

CHARITNÍ LISTY

ročník 16

číslo 4

duben 2022



*Milí přátelé,
i v těžké době, kterou nyní prožíváme, se všichni těšíme na Velikonoce a jejich poselství naděje.
Přeji nám všem, abychom tyto svátky prožili ve větším klidu a ve společenství svých nejbližších.
Za Charitu Nový Hrozenkov*

*Danuše Martinková,
ředitelka Charity Nový Hrozenkov*

SOCIÁLNÍ REHABILITACE LÁVKA

Zaměřuje se na posilování osobních schopností a dovedností člověka tak, aby byl schopen fungovat ve veřejném prostředí, zejména v oblasti zaměstnání a fungování rodiny. Je určena osobám s kombinovaným, tělesným nebo zdravotním postižením. Sociální rehabilitace je poskytována v ambulantní a terénní formě bezplatně. Tato služba učí klienta všem dovednostem, které jsou potřebné k samostatnému a spokojenému životu. Posláním této služby je připravit klienta na samostatný život, především však jeho posílení, rozvoj dovedností a v neposlední řadě začlenění se do společnosti. Rehabilitace pomáhá a podporuje klienta věřit si více sám v sebe a zároveň se cítit dobře. Naše snaha spočívá v nácviku a podpoře činnostech, mezi které řadíme zejména vaření, pečení, nákupy a aktivizační práce. Za poslední dobu se nám s klienty podařilo vytvořit domácí sirup, vánoční věnce a tím největším zážitkem bylo absolvování kurzu pečení pizzy, který proběhl nedávno.

*Andrea Ondráčková,
Sociální rehabilitace Lávka*

V LÁVCE UŽ PIZZU UPÉČT UMÍ

V pondělí 21. března jsme se s naší Sociální rehabilitací Lávka zúčastnili kurzu výroby pravé italské pizzy. