roku festival Slunovrat. Loni ji osobně převzal ruský historik a kritik Putinova režimu i války na Ukrajině Andrej Borisovič Zubov. Na podobě ceny se opět malým dílem podílely také Chráněné dílny Charity Opava, jejich pracovníci na speciálním laseru podle předlohy sochaře Daniela Klošeho vygravírovali na podstavec sochy pásek s logem festivalu Slunovrat a vročením 2024.

REGION OPAVSKO,
14. května 2024

„Postavte se svému strachu a vzkazuje lidem trpícím psychickými problémy psycholog Daniel Novák,



Dramatický nárůst depresí, úzkostí a psychických problémů je někdy označován za epidemii 21. století. Smutným faktem je také to, že české zdravotnictví na tuto epidemii nebylo připraveno a v terénu zoufale chybí odborníci, kteří by lidem trpícím těmito problémy byli schopni pomoci. I z tohoto důvodu nově nabízí Občanská poradna Charity Opava dvakrát týdně psychologické poradenství. Externím členem týmu poradny se stal psycholog Mgr. Ing. Daniel Novák, Ph.D., který se specializuje především na problémy spojené s depresí a úzkostnými stavy, jako jsou fobie, panická porucha, sociální úzkost a další.

Od dubna jste se stal externím členem Občanské poradny Charity Opava. Jak k tomu došlo?

Delší dobu jsem přemýšlel o tom, že bych se rád kromě psychoterapie, kterou v současné době poskytuji v soukromé praxi jako psychoterapeut pod supervizí, také zaměřil na oblast poradenskou. Poradenství je jiná forma psychologické pomoci klientům než klasická psychoterapie, je zpravidla kratší, strukturovanější a zaměřuje se především na podporu při řešení aktuálních problémů klienta. Při hledání na internetu jsem narazil na inzerát, že Občanská poradna Charity Opava pro nově poskytovanou službu psychologického poradenství hledá psychologa. To mě zaujalo, proto jsem se přihlásil a po absolvování vstupního pohovoru a dalších formalit jsem byl přijat. Musím říct, že zatím se do jisté míry stále ještě seznamuji se svým novým působištem a děkuji všem kolegům z občanské poradny za jejich rady a pomoc.

Na svých internetových stránkách uvádíte, že se specializujete především na problémy spojené s depresí a úzkostnými stavy, jako jsou například fobie, panická porucha, sociální úzkost a podobně. Tedy problémy, u nichž pozorujeme v posledních letech dramatický nárůst. Co za tím podle Vás stojí?

Podle mého názoru má tento nárůst více příčin. Například nepřilíš zdravý životní styl, který hodně lidí v běžné populaci vede, vysoká míra stresu v každodenním životě, lepší diagnostika psychických poruch a také to, že se o těchto potížích ve veřejném prostoru v posledních letech začalo více mluvit a pro mnoho lidí přestalo být tabu vyhledat odbornou pomoc. Mnohé veřejně známé osobnosti dnes nemají problém přiznat, že trpí psychickými problémy a také popsat, jak se s nimi vypořádávají. Takže pokud to bude brát z této strany, tak je to za mě moc fajn, protože tím, že se o

tom veřejně mluví si mnoho lidí řekne: „Aha, já mám to, co oni a oni se za to nestydí, proč bych měl já...“ a třeba začnou hledat odbornou pomoc. A udělají první krok, který je obvykle nejtěžší – to znamená říct si o pomoc. A to považuji za strašně velkou věc. Myslím, že nezbytnou podmínkou pro to, abychom měli naději, že bez psychických poruch dobře zvládneme všechny nároky, které před nás staví život v dnešním složitém světě, je nutně se dobře starat o své fyzické i duševní zdraví. Jak říkájí terapeuti, dobře se opečovávat.

Velký nárůst různých duševních a psychických problémů se projevilo v době pandemie covidu-19, nucené izolace a lockdownů. Vyplavila napovrch tato situace cosi, co by třeba později tak jako tak nastalo, nebo to byl spouštěč, bez něhož bychom tak dramatickému nárůstu nemuseli čelit?

