Charita
Nový Hrozenkov

CHARITNÍ LISTY

ročník 14 **číslo 12** **prosinec 2020**



DOČKÁME SE TŘÍ KRÁLŮ?

Asi bychom si všichni rádi přečetli, že Tříkrálová sbírka proběhne tak jako každý rok, že Vás v lednu navštíví koledníci, kteří rok co rok vychází do ulic. Tento leden bude jiný a jiná bude i tříkrálová koleda. V žádném případě nechceme ohrozit Vaše zdraví, ani zdraví koledníků. Přesto hledáme cestu, jak Vám přinést požehnání a radost do nového roku. Možná si Tři králové vezmou homeoffice (budou pracovat z domu). Koleda tak bude mít možnost zaznít i v online prostoru (přes počítač). My se snažíme intenzivně komunikovat s obecními úřady i s farnostmi. Zvažujeme všechny možnosti, jak k Vám přenést zážitek z koledování. S jistotou ale můžeme říct, že Tři králové přijdou a přinesou s sebou to, co přináší každý rok: Radostnou zvěst.

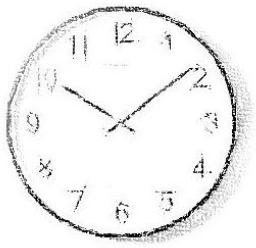
Eva Čechová - **PR pracovnice**

Ilustrační snímek Josef Vrážel

Vážení přátelé,

před rokem jsme si nedovedli představit, jaké těžkosti a problémy nás budou v tom krásně znějícím roce „2020“ čekat.
Moc nás mrzí, že se s vámi nebudeme moci potkat na tradičním Adventním koncertu Charity NH, přesto, že jsme byli s našimi účinkujícími již dlouho domluveni. Advent patří k období milých setkávání, usměvavých pozdravení a především k těšení na nejkrásnější svátky v roce – **Vánoce.**
Myslíme na vás všechny, kteří jste společně s námi trávili tyto chvíle.
Chtěli bychom vám dát naději, že s námi můžete počítat, pokud budete potřebovat poradit s péčí o své příbuzné, s vyřizováním různých příspěvků, s půjčením kompenzačních pomůcek a nastavení služeb tak, aby to bylo pro vás i vaše blízké co nejvýhodnější.
Stále, i v této době, se snažíme zabezpečovat všechny, co si požádají, co se vrací z nemocnice, i ty, co do nemocnice již nechtějí odejít.
Jsme moc rádi, že nás podporují vaše obce, díky tomu se nám tak snáze mohou plnit vaše přání.
Bohužel za vámi nebudeme moci přijít ani začátkem ledna s „Třemi králi“, abychom neohrozili ani vás a ani děti. Přesto bychom vás chtěli požádat o dar, určený v roce 2021 na provozní náklady „domečku“ (Domu pokojného stáří), který je vzhledem k péči o nejpotřebnější, nákladově náročnější. Také chceme opět pomoci těm, kteří se dostanou do těžké životní situace.
Jakým způsobem to bude, zda budeme moci uložit pokladničku na Obecní úřad, do kostela, nebo bude tzv. virtuální pokladnička na webové stránce naší Charity NH, o tom se ještě přesně dovíte začátkem ledna.
Přesto bychom vám alespoň chtěli přinést požehnání do vašeho domu formou nápisu na vaše dveře posvěcenou křídou, které by zabezpečili vedoucí skupinek dětí. Slibujeme, že bychom se rádi za vámi vypravili někdy na jaře, snad v lepších časech, možná s trochu jinou písní na rtech.
Ještě jednou vám děkujeme za vaši přízeň, přejeme vám klidný advent a na Vánoce setkání s vašimi blízkými. A abychom nezapomněli, hlavně hodně zdraví.
Za všechny zaměstnance **Danuše Martinková, ředitelka**

Dovolte mi ještě malou vsuvku, děkuji všem mým kolegům za to, že v této době, za ztížených podmínek, pracovali ze všech sil, k maximální spokojenosti všech klientů.



NA MINUTU S NAŠIMI VEDOUCÍMI:

Máte na nás minutu? Chcete vědět, jak to v tomto měsíci fungovalo u nás ve službách? Přečtěte si pár slov od našich vedoucích.

