



Charita
Nový Hrozenkov

CHARITNÍ LISTY

ročník 16

číslo 3

březen 2022



Ilustrační foto: Josef Vrážel

MASOPUSTNÍ REJDĚNÍ

Prvního března se u nás konal „fašank“, „fašanky“, „končiny“, „voračky“ či „ostatky“. V tomto liturgickém mezidobí (mezi Vánocemi a Velikonocemi) si zaměstnanci pro klienty Víceúčelového charitního domu v Halenkově a Domu pokojného stáří připravili slavnostní pohoštění a lidovou masopustní veselici. Tancovalo se, hrálo, zpívalo a došlo i na malou „štamprličku“ na zahřátí v podobě vaječného koňaku. Slavnostnímu průvodu nechyběl chlupatý medvěd a hlavně pochovávaná basa. Klienti si toto veselí mile užívali, někteří hýřili v divokém kole upro-

střed, jiní z plných plic zpívali známé písně a zavzpomínali na časy „svých“ masopustů. Všichni se mohli zapojit, nasadit si předem vyrobené masky, ale co je nejpodstatnější, mohli jsme být všichni spolu a zažít tak společně tradiční svátek masopustních oslav.

*Ivana Hlaváčová
PR, vztahy s veřejností*

Vážení přátelé,

nikdy jsem si nemyslela, že to, co mi vyprávěla moje babička s dědečkem o válce, bude tak blízko. Každým dnem se k nám přibližuje už nejen ve zprávách, ale také prostřednictvím svědectví statisíců uprchlíků, kteří přicházejí do celé Evropy.

Chceme pomoci.

Probíhají finanční sbírky, organizují se koncerty na podporu oblastí zasažených válkou. U nás pořádáme sbírky těch nejzákladnějších věcí, které se týkají hygieny, spacáků, dek, karimatek...později budeme vybírat oblečení a potraviny. V posledních dnech se také zjišťuje možnost ubytování v naší oblasti a možnost poskytnout i vybavení bydlení.

Vše potřebné se Vám snažíme přinést na našich webových stránkách, ale také formou ohlášek v kostelích a na obecních úřadech.

Moc děkujeme, že nám pomáháte pomáhat a snad se brzy dočkáme mírového řešení.

*Ing. Danuše Martinková
ředitelka Charity Nový Hrozenkov*

POMOC UKRAJINĚ

Charita Nový Hrozenkov se zapojila do pomoci lidem, kteří jsou zasaženi válkou na Ukrajině. Hned na začátku zřídila Charita České Republiky bankovní účet, č.ú.: 55660022/0800, VS 104. Tato sbírka je určena na podporu lidí zasažených válkou na Ukrajině a slouží k zajištění základních potřeb, jako jsou voda, potraviny, hygienické prostředky či přístřeší. Charita v Novém Hrozenkově nejprve rozmístila kasičky a plakáty s informacemi,



mi, co vše je potřeba pro tyto lidi shánět. Hlavně to byly karimatky, spacáky a deky. V dalším kroku přibýly balíčky základních hygienických potřeb a v současné době je,

spolu s výše uvedeným, potřeba povlečení, ručníků, krémů na ruce a na opruzeniny, shromažďujeme pleny jak pro děti, tak i seniory, a z potravin to jsou převážně masové, zeleninové

a ovocné konzervy, paštiky, sušenky a balené pečivo (Knäckenbrot). Vaši případnou materiální pomoc prosím noste na adresu Víceúčelového charitního domu v Halenkově 191, v pracovní dny od 8.00 do 15.00 hodin, ve čtvrtek do 18.00 hodin. Více informací získáte na telefonním čísle 734 891 156. Dne 7. března odjelo velké auto plné kompenzačních pomůcek, spacáků, karimatek, dek, polohovacích postelí, vozíků a balíčků základních hygienických potřeb. Tato materiální pomoc je přímo určena pro oblasti bojující Ukrajiny. Všem, kteří cokoliv darovali potřebným, moc děkujeme. Budete-li chtít s čímkoliv ohledně uprchlíků poradit, či se sami setkáte s uprchlíkem, který si nebude vědět rady, prosím, obraťte se na nás. Průběžně se i v rámci Charity setkáváme s lidmi, kterým nezbývalo nic jiného, než ochránit sebe, děti a blízké a odejít ze své země. S každým dalším člověkem je i naše organizace v nové situaci – naši kolegové, nad rámec své práce, spolu s dobrovolníky poskytují pomoc a podporu. Nyní můžeme nabídnout 40 lůžek, které máme k dispozici, a to díky farnostem a obcím. Podporu jsme již zprostředkovali 13 členné skupině a 2 maminkám s dětmi. A i díky tomuto nyní víme, jak je důležité spolupracovat se všemi, kteří by rádi pomáhali. Díky Vám za konkrétní materiální pomoc, ochotu s odvozy, zajištění jídla a to, že trpělivě čekáte, až Vás bude třeba. Věřte, že stále ještě bude. A přichází i nové situace, které sami dlouhodobě nebudeme moci vyřešit. V případě, že zde bude větší počet lidí zasažených válkou, budeme potřebovat pomoc i v rámci komunity. Již nyní uvítáme dobrovolníky, kteří umí anglický jazyk a budou moci doprovodit uprchlíky k lékaři. (Moc nám pomáhá, když víme, že Vás máme a můžeme se na Vás obrátit. Děkujeme.) Sledujte naše stránky a FB, kde průběžně budeme zveřejňovat, jak se může veřejnost zapojit do pomoci.