To je zajímavá otázka, ale myslím, že by kvalifikovaná odpověď musela být podložena výsledky dlouhodobého kvalitního výzkumu a já nejsem výzkumník. Takže pouze můj osobní názor je, že situace s covidem-19 nás vystavila nejistotě, která přesahovala naši běžně žitou zkušenost. Zjednodušeně řečeno, nejistota vyvolávala pocit ohrožení, úzkost, strach a řadu dalších, zpravidla nepříjemných pocitů. Navíc nás covid-19 vystavil zátěži, která nebyla časově jasně ohraničená. Nikdo z nás nevěděl, kdy tato situace skončí. To si myslím byl významný stresor. A když to ještě trochu zjednoduším, pravděpodobnost, že se u daného člověka při zátěži rozvine psychická porucha souvisí i s jeho psychickou odolností. A tu můžeme významně podporovat svojí fyzickou aktivitou, třeba tím, že půjdeme „jenom“ na procházku. To byl podle mého názoru další problém, který stál za nárůstem psychických problémů v období pandemie covidu-19, kdy jsme museli být dlouhodobě zavření doma. Pak už stačilo jen aby byl člověk nějak oslaben, zažil třeba nepříjemný konflikt a mohla se začít rozvíjet duševní porucha. Takže, když se vrátím k Vaší otázce, myslím si, že pandemie covidu-19 byla sice významný spouštěč, ale netroufám si odhadnout, nakolik by do dneška narostl počet psychických poruch v naší populaci bez prožití

této dramatické životní zkušenosti. Protože když se na to podíváme pozitivně, i pandemie covidu-19 nás v jistém smyslu posílila, přežili jsme ji. Pokud by se opakovala, což doufám nenastane, neměla by v nás už spouštět takovou nejistotu, protože s ní už máme určitou zkušenost.

Podepsalo se na psychickém zdraví populace i to, že nedaleko od nás zuří válka a svět už náhle není tak bezpečným místem, jak jsme si ještě nedávno mysleli?

Trošičku vnímám, že po mě chcete jednoduché odpovědi na složité otázky. Moje stručná odpověď je nevim a opakovaně bych Vás odkázal na výzkumníky. Ale zkusím se nad tou otázkou zamyslet, jako by mi ji položil klient v průběhu terapie. Odpověděl bych mu stejně, že nevim, ale pak bych se ho zeptal, zda si o tom můžeme popovídat. A kdyby souhlasil, asi bychom si spolu povídali o tom, co pro klienta znamenají pojmy jako nedaleko, válka a bezpečné místo. Mnohokrát se mi už v terapii stalo, že pod stejným pojmem si klient představoval něco úplně jiného než já a pak z toho vznikala zbytečná nedorozumění. Dále bychom se možná zaměřili na to, co pro klienta znamená jistota, kde jsou jeho jistoty a opory v životě a třeba bychom se dostali k tomu, že klient cítí úzkost, protože... a tady si můžete dosadit cokoli, a pak bychom s tím dál pracovali. Ale třeba bychom se dostali úplně jinam, to nikdy nelze dopředu odhadnout. Terapeut je pro klienta pouze průvodcem, směr cesty vždy určuje klient. To se snažím klientům vhodným způsobem připomínat.

Loňský průzkum Národního ústavu duševního zdraví mezi mladistvými přinesl velmi znepokojivé výsledky: až čtyřicet procent žáků devátých tříd základních škol vykazuje známky střední až těžké deprese a třicet procent z nich má známky úzkosti. Zároveň se ukázalo, že na takový nárůst není naše zdravotnictví připraveno. Máte-li dítě v akutním stavu, a při hledání odborné pomoci se dozvíte, že se máte ozvat za tři měsíce, to už se na léčbu můžete rovnou přihlásit také... Není tak zásadní nedostatek odborníků systémové selhání státní zdravotní politiky?

nebojte se požádat o pomoc,“

který je od dubna novou posilou Občanské poradny Charity Opava

Problém s nedostupností odborné péče vnímám jako velmi smutnou věc a bohužel si myslím, že se situace stále zhoršuje s tím, jak populace stárne. Mnoho psychiatrů postupně odchází do důchodu a náhrada za ně není. Nejde už jen o to, že se máte ozvat za tři měsíce, jak říkáte. Také se Vám snadno může stát, zejména pokud jste z některého odlehlejšího regionu, že lékař pro svoje dítě, tedy dětského psychiatra někde v dosahu svého bydliště prostě neseženete. A sám se také nebudete mít ke komu přihlásit, protože psychiatra, který by neměl plno a přijal Vás, také neseženete. Akutní stavy sice do jisté míry mohou vyřešit pohotovostní psychiatrické ambulance v rámci některých nemocnic nebo praktičtí lékaři, ale kvalitní dlouhodobá psychiatrická péče je problém. Prostě nejsou lidi a při nárocích na jejich vzdělání, kvalifikaci a odbornou praxi a při jejich odměnách se ani moc nedivím, že nejsou a zatím to bohužel vypadá, že ani nebudou. A to už nemluvím o tom, že ideální léčba psychických poruch je zpravidla kombinací farmakoterapie, kterou určuje lékař, s psychoterapií, kterou provádí psycholog. Ale psychoterapie není obvykle, až na vzácné výjimky, třeba ve formě příspěvku u některých pojišťoven hrazená ze zdravotního pojištění a pro mnoho potenciálních klientů je proto finančně nedostupná. To je jeden z důvodů, proč si myslím že je skvělé, že Charita Opava začala provozovat pro klienty v nouzi službu psychologického poradenství. Pro klienty v těžké životní situaci s omezenými finančními prostředky to může být na přechodnou dobu velká opora.

To prázdné místo při hledání odborné pomoci ovšem rychle přispěchali zaplnit různí podvodníci, pro které už se vžil termín „ezošmejdí“. Ten fenomén se zrodil na sítích během covidové krize a jeho nositelé používají podobné metody jako takzvaní šmejdí prodávající hrnce nebo energie, tentokrát ovšem zneužívají strach kombinovaný s absencí odborné pomoci a nabízí pomoc při zdravotních, především psychických a sociálních problémech. Můžete si koupit různé kameny, nechat si poslat energii



Občanská
poradna

a podobné zaručené recepty... Setkal jste se s tím?

Ano, bohužel setkal a to nejednou. Dost často slyším od klientů, co všechno už vyzkoušeli, aby jim bylo lépe a někdy je to hodně smutné. Vždycky ale respektuji rozhodnutí klienta a nikdy bych si nedovolil odsuzovat ho za něco co udělal, aby se pokusil zbavit svého utrpení, spíše se ho snažím podporovat v tom smyslu, že i slepé uličky mají svůj význam. Mockrát jsem si v této souvislosti uvědomil, že někteří lidé kolem nás jsou opravdu schopni všeho, třeba i parazitování na cizím neštěstí. Ale věřím, že zase tak moc jich není. Asi to tak má být, prostě je to protipól lidí, kteří žijí také kolem nás a jsou schopni všeho, myšleno s kladným znaménkem, třeba laskavé pomoci bez nároku na odměnu. Já za sebe tak nějak věřím, že všechno, co člověk v životě udělá, ať už dobrého nebo špatného, tak vždycky se mu to v nějaké formě vrátí.

Zaujalo mě, že pracujete jako terapeut pro zaměstnance v drážní dopravě. Co tato specializace obnáší?

Řeknu to ve zkratce. Pracoval jsem dlouhá léta jako vyšetřovatel železničních nehod. Při této práci jsem se často setkával s lidmi, kteří byli rozrušení, ve stresu nebo šoku z události, které byli svědky, nebo kterou dokonce způsobili. Práce s těmito lidmi na nehodách byla jedním z důvodů, které mě přivedly ke studiu psychologie. Dalším krůčkem byl odborný psychoterapeutický výcvik, který jsem absolvoval, protože jsem se chtěl naučit, jak lidem s psychickými poruchami pomáhat. Protože u mnoha lidí se často po stresové události mohou rozvinout různé druhy psy-

Otevírací doba pro osobní a telefonické konzultace:

Po	10:00 - 12:00	13:00 - 18:00 (objednaní)
Út	08:00 - 11:00	12:00 - 15:00
St	09:00 - 12:00 (objednaní)	13:00 - 17:00
Čt	09:00 - 11:00	12:00 - 15:00
Pá	08:00 - 11:00	12:00 - 14:00 (objednaní)

Terénní forma služby:

Po	12:00 - 15:00
St	09:00 - 12:00
Pá	12:00 - 14:00

Akreditovaná osoba podle insolvenčního zákona.

Tel: 553 616 437, 731 316 552

e-mail: obcanskaporadna@charitaopava.cz

web: www.charitaopava.cz

chických poruch, například PTSD – posttraumatická stresová porucha, pokračoval jsem dále ve výcviku traumaterapie, která se speciálně zaměřuje na odbornou psychoterapeutickou pomoc lidem, kteří byli vystaveni traumatické události. Se zaměstnanci v drážní dopravě proto pracuji jako s kterýmkoli jinými klienty, pouze je oboustrannou výhodou, že se ještě navíc dobře orientuji v drážním prostředí a odborných termínech.

Údajně jste se také podílel na vyšetřování železničního neštěstí v roce 2008 ve Studénce. Je to tak?

Ano byl jsem členem týmu, který tuto událost vyšetřoval.

Pojďme se vrátit k Vaší spolupráci s Občanskou poradnou Charity Opava. Řekněme, že jsem člověk, který se na občanskou poradnu obrátí s žádostí o Vaši pomoc. Dostanu termín a potkáme se. Co se bude na setkání dít? Na co se mám připravit? V čem a jak mi budete moci poradit, pomoci?