„Tak 1,5 pracovního dne, to je čas, který vyžaduje administrativa, spojená se současnou situací, spojenou s koronavirem. Jsme ve spojení s hygienickými stanicemi a krajským úřadem. Na jaře bylo mnoho z občanů většinou doma. Takže lidé se byli schopni postarat o svoje rodiče a prarodiče a pracovníci mohli šetřit síly. Například jim dovezli oběd, nákup, pomohli s úklidem… Teď na podzim je situace jiná, většina lidí chodí do práce. A tak naši sociální pracovníci musí být aktivnější. Jezdí více za klienty a jejich rodinami. Snaží se zmapovat, které činnosti pečovatelek jsou nezbytně nutné a musí být zachovány v jakékoli situaci. Pokud totiž dojde k vysokému propouštění lidí z nemocnic, budou potřebovat naši péči, protože to jejich zdravotní stav bude vyžadovat. Nesmíme je nechat na holičkách. Všem musí být poskytnutá alespoň základní péče. To však souvisí s počtem pracovníků, proto si přeji pro ně hlavně zdraví.“

Mgr. Lenka Vráželová- zástupkyně ředitelky, vedoucí sociálních služeb

„Dá se říct, že Sociální doprava je důsledkem nouzového stavu paralyzována. Sociální autobus, který vozil převážně větší skupinky seniorů na výlety, je prakticky odstaven. V tuto chvíli naši službu využívají lidé, kteří potřebují dovést například do obchodu, k lékaři nebo na úřady. Já osobně si myslím, že na ty cesty k lékaři, je sociální doprava ideální v tom, že je naprosto bez čekání. Náš řidič, v případě potřeby, klienta doprovodí až k lékaři. Po konci vyšetření je hned k dispozici a může se jet zpátky domů. Takže klient nemusí dlouho čekat na zpáteční odvoz.“

Jana Němečková – vedoucí sociální dopravy

„Vzhledem k situaci, kdy je nejbezpečnější chování omezování počtu kontaktů, většina uživatelů přestala od půlky října do stacionáře docházet. V současné době poskytujeme službu klientům, kteří nespadají do cílové skupiny, nebo ve výjimečném případě těm, kteří si nejsou schopni zajistit péči jinak.“

Mgr. Vojtěch Petroš - vedoucí Denního stacionáře Slunečnice

„Toto období je pro nás velice náročné. I my se potýkáme s karanténou u pracovníků. Máme hodně přesčasů. Jediné co naše pečovatelky v této době drží v práci je dobrý kolektiv a chuť pomáhat. Snažíme se využívat dobrovolníky, co to jde, hlavně v osobní asistenci.

Zdeňka Kopecká - vedoucí pečovatelské služby a osobní asistence

„Snažíme se co nejpřísněji dodržovat všechna doporučení a opatření. Už jsme pečovali a pečujeme o pacienty, jak s podezřením na Covid, tak i s potvrzenou nemocí. Bohužel i rýma nebo obyčejný kašlíček jsou v této době rizikové příznaky. V říjnu se nám stalo, že byla půlka sestřiček z domácí zdravotní péče v karanténě. K výpadku naší služby nedošlo, pouze k nepatrnému omezení a to jen tam, kde pacienti nepotřebovali péči nezbytně. Sestřičky měly delší služby a já jsem omezila svoji administrativní práci a jezdila více v terénu.

Jarmila Škarpová – vedoucí domácí zdravotní péče

„Máme toho teď až nad hlavu, ve čtvrtek 12. 11. nám přišly avizované testy na COVID-19, a k našemu překvapení nám po prvním odběru vyšly pozitivní výsledky u několika klientů a jednoho pracovníka. Hned jsme museli zajistit izolaci klientů, rozdělit prostor na zóny, nastavit bariéry a způsob práce tak, aby byla co nejbezpečnější, nejpraktičtější, ale hlavně, aby klientům pokud možno nic nechybělo.
O víkendu jsou v „Domečku“ jen tři pracovníci, všechno muselo být připravené tak, aby to mohli zvládnout. Služba je při dodržování všech hygienických opatření a ještě v ochranných oděvech, velmi vysilující.
Na klientech už je taky docela vidět únava z celé té situace. Když byl vyhlášený zákaz návštěv na jaře, tak to klienty tak moc nezasáhlo. Všichni jsme byli zdraví, klienti se mohli potkávat alespoň mezi sebou a také už mohli chodit na zahradu, na sluníčko. I nyní se snažíme zprostředkovat kontakty klientů s jejich rodinami a přáteli telefonicky a zajistili jsme i možnost videohovoru. V této situaci mohou být všichni jen na svých pokojích, což je pro uživatele, kteří byli zvyklí, že je někdo navštěvoval i 3-4x týdně, náročné. Celá tato složitá situace se projevuje na jejich psychickém stavu, ale věříme, že to společně zvládneme.“

Marie Surá - vedoucí Domu pokojného stáří

Zpracovala: **Eva Čechová – PR pracovnice**

Program Denního stacionáře Slunečnice – PROSINEC

1. 12.	**út**	**10.00**	**Výlet do valašských údolí**
2. 12.	**st**	**9.30**	**Bohoslužba slova**
3. 12.	**čt**	**10.00**	**Pečení perníčků**
4. 12.	**pá**	**9.30**	**Zdobení perníčků**
7. 12.	**po**	**9.30**	**Tvorba domácích mýdel**
8. 12.	**út**	**10.00**	**Společenské hry**
9. 12.	**st**	**10.00**	**Bohoslužba slova**
10. 12.	**čt**	**9.30**	**Pečení cukroví**
11. 12.	**pá**	**10.00**	**Filmové dopoledne (Anděl**
14. 12.	**po**	**10.00**	**Tvořivá dílnička**
15. 12.	**út**		**Pečení cukroví**
16. 12.	**st**	**10.00**	**Bohoslužba slova**
17. 12.	**čt**	**9.30**	**Vánoční koledy**
18. 12.	**pá**	**10.00**	**Povídání o Vánocích a**
21. 12.	**po**	**9.30**	**Vánoční posezení**
22. 12.	**út**	**9.30**	**Bohoslužba slova**



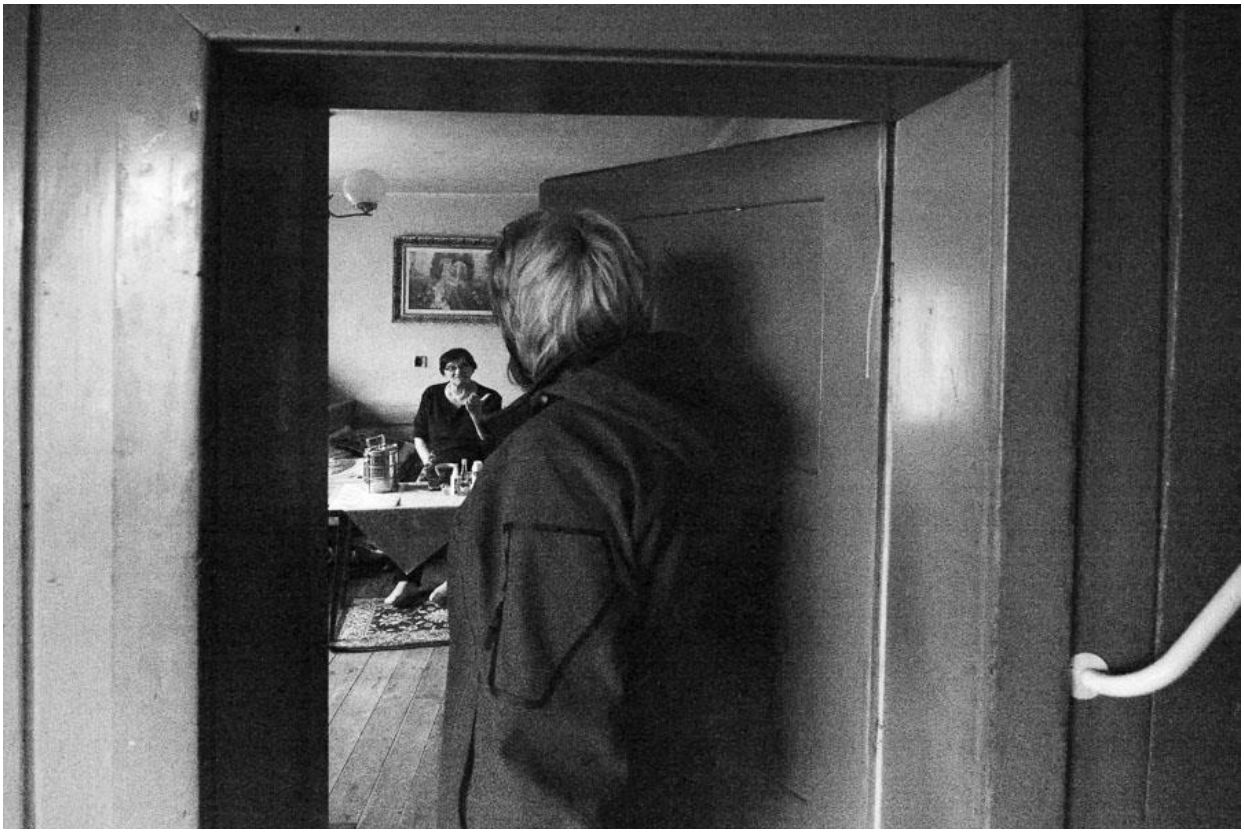




Změny v programu jsou vyhrazeny podle domluvy uživatelů
vždy individuálně.
Pokud nechtějí, nemají povinnost se programu účastnit,
mohou si například poležet,
odpočívat, nebo se věnovat činnosti, která je baví.