*Lenka Vráželová, Ivana Hlaváčová
Charita Nový Hrozenkov*

ŽÍT AKTIVNĚJI A ZDRAVĚJI

Pojďme se společně rozdýchat

Každé cvičení je dobré zahájit dechovými technikami, které můžete provádět kdykoliv i samostatně, např. pokud cítíte účinky stresu. Ne nadarmo se říká: „Nemohu z toho dýchat.“

Dechové techniky slouží také ke snížení zahlenění průdušek a pocitu dušnosti u lidí s chronickým plicním onemocněním, jsou skvělou prevencí či doplňkem při léčbě infekce dýchacích cest.

Dechová cvičení opakujte několikrát za sebou.

„Brániční dýchání“ Uvolňuje pocit stresu a povzbuzuje peristaltiku střev.



Vleže si položte ruce dlaněmi na břicho, zhluboka se nadechněte nosem a přitom pohybem nafukujícího se břicha odtlačujte ruce vzhůru. Poté vydechněte pusou, dokud se Vám břicho zcela nevyfoukne.

„Dechová vlna od břicha k ramenům“ Celkové zlidnění a koncentrace.



Vleže, můžete s pokrčenými koleny, si jednu ruku ponechte položenou na břicho, druhou přesuňte na hrudník až zhruba pod klíční kost. Hluboký nádech směřujte do břicha, přes hrudník až právě pod klíční kosti. Nafukující se tělo postupně zvedá ruce, čímž máte kontrolu nad správností provedení. S dlouhým výdechem vypouštějte vzduch nejprve z břicha, pak z hrudníku a nakonec zpod klíčních kostí. Ruce postupně opět klesají.

Následující techniky můžete provádět v jakékoliv poloze, nejužívanější je sed s nohama opřenými o podlahu. Ramena máte uvolněná, ruce volně položené na stehnech. Soustředíte se na pomalý nádech nosem a vždy o něco delší výdech ústy. Opakujte několikrát za sebou.

„Autogenní drenáž“ Zklidní dýchání a uvolní hleny z plic.



Pomalou se nadechněte nosem, na konci nádechu udělejte 1-2 vteřiny krátkou pauzu. Poté pomalu, plynule a dlouze vydechněte pootevřenými ústy.

„Ústní brzda“ Ovládnutí pocitu dušnosti a zklidnění dechu.



Volně se nadechněte nosem, poté vydechněte ústy přes mírně přivřené rty, jako když chcete dlouze syčet („sss“, případně „ššš“). Výdech se snažte postupně prodlužovat.

„Otevřený výdech“ Uvolnění hlenů z plic.



Volně se nadechněte nosem, na okamžik zadržte dech a pak pomalu s široce otevřenými ústy vydechujte, jako byste chtěli zamlžit sklo.

Poradna sv. Rity: Nový Hrozenkov 504,
Nový Hrozenkov
tel.: 728 324 494.

KAŽDÉ ÚTERÝ od 14:00 – 16:00

terénní forma – mimo poradnu

(út, 10:00–13:30)

SLUŽBA JE BEZPLATNÁ

POZNAČTE SI DO DIÁŘŮ...

Dne 14. května 2022 v 15 hodin v Lidovém domě v Novém Hrozenkově se při příležitosti Dne matek a Dne rodin uskuteční koncert Charity Nový Hrozenkov. Vystoupí Komorní trio Severočeské filharmonie Teplice. Již teď se na Vás těšíme.

HLEDÁME NOVÉ PRACOVNÍKY/CE

Své životopisy a motivační dopisy, prosím,
zasílejte Ing. Ivaně Némethové, email: ivana.nemethova@nhrozenkov.charita.cz
nebo volejte na telefonní číslo: **734 891 156**.

PEČOVATEL/KA na DPP

Hledáme:

- trpělivou, ochotnou a empatickou posilu do našeho týmu

Požadujeme:

- čistý trestní rejstřík
- řidičské oprávnění sk. B, (aktivní řidič)

Náplň práce:

- poskytování terénní pečovatelské služby
- péče o seniory, osoby se zdravotním postižením, osoby s chronickým onemocněním apod.
- zajištění pomoci a podpory při běžných denních činnostech v domácnostech klientů (pomoc při hygieně, jídle, oblékání)
- doprovod klientů k lékařům, na nákupy, apod.
- uživatelská znalost práce na PC
- individuální plánování a vedení dokumentace

Nabízíme:

- DPP s možností přechodu na HPP
- v pracovní dny 16:00–20:00 hod. + celé víkendy
- mzdu 120 Kč/hod.
- pestrou, užitečnou a smysluplnou práci
- přátelskou atmosféru na pracovišti
- zázemí stabilní neziskové organizace

SOCIÁLNÍ PRACOVNÍK/CE

Hledáme:

- pracovníci/pracovníka s odbornou způsobilostí dle zákona 108/2006 Sb., nezbytné pro kvalifikaci sociálního pracovníka (VŠ, VOŠ)

Požadujeme:

- zájem o sociální práci, kladný vztah k seniorům
- organizační schopnosti, samostatnost, zodpovědnost, schopnost týmové spolupráce
- čistý trestní rejstřík
- řidičské oprávnění sk. B

Náplň práce:

- poskytování sociálního poradenství
- metodické vedení sociální práce
- provádění sociálního šetření v rámci regionu
- podpora týmu pečovatelek
- prezentace a propagace služby
- stanovení a realizace plánu péče

Nabízíme:

- pestrou, užitečnou a smysluplnou práci
- přátelskou atmosféru na pracovišti
- další vzdělávání a seberozvoj
- pracovní smlouvu na dobu určitou s možností prodloužení na dobu neurčitou
- 5 týdnů dovolené, věcnostní odměny
- zázemí stabilní neziskové organizace
- nástupní mzdu 24 000–25 000 Kč

- služební telefon, PC

VŠEOBECNÁ SESTRA na DPP

Hledáme:

- trpělivou, ochotnou a empatickou posilu do našeho týmu

Požadujeme:

- SZŠ nebo VOŠ
- trestní bezúhonnost
- uživatelskou znalost práce na PC
- řidičský průkaz skupiny B, (aktivní řidič)

Náplň práce:

- poskytování zdravotní péče osobám se zdravotním postižením, s chronickým onemocněním apod.
- monitoring, hodnocení a evidence zdravotního stavu klienta

Nabízíme:

- DPP, (pracovní doba 7:00–19:00 hod. + víkendy)
- pestrou, užitečnou a smysluplnou práci
- přátelskou atmosféru na pracovišti
- zázemí stabilní neziskové organizace

VŠEOBECNÁ SESTRA na HPP

Hledáme:

- trpělivou, ochotnou a empatickou posilu do našeho týmu

Požadujeme:

- vzdělání SZŠ nebo VOŠ
- trestní bezúhonnost

- uživatelskou znalost práce na PC
- ŘP skupiny B

Náplň práce:

- poskytování zdravotní péče osobám se zdravotním postižením, osobám s chronickým onemocněním apod.
- monitoring, hodnocení a evidence zdravotního stavu klienta

Nabízíme:

- HPP na dobu určitou s možností přechodu na dobu neurčitou (nepřetržitý provoz – denní a noční směny, víkendy), možnost zkráceného úvazku, i DPP
- příplatky za víkend, svátky a noční směny
- pestrá, užitečnou a smysluplnou práci
- přátelskou atmosféru na pracovišti
- 5 týdnů dovolené + sick days
- zázemí stabilní neziskové organizace
- nástupní mzda 24 000 Kč

Vážený uživateli, vážení opatrovníci a rodinní příslušníci,

*v souvislosti se změnou vyhlášky č. 505/2006 Sb., která stanovuje maximální výši úhrad úkonů péče, Vás tímto informujeme o změně Ceníku našich služeb, kdy **dochází k navýšení úhrad**, a to od 1. 4. 2022. V případě, že byste se v souvislosti se změnou Ceníku a stále se zvyšujícími náklady na živobytí dostali do tíživé finanční situace, jsme připraveni Vám v rámci odborného sociálního poradenství poskytnout podporu ohledně pomoci při vyřizování možné finanční pomoci státu v podobě odpovídajících dávek či příspěvků. Děkujeme.*

Více informací na číslech: +420 734 682 700, +420 571 410 087

Dana Haferníková, dana.hafernikova@nhrozenkov.charita.cz

Vedoucí pečovatelské služby a osobní asistence

VOŇAVÉ ZPRÁVY ZE SLUNEČNICE

V Denním stacionáři Slunečnice to opět vonělo. Tentokrát domácím kváskovým chlebem a vařeným podbradkem ze zabijačky. Spojujeme příjemné s užitečným. Během práce v naší kuchyňce jsme spolu, povídáme si a všichni jsme prospěšní. Odměnou nám je výborná svačina, kterou jsme si sami připravili.

Přijďte i Vy a zapojte se do některé z našich rozličných činností.

Další laskominou v Kavárně U Slunečnice byl zákusek, větrník na plech. Toto je náš Denní stacionář Slunečnice. Tvoříme, vyrábíme, zpíváme, cvičíme, hrajeme, kuchtíme, relaxujeme, pomáháme si a jsme na místě, kde je teplo, vřele, mile a přívětivě. Noví zájemci o službu stacionáře se na nás mohou obrátit telefonicky - 739 507 126 nebo nás osobně navštívit na adrese – Halenkov 191.



Ve dnech 31. března a 1. dubna Charita Nový Hrozenkov pořádá v místních prodejnách sbírku trvanlivých potravin a drogistického zboží pro uprchlíky z válkou zmítané Ukrajiny, kteří nacházejí pomoc v našem regionu.

KVĚTINY PRO VŠECHNY ŽENY



U příležitosti Mezinárodního dne žen jsme mohli potěšit všechny naše klientky a kolegyně, které se o ně starají, květinou. Květiny nám stejně jako v loňském roce daroval Nadační fond Svět oken, kterému velmi děkujeme.

*Lucie Pálková
získávání financí
na projekty, péče o dárce*



Denní stacionář Slunečnice může od nynějška tvořit akrylovými fixy, které jako sponzorský dar zaslala paní Michaela Lelková z firmy Artmagico. Hlavní výhodou je jejich schopnost malovat na všechny materiály (papír, plast, dřevo, kámen, porcelán, sklo a další). Klienti tak budou moci tvořit ještě více, budou mít možnost malovat na různé materiály a my už se všichni moc těšíme na jejich krásné výrobky.



Pomoc srdcem a porozuměním

+ u vás doma i u nás

+ 365 dnů v roce

+ služby od A do Z

Zázemí Nový Hrozenkov, 756 04, Nový Hrozenkov 504

Tel.:

571 451 548

- Ředitelka organizace | Ing. Danuše Martinková

Tel.: **606 771 510**

- Personalistka, asistentka ředitelky | Ing. Ivana Némethová

Tel.: **734 891 156**

- Získávání fi-

Tel.: **604 211 679**

Tel.: **734 685 464**

Tel.: **734 875 593**

Tel.: **571 410 087**

Tel.: **734 682 700**

Tel.: **728 324 457**

Tel.: **737 572 190**

Tel.: **733 685 408**

Tel.: **728 324 494**

Tel.: **730 190 401**

Tel.: **605 779 129**

Tel.: **571 420 135**

Tel.: **739 507 126**

Tel.: **603 717 454**

Tel.: **734 875 592**

Tel.: **571 429 676**

Tel.: **603 717 454**

Tel.: **734 435 459**

nancí pro projekty, péče o dárce | Mgr. Lucie Pálková

- Public relations | vztahy s veřejností | Bc. Ivana Hlaváčová

- Pokladna | Dana Ohryzková

Terénní služby

- Charitní pečovatelská služba, Osobní asistence

- vedoucí služby | Bc. Dana Haferníková

- vedoucí provozu | Bc. Zdeňka Kopecká

- Domácí zdravotní péče, Domácí hospicová péče | Jarmila Škarpová

- LÁVKA – sociální rehabilitace | Andrea Ondráčková

- Poradna sv. Rity - sociální poradenství | Eva Slováčková

- Půjčovna zdravotnických a kompenzačních pomůcek | Vladimír Maňák

- Pastorační asistence | Bc. Marie Fedorová

Víceúčelový charitní dům Halenkov

756 03 Halenkov 191

- Denní stacionář Slunečnice | Mgr. Vojtěch Petroš

- Odlehčovací služba | Mgr. Lenka Kopřivová

- Sociální doprava – soc. autobus, minibus, auto | Jana Němečková

Dům pokojného stáří Nový Hrozenkov

756 04 Nový Hrozenkov 124

- Vedoucí | Mgr. Lenka Kopřivová

- Sociální pracovnice | Bc. Eva Kameniczka

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.



Charitní listy – vydavatel Charita Nový Hrozenkov
756 04 Nový Hrozenkov 504
www.nhrozenkov.charita.cz

Zpracovala Ivana Hlaváčová, náklad 200 ks.

Příští Charitní listy vyjdou na začátku dubna 2022. Není-li uvedeno jinak, fotografie pochází z archivu CHNH. Fotografie plní ilustrační funkci.