Jak už jsem říkal, první krok, zpravidla ten nejtěžší, je požádat o pomoc. První kontakt Vás, budoucího klienta s občanskou poradnou bude komunikace s některým z kolegů, který posoudí, zda splňujete podmínky pro poskytnutí služby a zda půjde o poradenství v sociální oblasti, nebo o psychologické poradenství, případně o obě formy služby. Pokud budete mít zájem o psychologické poradenství, pak Vám dá kolega termín a v uvedený den a čas se setkáme. Délka jednoho sezení je padesát minut. Během prvního sezení se spolu seznámíme a mě bude určitě zajímat, s jakým problémem přicházíte a s čím byste potřeboval pomoci. Jinak řečeno, zformuluje-

me spolu takzvanou zakázku. Samozřejmě Vám zodpovím i Vaše otázky, které Vás budou zajímat. Při dalších sezeních pak budeme na zakázce společně pracovat tak, aby byla, pokud možno, splněna a bylo nalezeno řešení. Možná bude pro Vás, tak jako pro mnohé klienty, velká pomoc už samotná možnost si o svém problému popovídat s někým, kdo Vás nebude odsuzovat, dávat Vám nevyžádané rady a nebude se snažit Vás manipulovat jakýmkoli směrem. Možná sám zjistíte, že řešení problému je někde úplně jinde, než jste původně předpokládal. Nebo si svůj problém dáte do širších souvislostí a ukáže se Vám, že... Možností je nekonečné množství. Ještě mě napadá, a to bych chtěl zdůraznit, že služba je anonymní, o klientech neshromažďujeme bez jejich vědomí žádné osobní identifikační údaje, a vše o čem se bavíme je důvěrné, takže nemusíte mít žádné obavy. A znovu opakuji, terapeut je průvodcem klienta, nikoli jeho vůdcem, ačkoli někteří klienti právě toto z různých důvodů vyžadují. Terapeut klientovi pomáhá a podporuje ho, ale problém za klienta nevyřeší, to není v moci terapeuta, to může být pouze v moci klienta.

Co byste závěrem vzkázal lidem, kteří se stydí si říci o pomoc, protože se obávají stigmatizace?

Přeju jim, aby se svým problémem nezůstávali sami a našli v sobě sílu udělat ten nejtěžší první krok, požádat o pomoc. Protože už tento první krok, překonání svých obav, jim dává právo si říci: Postavil jsem se svému strachu, dokázal jsem požádat o pomoc, a to je velká věc. A teď už na to nejsem sám a mám naději, že se dokážu dostat dál.

Na programu festivalu Slunovrat se opět podílí také Charita Opava



JAN HANUŠ

Součástí pestrého programu jedenáctého ročníku festivalu Slunovrat, který proběhne od čtvrtku 20. do soboty 22. června v Opavě, bude také Charita Opava. Jako partner Slunovratu se Charita Opava průběžně prostřednictvím svých chráněných dílen podílí na výrobě festivalového merche nebo dárkových dřevěných vstupenek a spoluorganizuje také volně přístupnou Zónu charitní inspirace. V té budou letos nabízet své zboží vedle dalších neziskových organizací Chráněné dílny Charity Opava a také sociálně terapeutická dílna Radost, která opět představí svou pojízdnou Kavárnu pro Radost. No a jedním z hostů debatní scény bude ředitel Charity Opava Jan Hanuš.

Tři dny přátelského bezprahového setkání vystupujících osobností, návštěvníků a pořadatelů je za dveřmi. Britští The Dhol Foundation, Markéta Irglová, Michal Prokop, Aneta Langerová, izraelští Ice Hokku, youtuber Kovy, izraelsko-americký spisovatel Tuvia Tenenbom, Kateřina Tučková, Karin

Lednická, Ladislav Heryán či Petr Pithart. To je namátkou jen několik jmen z nepřehledného množství vystupujících, se kterými se budete moci potkat na letošním Slunovratu. Historické prostory Opavy, která letos slaví výročí 800 let od udělení městského dekretu, budou po celé tři dny tvo-

řit kulisu výjimečným koncertům, inspirativním debatám se známými osobnostmi či divadlu.