Noví zájemci o službu stacionáře se mohou obrátit
na telefonní číslo 739 507 126 nebo službu osobně navštívit.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



DOMA JE DOMA

Když se člověk dozví, že on nebo osoba jemu blízká, trpí Alzheimerovou chorobou, demencí nebo jiným neurodegenerativním onemocněním. Hned ho začnou pronásledovat hrůzostrašné myšlenky o průběhu nemoci a jejím konci. Někteří z nás se pustí do vyhledávání informací na internetu. V našem mozku zavládne chaos. A stres z nemoci ovládne naše tělo. Pro někoho babi nebo děda, pro jiného máma nebo táta skončí v ústavu. Ale proč?
Dlouhodobým tématem charity je sdílená péče. V roce 2020 jsme se zaměřili, díky finanční podpoře, konkrétně na lidi trpící neurodegenerativním onemocněním a jejich pečující.
V rámci poradny sv. Rity, poskytujeme poradenství a odbornou konzultaci na toto téma. Také jsme dokoupili literaturu, která může sloužit neformálním pečujícím jako takový “manuál“. Rodina nemocného se tak dostatečně připraví na problémy a komplikace. Bude mít k dispozici proškoleného sociálního pracovníka charity NH, na kterého se bude moci kdykoli obrátit. Spousta našich klientů tak bude mít příležitost zůstat déle doma, nebo se alespoň dozví o svých možnostech.
Abychom pokryli požadavky nemocných v jakékoli fázi onemocnění, dovybavili jsme se pomůckami ergonomickými, senzorickými I aktivizačními např.

pomůcky pro trénování 3D paměti, deskové hry, rytmické nástroje. Tyto pomůcky nejen, že zmírní projevy jednotlivých stadií onemocnění, ale i samotný nástup nemoci se zpomalí. V terminální fázi onemocnění se stane člověk absolutně nesoběstačný. Pro toto stádium máme k dispozici pomůcky, které slouží hlavně pro ulehčení manipulace s nemocným pečující osobě. Když to zase vztáhneme konkrétněji, tak pomůcky pro toto stadium jsou třeba abdukční polštář, mobilní koupací vana nebo nafukovací umyvadlo na mytí vlasů. Všechny pomůcky se dají zdarma půjčit v poradně sv. Rity nebo o ně požádat v Denním stacionáři Slunečnice. Ke každé pomůcce je také možnost využít odborné konzultace s proškoleným sociálním pracovníkem.

Pomůcky jsou přednostně určeny pro pečovatelky do "terénu" a pro rodiny nemocných. Aktivizační pomůcky využívá i Denní stacionář slunečnice. Ten si totiž v návaznosti na projekt rozšířil svojí cílovou skupinu. Do stacionáře mohou tedy chodit i lidé s neurodegenerativním onemocněním, kteří ještě nespadají do kategorie senioři.

Naše organizace se dlouhodobě soustředí na efektivitu péče v domácím prostředí. Chceme, aby lidé mohli svůj život dožít doma, v jejich známém prostředí. A proto se neustále snažíme zkvalitňovat naše služby, abychom byli schopni pomoc a podržet v jakékoli situaci. Nakonec přece jen všude dobře, doma nejlépe**.**

Eva Čechová – PR pracovnice

Ilustrační snímek Josef Vrážel

A mohl/a bych se zeptat…
…PORADNY SV. RITY?

- **Co je to neurodegenerativní onemocnění?**

Neurodegenerativní onemocnění jsou neléčitelné a oslabující stavy, které vedou k postupnému oslabení a úhynu nervových buněk. Ty se nedají nahradit. Následkem tohoto vznikají buď problémy s pohybem, nebo duševními funkcemi. Mezi příklady neurodegenerativních onemocnění patří Parkinsonova choroba, Alzheimerova choroba.

- **Můžu nějak tomuto onemocnění předejít?**

Lékaři dokážou popsat, co se děje v těle těchto nemocných, bohužel však ani dnes nejsou známy úplně příčiny onemocnění. Neexistuje tedy ani prevence. Co je ale dobrá zpráva, lepší se farmakologický přístup a péče o tyto nemocné. Dokážeme tedy postup nemoci a individuální péči. A čím dřív se diagnóza stanoví, tím lépe můžeme postup nemocí ovlivnit.

- **Kdo převážně těmito onemocněními trpí?**

Pokud bychom se zaměřily na dvě nejčastější onemocnění – u Parkinsona hovoříme o středním věku, a lehce nám převažují ve výskytu muži, u Alzheimerovy choroby se výskyt zvyšuje s věkem, kde jsou příznaky již plně patr-

né a do péče lékařů a služeb se dostávají po 60 roce. Bohužel nejsou výjimkou i lidé mladší 50 let. Co se týká pohlaví, zde je počet vyšší u žen.

- **Jak mám postupovat, když mám podezření, že nějakou z těchto nemocí trpím?**

Co je velmi důležité, v případě, že máme podezření, že není vše v pořádku, určitě je důležité navštívit praktického lékaře, který pak dále doporučí neurologické vyšetření, popř. vyšetření u psychiatra. U obou specializací je možné projít kognitivními testy a může se ihned nasadit podpůrná farmakoterapie, která výrazně může ovlivnit postup nemoci. Tento postup je ale spíše běžný u mladších osob, které velmi dobře dokážou rozeznat, že zapomínání, nebo pohyb je výrazně jiný než dříve. U starších osob je iniciátorem spíše blízká rodina, sám nemocný přisuzuje obtíže věku a dlouho jsou nerozeznány. Což pak komplikuje další léčbu. Další možností je třeba kontaktovat i naši Poradnu Sv. Rity, kde rádi poradíme rodině, aby se mohla lépe v této problematice orientovat, pomůžeme jim nastavit přístup a aktivity, pomoci v situaci, kdy neví, jak si poradit s projevy nemoci, které často bývají psychicky náročné pro obě strany.

- **Je možné snížit riziko?**

Ano, jsou věci, které můžeme udělat. Každý z nás může přispět k možnému oddálení nástupů příznaků – zdravý životní styl, pestrá strava může pomoci v nástupu potíží. Výzkumy prokázaly, že skupiny osob, které byly pravidelně fyzický aktivní, měly pomalejší postup potíží. Používejme mozek, nejde jen o křížovky, ale cokoliv co zaměstná náš mozek a tyto aktivity střídáme. Pokud jde o naše blízké – zde platí pravidlo - být všímaví, že není něco jako dřív. Čím dřív se člověku dostane pomoci, tím máme větší šanci zpomalit postup obtíží.

- **Vlastní zkušenost…**

Do poradny volá žena středního věku. Svěřuje se se situací, kterou doma řeší už pár měsíců a sami si již nevědí rady. Maminka žije v domácnosti s otcem a stále častěji se opakují situace, kdy maminka zamění ingredience při vaření a stoupá i nepohoda, kdy s otcem řeší stále dokola, že se hádá, že něco řekla, či neřekla. Ze ženy, která byla vždy velmi laskavá, výborná kuchařka a vždy upravená dáma se stává přesný opak toho, čím vždy byla. Pro otce začíná být situace velmi stresující, pro dceru také, jelikož každá snaha selhává. Během hovoru zjišťuji, že maminka zatím u lékaře nebyla. Domlouváme se, že je nutné, aby proběhlo vyšetření a rodina mohla zjistit, jak vážná situace je či není. Klientce vysvětluji, jaké je pozadí případné Alzheimerovy choroby, že je velmi důležité neměnit prostředí, ve kterém maminka žije, držet se zvyků a probíráme, s čím by mohly pomoci služby, aby se snížilo riziko situací, ve kterých se mamince nedaří a má vliv na její psychickou pohodu. Domlouváme se i na návštěvě stacionáře, který by mohla

maminka pár dnů v týdnu navštívit, kde by probíhala případná aktivizace a trénink paměti. Zároveň by tatínek měl i čas pro sebe. Loučíme se s tím, že jakmile bude mít rodina výsledky, pomůžeme jim nastavit péči a probrat, co rodinu čeká, co mohou zvládnout sami a s čím si mohou nechat pomoci.

Mgr. Lenka Vráželová -zástupkyně ředitelky, vedoucí sociálních služeb

Poradna sv. Rity: Nový Hrozenkov 504, Nový Hrozenkov (nově zrekonstruovaná poradna u hlavní silnice ve středu obce)
tel.: 728 324 494.
Ve dnech: pondělí 8:00-13:00 hod., středa 13:00-17:00 hod.
a čtvrtek terén (mimo poradnu) 10:00-12:00 hod.
SLUŽBA JE BEZPLATNÁ

A mohl/a bych se zeptat…
…DENNÍHO STACIONÁŘE SLUNEČNICE?

- **Máte v této době nějakého klienta, který tímto onemocnění trpí?**

Mnozí se seniorů, kteří do Denního stacionáře Slunečnice dlouhodobě dochází, mají různé typy onemocnění demencí, převážně alzheimerovou chorobou. Navíc jsme si od 1. 7. 2020 rozšířili registraci stacionáře, nově může poskytovat služby i osobám s chronickým duševním onemocněním, kam se toto onemocnění řadí. Je to cesta, jak zajistit péči například o ty osoby, které neurodegenerativní onemocnění mají, ale ještě nejsou v seniorském věku.

- **Jak se liší práce (aktivizační činnost) s tímto klientnem oproti ostatním?**

Neurodegenerativní onemocnění zahrnuje více typů onemocnění, ve stacionáři máme největší zkušenost s onemocněními typy demence. Zde služba stacionáře především supluje tu část schopností, které nemocný ztratil. Aktivizace spočívá v procvičování dosavadních schopností za účelem jejich udržení.

- **Jaké pomůcky využíváte?**

Pomůcky bych rozdělil na dva typy. Prvním jsou naprosto běžné dostupné věci denní potřeby, které, pokud se vhodně používají, mohou být velmi užitečné. Třeba papír a nůžky, CD s oblíbenými lidovými písněmi, plech s nasypanou krupicí na trénování psaní či kreslení, těsto a vykrajovátka, židle ke cvičení. Tak jednoduché to někdy je. V druhé skupině jsou pomůcky uzpůsobené pro nemocné či seniory, které cíleně trénují různé oblasti života.

- **Patří tento klient do skupiny seniorů?**

Neurodegenerativní onemocnění je spojováno zpravidla se seniorským věkem. Jsou ale typy tohoto onemocnění, které se ale naopak začnou projevovat u mladých li

- **Vlastní zkušenost…**

Neurodegenerativní onemocnění jsou v podstatě neléčitelné. Proto je naprosto zásadní příznaky onemocnění co nejdříve rozpoznat, diagnostikovat a činit kroky, které nemoc zastaví či zpomalí. Čím dříve, tím lépe. Jedním z kamínků mozaiky zpomalení průběhu nemoci může být i cílená aktivizace, buď v domácím prostředí, nebo v prostorách denního stacionáře.

Mgr. Vojtěch Petroš – Vedoucí Denního Stacionáře Slunečnice





“POVINNÉ“ KOLEČKO

Co vlastně “povinné“ kolečko je? Povinné kolečko čeká v Charitě každého nového zaměstnance, pomůže mu se lépe seznámit se všemi službami, které Charita Nový Hrozenkov provozuje. Zároveň dochází méně k mylným představám o tom, jak se v dané službě pracuje. Člověk si sundá růžové brýle a uvidí každodenní realitu. V listopadových charitních listech jsme se oba já i ty, milý čtenáři, seznámili s Denním stacionářem slunečnice. V tomto díle se vydáme do terénu…

Charitní pečovatelská služba

Tak jsem se teda domluvila, kdy, kde a s kým, se půjdu podívat na fungování charitní pečovatelské služby. Komunikace byla naprosto přesná a jasná. V určitou hodinu čekej na určitém místě, na první pohled jednoduchý úkol. S menšími komplikacemi jsem to zvládla, na potřetí. Když jsem teda konečně čekala na správném místě a našla to správné auto. Přivítala mě správná pečovatelka - Zdenička. „Tak do třetice všeho dobrého, co?“ usmála se na mě. V tom začal zvonit kostel. Je další říjnové pondělí. Tak akorát čas vyrazit k prvnímu klientovi.

7:00 - Zaklepeme na dveře a vcházíme. Paní leží v posteli. „Dobré ráno! Jak jste se vyspala dneska?“ osloví ji hned Zdenička. Paní se snaží, i přes zřejmé obtíže posadit. „Ještě můžete ležet, nemusíte vstávat. Já si musím připravit věci.“ Řekne rychle Zdenička a začne mi vysvětlovat, jak se paní dostala do péče Charity NH „ …my jsme ji dřív nosili jen obědy, ale bylo vidět, že by paní pohřebovala pomoct i jinde. Tak jsme spolu se sociální pracovnicí nastavili službu, aby paní
Na otázku co je všechno třeba udělat mi Zdenička odpovídá: „Většinou ji ráno nachystám snídani, umyju nádobí, občas vytřu, zametu a uklidím v koupelně, taky ji pomáhám s hygienou. Holky ji pak v poledne donesou oběd. “

7:50 – Absolutně vygruntovaný byt, uklizeno v každém koutě. Paní umytý, převlečený, spokojeně snídá a popíjí teplý čaj. Je čas jít o dům dál.