Jan Hanuš hostem Zóny charitní inspirace

Součástí festivalu bude opět volně přístupná Zóna charitní inspirace v sadech Svobody, jejímž spoluorganizátorem je Charita Opava. Zde budou nabízet své služby, zboží nebo pohoštění zaměstnanci či klienti celé řady sociálních a charitativních organizací. Hosty této zóny budou lékař a účastník misí Lékařů bez hranic Tomáš Šebek, organizátoři humanitární organizace KoridorUA, kteří budou besedovat o dvou letech pomoci na válečných liniích v Ukrajině, a také ředitel Charity Opava Jan Hanuš. Co obnáší řízení organizace, která za déle než třicet let existence pomohla v těžkých chvílích desetitisícům obyvatel Opavska a která provozuje mobilní hospic a další terénní služby, sociálně terapeutickou dílnu, domov pro zrakově postižené, chráněné bydlení pro lidi s duševním onemocněním, občanskou poradnu či stacionář pro seniory, a kromě toho v chráněných dílnách zaměstnává téměř dvě stovky lidí s různými handicapem? O tom a mnoha dalších věcech bude s Janem Hanušem hovořit ve čtvrtek 20. června v od 15.15 do 16.15 hodin v kostele sv. Janů Ivo Mludek.

Další atraktivní program v neplacené části

Také další program, který budou moci navštívit i ti Opavané, kteří si nekoupí lístek na festival, bude

oproti předchozím rokům bohatší. Na pódiu Welcome stage pod Ptačím vrchem v sadech Svobody se kromě deseti skupin, které zvítězily v konkurzu více než dvou stovek zájemců, představí jako poděkování městu Opava za spolupráci i další tři velmi atraktivní kapely. Opavané se mohou těšit na izraelské indie pop duo Ice Hokku, skvělou skupinu taneční hudby něco něco a legendu českého rapu WW Neurobeat. Důvod navštívit volně přístupnou část Slunovratu budou ale mít celé rodiny, protože organizátoři vedle vybraného gasta připravili také bohatý dětský program v Hop(e) Zóně včetně malování na obličej a mnoho dalšího. A na své si přijdou i fanoušci pouličního cirkusu při ohnivé kuchařské roadshow Fireducks na Horním náměstí. Letošní ročník Slunovratu se organizátoři rozhodli věnovat generálu Heliodoru Píkovi, od jehož zavraždění komunisty uplyne 21. června 2024 přesně 75 let. Štítinského rodáka připomene výstava v Historické výstavní budově Slezského zemského muzea (SZM) a také přednáška ředitelky SZM Jany Horákové, která je správkyní pozůstalosti H. Píky.

Mše sv. na závěr festivalu

Na závěr Slunovratu proběhne v neděli 23. června v 11 hodin děkonná mše svatá v kostele sv. Janů.

Festival Slunovrat, 20. – 22. června 2024, Opava.

Podrobný program na www.festival-slunovrat.cz, vstupenky <https://festival-slunovrat.cz/vstupenky/>

Festival drazí sochu světloňoše pro hospic

Elektronickou aukci sochy světloňoše z druhé poloviny 18. století chystá pro mobilní hospic Pokojný přístav festival Slunovrat. Aukce odstartuje prvním dnem 11. ročníku Slunovratu 20. června a uzavřena bude 5. července na svátek Cyrila a Metoděje. Nápad na její uskutečnění potvrzuje úzké propojení mezi organizátory festivalu, jeho návštěvníky, partnery i účinkujícími.

Přibližně jeden a půl metru vysokou sochu zakoupila před zhruba dvaceti lety v galerii u Karlova mostu v Praze paní Silvie, která si nepřeje zveřejnit své jméno. „Socha je to překrásná, dlouho zdobila halu v našem domě, ale po přestěhování do menšího bytu už pro ni bohužel místo nemáme,“ vysvětluje. A protože patří mezi fanoušky festivalu Slunovrat, rozhodla se jeho organizátorům nabídnout sochu k dalšímu filantropickému

využití.

Podle historiků ze Slezského zemského muzea se jedná o profesionální práci z druhé poloviny 18. století, nejspíše kolem roku 1780. Restaurátor Martin Polášek její stav ohodnotil jako dobrý, proto nedoporučil její restaurování, ale pouze konzervaci.

Dražena socha bude po celou dobu konání Slunovratu k vidění v Historické výstavní budově Slezského zemského muzea. Auk-

ce, která bude probíhat na internetovém portálu www.sportovni-aukce.cz, začne vyvolávací cenou dvacet tisíc korun, odkazy na ni budou zveřejněny na sociálních sítích festivalu Slunovrat, Charity Opava a partnerského Slezského zemského muzea.

Pokojný přístav slouží jako jedna z terénních služeb Charity Opava již sedmnáct let lidem z Opavy a okolí a umožňuje dožít v domácím prostředí ročně až dvě stě třiceti lidem. Vybrané finance z aukce poslouží na nákup infuzní terapie a injekčních léků, které jsou velmi účinné, ale které klientům neproplácí zdravotní pojišťovny.



Stacionáři pro seniory se pobyt v přírodě vydařil



Krásné prostředí, skvělé počasí a vstřícný personál. To vše se podepsalo na vydařeném průběhu pětidenního pobytu v přírodě, který pro své klienty připravil od pondělí 13. do pátku 17. května v Areálu dobré pohody v Žimrovicích Denní stacionář pro seniory. Záměr zpestřit seniorům z tohoto střediska Charity Opava pobyt ve stacionáři netradičním pětidenním pobytem v přírodě se setkal s velkým zájmem, protože se ho zúčastnilo dvaadvacet seniorů z celkového počtu pětaticeti klientů.

Denní stacionář pro seniory poskytuje své služby seniorům od pondělí do pátku od 7 do 16 hodin na Kylešovské ulici v Opavě. Péče ve zbývajícím čase již leží na bedrech rodinných příslušníků. Také oni proto ocenili možnost mít čas sami na sebe a odpocínout si.

„Bylo to sice hodně náročné, ale uživali jsme si to,“ říká vedoucí stacionáře Jana Řehulková. Seniori opékali burty, po skupinkách se

procházeli kolem řeky Moravice, navštívili zámecký park v Hradci nad Moravicí a hradecký duchovní správce Marcin Kieras pro ně odsloužil mši svatou. Pobyt seniorům zpestřila také přehlídka robotů s komentářem pracovníků Slezské univerzity nebo každodenní cvičení pro lidi se zdravotním postižením pod vedením pracovníka Masážního centra Charity Opava. Náročný pětidenní pobyt, během

kterého musel mít téměř každý ze seniorů svého osobního asistenta, by se nepodařilo uskutečnit bez pomoci zvenčí. Kromě pracovníků Charity Opava z jiných středisek to bylo také pět studentů Střední zdravotnické školy v Opavě, která s Charitou Opava dlouhodobě spolupracuje. „Studenti nám skutečně hodně pomohli, a bylo dojemné sledovat, s jakými emocemi se s námi a našimi klienty loučili,“ chválí si spolupráci Jana Řehulková. „V pátek jsme si zazpívali Sláva nazdar výletu a rozešli se domů. Bylo to hezkých pět dnů, děkuji celému týmu, jsou to lidé, o které se můžu opřít a kterých by si Charita Opava měla opravdu vážít,“ uzavírá spokojeně Jana Řehulková.

Spirituál Charity Opava Jožka Motyka stále pečuje o naše duše



„Otec Jožka byl spirituálem Charity Opava, to znamená, že se staral o naše duše. A pečuje o ně stále, protože jsme se dnes sešli díky tomu, že na něj budeme vzpomínat.“ Tak zahájil ve středu 22. května ve stěbořickém kostele otec Klement Rečlo vzpomínkovou mši na otce Jožku Motyku, od jehož úmrtí uplynulo již jedenáct let.

Pracovníci a klienti Domu sv. Cyrila a Metoděje, Radosti, chráněných dílen, Mravenečku, Masáž-

ního centra, Denního stacionáře pro seniory, terénních služeb a dalších středisek Charity Opava,

které přivítala manažerka Pavlína Králová, zcela zaplnili kostel Narození Panny Marie.

Po mši svaté se přítomní ještě pomodlili u pietního místa otce Jožky před kostelem a přijali pozvání otce Klementa na posezení ve zdejší zrekonstruované StodoLaKafe. Několik dnů předtím, ve středu 8. května, si otce Jožku připomněly také stovky lidí na jedenáctém ročníku Memoriatu otce Jožky. Sportovního běhu, který organizuje Orel Stěbořice ve spolupráci s místní farností, se letos zúčastnilo rekordních 568 registrovaných závodníků. Memoriat otce Jožky se nese v duchu nápisu na pietním místě: S tak velkým nasazením je téměř nemožné nebýt v cíli dříve... Otec Jožka Motyka, který byl také člen Rady Charity Opava, tragicky zahynul 24. června 2013 na dovolené na Oravské přehradě po zásahu bleskem. Bylo mu pouhých 37 let.

OBČANSKÉ JUDO

• Je to domácí násilí?

Kamarádka bydlí s partnerem. Mám obavy, že u nich dochází k domácímu násilí. Už se se mnou nestýká, pry



si to partner nepřije. Viděla jsem na ní i modřiny. Slyšela jsem o takzvaném vykázání. Jak to funguje? Taňa H.