8:00 – Vystupujeme z auta před bytovým domem. Hodně prší, vběhneme do chodby. „Dobrý den, pozdraví nás někdo. Já se teprve rozkoukávám, osoba na chodbě toho nedbá a ihned pokračuje, „Jak dlouho tu dneska budete?“ „Hodinu,“ odpovídá Zdenička a bez zastavení jde chodbou. „Musím ještě sepsat, co chci nakoupit. Pak Vám to donesu.“ volá na nás. Zdenička už odemyká dveře bytu.
Pan taky ještě leží v posteli. Zdenička se vrhá na práci. Následuje podobný postup. Nachystat oblečení, snídani, pomoct s čím je třeba. Pan ji na oplátku vypráví o politice. Co zas všechno viděl v televizi. Ukazuje mi, že si všechno zapisuje. Před snídaní si ještě zopakuje prezidenty, „Beneš, Hácha, Gottwald, Zápotocký, Novotný, Svoboda, Husák, Havel, Klaus, Zeman, dobrou chuť.“
„Je hodně chytrý,“ říká Zdenička, „a taky hezky kreslí.“ Kde máte ty malby? „Já nevím, asi tady na stole, nebo ve skříni,“ ledabyle odpovídá pán. „Tady!“ vítězně hlásí Zdenička a ukazuje mi skicák. „To jsou jenom takové čmáranice,“ směje se. Zdenička se ušklíbne, podá mi skicák a jde zkontrolovat ledničku
„Co Vám mám nakoupit?“ ozve se z ledničky. Zdenička zkoumá potraviny, a jejich dobu spotřeby. „zmrzliny?“ ptá se Zdenička. Pán nepatrně pokývne hlavou, zatímco si prohlíží letáky. „Tyhle chci,“ ukazuje na obrázek prstem. „Máte tu ještě ovoce. To musíte sníst. A kde máte ty oplatky?“ Ptá se, zatímco v kuchyni prohlíží obsahy skříněk. „Včera tu někdo byl, tak jsem mu je dal,“ opatrně začne… Zdenička vyhrkne, „Ale proč, vždyť je máte rád.“ „Já Vím,“ povzdychne si pán, zatímco si prohlíží svoje poznámky z minulého večera. „Tak já Vám je koupím, ale ne, že je zas rozdáte.“

9:26 – Jedeme nakoupit. Vysbírali jsme od všech lístky, nákupní tašky, drobné. Bohužel před obchodem se mi dělá trochu nevolno. A tak Zdenička jde nakupovat. Já jdu na záchod. Záchod nepomohl. „asi půjdu domů," říkám smutně. Zdenička se mi hned nabídne, že mě odveze.
To, že cesta k nám domů na samotu není dlážděná, snad podrobně popisovat nemusím. Traktorem by se asi jelo lépe. Nevím, jestli se Zdenička při výjezdu našeho kopce bála, ale já ne. Věděla jsem, že má dobré auto. Když jsem pak ležela doma, nechala jsem jen tak pobíhat myšlenky v mé hlavě. Přemýšlela jsem nad náročností jejich práce. A jak je důležité mít v této práci dobré srdce. Taky o tom, kdo se o mě postará a kdo mi pomůže, až si nebudu moci pomoct sama.

Povinné kolečko jsem musela kvůli situaci okolo covidu přerušit. Je mi to trochu lít, ale je mi jasné, že by to bylo obrovské riziko. V této době se musíme chovat zodpovědně. Doufám, že se na jaře do kolečka vrátím, přesně tam, kde jsem skončila. A ty čtenáři Charitních listů půjdeš semnou. Už se nemůžu dočkat. **Eva Čechová – PR pracovnice**

Ilustrační snímek Josef vrážel

EPP- pomáhej pohybem – VÝZVA NEJEN PRO SPORTOVCE!

V roce 2018 se nám podařilo díky aplikaci EPP - pomáhej pohybem nasbírat 300 000 bodů, které Nadace ČEZ přeměnila na 100 000 Kč. Tehdy jsme to stihli za tři dny a byli jsme jedni z nejrychlejších. Teď je tu rok 2020 a my máme možnost být znovu podpořeni. Máme ale ještě jinou příležitost, překonat náš dosavadní rekord. V tomto roce je našim cílem vysbírat dostatek bodů, abychom mohli pořídit nové šatní skříně kvůli nejpřísnějším hygienickým standardům. Tyto skříně jsou součástí komplexnějšího projektu, ve kterém se snažíme zkvalitnit hygienické zázemí ambulantních a pobytových služeb. Tak zajistíme jejich bezproblémový chod, nejen v době covidové. Náš projekt by měl být aktivní od půlky listopadu.
Tento článek píšu 19. 11. A náš projekt ještě v aplikaci není. Došlo ke zdržení. Všichni co sbíráme body, jsme nedočkaví. Chceme přispět na projekt a ten nikde. Nedá se nic dělat. Musíme být trpěliví. A kdybychom to nevydrželi, můžeme přispět i na jiné projekty, které mají smysl. Anebo prostě podpořit jenom naši imunitu a zdraví aktivním pohybem.

Pokud byste chtěli být informováni až bude náš projekt opravdu aktivní, sledujte naši fb stránku Charita Nový Hrozenkov. **Eva Čechová – PR pracovnice**

Jak to teda funguje?

1. Stáhněte si aplikaci EPP- pomáhej pohybem. Aplikace je dostupná buď v obchod play, nebo App store
2. Zaregistrovat se (aplikace po Vás bude chtít základní informace (věk, pohlaví a výška)
3. Zvolíte si aktivitu a prioritu měření (při aktivitě není potřeba připojení k internetu)
4. Po ukončení aktivity můžete přiřadit získané body, některému (= našemu) z projektů, které nadace podporuje. (potřebujete připojení k internetu)
5. Video jak aplikaci EPP používat: https://www.youtube.com/watch?v=97fPjxcScQw&feature=emb_logo
6. Odkaz na web: https://pomahejpohybem.cz/



Charita Nový Hrozenkov

Pomoc srdcem a porozuměním
+ u vás doma i u nás
+ 365 dnů v roce
+ služby od A do Z

Zázemí Nový Hrozenkov Tel.: **571 451 548**
756 04, Nový Hrozenkov 504

- Ředitelka organizace Tel.: **606 771 510**
- Fundraising Tel.: **604 211 679**
- Public relations Tel.: **734 685 464**
- Pokladna Tel.: **734 875 593**

Terénní služby Tel.: **571 410 087**

- Charitní pečovatelská služba, Osobní asistence Tel.: **734 682 700**
- Domácí zdravotní péče, Domácí hospicová péče Tel.: **737 572 190**
- LÁVKA – sociální rehabilitace Tel.: **733 685 408**
- Poradna sv. Rity - sociální poradenství Tel.: **728 324 494**
- Půjčovna zdravotnických a kompenzačních pomůcek Tel.: **730 190 401**

Víceúčelový charitní dům Halenkov Tel.: **571 420 135**
756 03 Halenkov 191

- Denní stacionář Slunečnice Tel.: **739 507 126**
- Odlehčovací služba Tel.: **603 717 454**
- Pastorační asistence Tel.: **605 779 129**
- Sociální doprava (soc. autobus, minibus, soc. auto) Tel.: **734 875 592**

Dům pokojného stáří Nový Hrozenkov Tel.: **571 429 676**
756 04 Nový Hrozenkov 124

- Vedoucí Domu pokojného stáří Tel.: **603 717 454**
- Sociální pracovnice Tel.: **734 435 459**

Naše služby můžete finančně podpořit. Děkujeme vám!

číslo bankovního účtu: 627344851/0100

reditel@nhrozenkov.charita.cz

www.nhrozenkov.charita.cz

Hlavní partner – Lesy augustiniánského opatství s.r.o.

Charita Nový Hrozenkov

Charitní listy – vydavatel Charita Nový Hrozenkov,
756 04 Nový Hrozenkov 504,
www.nhrozenkov.charita.cz
Zpracovala Eva Čechová, náklad 350 ks.

Příští Charitní listy vyjdou před Vánoci 2020.

Není-li uvedeno jinak, pochází fotografie z archívu CHNH

Charita Nový Hrozenkov

sociální autobus

Přemýšlíte čím obdarovat své blízké? Máme pro vás řešení.



DÁRKOVÝ POUKAZ

na zájezdy, které pořádá Charita Nový Hrozenkov.

Dárkový poukaz můžete zakoupit v hodnotě dle Vašeho přání**, nejméně však 250,- Kč**. Obdarovaný si pak může vybírat sám podle svého přání z aktuální nabídky výletů.

Pro více informací nás můžete kontaktovat **na e-mail:**
jana.nemeckova@nhrozenkov.charita.cz
nebo n**a tel.: 734 875 592.**