Řešení problému domácího násilí vyžaduje od obětí velkou dávku odvahy a síly. Vedle pomáhajících institucí, jako například Bílý kruh bezpečí, mohou oběti využít i právní instituty, které mají za úkol jim zajistit ochranu před násilnou osobou. Jedním z nich je právě vykázání, o kterém se zmíníte. Tento institut je opatřením netrestního charakteru, v kompetenci policie, a upravený v ustanovení § 44 a násl. zákona č. 273/2008 Sb., o Policii ČR. Je to jakási preventivní reakce na nebezpečné chování násilné osoby. Vykázání trvá po dobu deseti dnů, přičemž začátek doby je ode dne následujícího po dni vykázání. Dobu nelze zkrátit, a to ani na žádost ohrožené osoby nebo s jejím souhlasem. Vykázaná osoba má povinnost neprodleně opustit prostor, zdržet se styku nebo navazování kontaktu s ohroženou osobou a vydat policistovi veškeré klíče od obydlí. Oběti tento čas může poskytnout bezpečný prostor pro zvážení situace a učinění dalších kroků. Navíc o vykázání je bezprostředně informováno intervenční centrum, které neprodleně ohroženou osobu kontaktuje s nabídkou bezplatné pomoci. Významnou možností oběti domácího násilí je podání předběžného opatření k soudu, které může prodloužit lhůtu k vykázání násilníka a pomůže tak získat ohrožené osobě další čas k řešení situace. Současně pak může být jednání násilné osoby vyšetřováno v rámci trestního řízení nebo, nedosáhlo-li takové intenzity, je prováděno přestupkové řízení. Výše uvedené informace jsou jen stručným shrnutím této problematiky. Pro více informací se na nás neváhejte obrátit. Na závěr bych ráda nabídla možnost využití služby psychologa, kterou naše poradna poskytuje zdarma a anonymně.

Veronika PRCHALOVÁ,
Občanská poradna

••• Krátce

• Zúčastnili jsme se diecézní pouti

Diecézní pouti Charit se ve středu 15. května v bazilice Navštívení Panny Marie na Svatém Kopečku v Olomouci zúčastnili také klienti a zaměstnanci Chráněného a podporovaného bydlení pro duševně nemocné, Chráněných dílen Charity Opava a Domu sv. Cyrila a Metoděje pro zrakově postižené. „Po usazení do kostelních lavic patřilo první slovo řediteli Diecézní charity ostravsko-opavské Lukáši Curylovi, po vřelém přivítání následovala mše svatá celebrowaná biskupem Diecéze ostravsko-opavské Mons. Martinem Davidem,“ vzpomíná zaměstnankyně Domu sv. Cyrila a Metoděje Nicole Melarová. Následovala přednáška otce Hyacintha z Caritas-Vošs Olomouc na téma Může být milosrdenství akční a odborné? „Naplnění informací jsme se vydali na východní stranu poutního areálu. Na klidném místě nás čekalo občerstvení, zde jsme měli prostor pozdravit jiná charitní střediska a potkat nové tváře. V dobré náladě jsme pokračovali na prohlídku baziliky a muzea. Odvážnější z nás vystoupali po úzkých schodech k takzvaným svatým schodům, které jsou připomínkou osmdesácti schodů v jeruzalémském paláci. Také jsme se prošli po okolí a obdivovali zdejší výhled. Akce byla ukončena závěrečným požehnáním,“ končí vzpomínku Nicole Melarová.

Naši činnost podporují:



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

DOMOVNÍK

DOMOVNÍK. Vydává Charita Opava, Přemyslovců 26, 747 07 Opava, pro své zaměstnance, dobrovolníky a příznivce. Evid. číslo MK ČR E 23233. Tel. 553 612 780, e-mail: mludek@charitaopava.cz, www.charitaopava.cz. Charita Opava je členem Okresní hospodářské komory Opava a její činnost je certifikována podle norem ISO 9001 a 14001. Červen 2024.

••• Zajímavosti



Mravenečci na cestě za velkou louží

Putování po zemích celého světa, které pro klienty a zaměstnance denního stacionáře Mraveneček začalo v březnu výpravou za krásami Itálie, tentokrát vedlo až za oceán. Každý měsíc si totiž v Mravenečku vyberou jednu zemi, kterou klientům přiblíží prostřednictvím vyprávění, typického národního jídla, zvyků i oblečením. Nyní to byla Severní Amerika. Do přípravy se spolu s pracovníky zapojili také klienti a jejich rodiče. Sháněli trička s americkou vlajkou a přinesli spoustu produktů ze země Severní Ameriky. A protože k tomuto světadílu patří více než dvacet států, bylo opravdu z čeho vybírat. „Vlajky vyrobila kolegyně Jana spolu s klienty, kolegyně Hanka zase upekla skvělý koláč,“ vypráví vedoucí Mravenečku Jana Konopková. „Pustili jsme si americkou hymnu a povídali o všem možném. Procestovali jsme Aljašku, Kanadu, dokonce i ostrovní stát Havaj, také jsme navštívili Bílý dům a v Los Angeles Hollywood,“ líčí cestu Mravenečků. Nesměla chybět ani americká kuchyně, cestovatelé si pochutnali na donutech a na obědě na hamburgerech a smaženém kuřeti spolu s hranolkou. A samozřejmě vše zapili Coca-colou. „Jediné, co nám kvůli špatnému počasí nevyšlo, byla prohlídka strojů Harley-Davidson,“ dodává Jana Konopková. „Chystali se k nám totiž přijet dva jezdcí na těchto krásných motorkách ze známé ROUTE 66, ale déšť to překazil,“ uzavírá povídání o výletě za velkou louží. Kam se asi Mravenečci vydají příště?

••• Listárna

Děkuji Vám za skvělé kurzy šití

Dovoluji si popsat Vám svou spokojenost s kurzy šití pro začátečníky a pokročilé, kterých jsem se zúčastnila v Chráněných dílnách Charity Opava. Byla jsem velice mile překvapena organizací a průběhem obou turnusů. V kurzu pro začátečníky jsme byly vedeny lektorkami paní Markétou a paní Alenkou. Obě byly velice vstřícné a milé a zejména trpělivé a tolerantní k začátečnickým problémům účastnic. Ušily jsme utěrku, ubrus, polštář, nákupní tašku na zip, taštičku na hygienické potřeby a dětské legíny. Mohly jsme využít nákupu látek z Vašeho skladu za příznivou cenu. V kurzu pro pokročilé nás opět vedla lektorka Alenka a také lektorka Gabriela. V tomto kurzu bylo více účastnic, přesto jsme si mohly ušít oblečení podle našeho vkusu. Náplň kurzu opět počítala s prací se stříhem, jeho vytažení a položení na látku a nastříhání čisté oděvu podle správné velikosti. Vše probíhalo v milé ženské atmosféře. Lektorky byly milé, oplývaly nekonečnou trpělivostí a profesionální erudicí. Navzájem jsme si předváděly vytvořené modely a inspirovaly se k dalším tvůrčím nápadům. Během trvání kurzu jsem se novými ušitými výrobky chlubila před svými přáteli a málokdo věděl, že Charita Opava takové kurzy pořádá. Domnívám se, že účastníci dalších kurzů již čekají na jejich vyhlášení. Chtěla bych Vám velice poděkovat za organizaci takových kurzů pro veřejnost. Věřím, že každá z účastnic by Vám napsala dopis plný chvály jako já. Ještě jednou děkuji za organizaci.

Ivana RADKOVÁ

••• Pro inspiraci

• Ten, kterým jsme

Letos si připomínáme otce Františka Bureše, vzácného člověka a kněze, který prožil poslední roky svého života v Domě sv. Cyrila a Metoděje. V jeho příspěvcích do Vlastofky stále nacházíme spoustu inspirativních myšlenek.

V mladých letech jsem častěji slyšel veršik: Ten, kterým jsem pozdravuje toho, kterým jsem mohl být. Známe lidi, se kterými je nám dobře, protože dovedou přívětivě a laskavě jednat s lidmi. Záleží jim na to, aby nejen pomohli, ale také potěšili a povzbudili své bližní. Když o někom můžeme říci, že je to dobrý člověk, je to velká pochvala. Někomu je taková dobrota dána od narození, ale většinou se jí musíme učit. A tu často vidíme, že nejsme takoví, jací bychom mohli a chtěli být. Jsme nad tím smutní, ale je to smutek užitečný. Vidíme, jací bychom mohli být, a snažíme se aspoň trochu k té podobě přiblížit. A ten, kterým jsme, pozdravuje toho, kterým jsme mohli být.

o. František BUREŠ

••• Krátce

• Charitní májka šla k zemi

Celý květen zdobila dvůr ředitelství Charity Opava v Jaktaři krásná vysoká májka, jejíž věnec zkrásnily barevné stuhly symbolizující práci jednotlivých charitních středisek. Od čtvrtku 30. května ji zde už ale nevidíte. Jak velká tradice, byla májka za účasti zástupců řady charitních středisek skácena. Nechybělo vystoupení babiček z Denního stacionáře pro seniory, dětí z CZŠ i malé občerstvení. Fotoreportáž z vydatého dopoledne najdete na stránkách www.charitaopava.cz v sekci aktuality.

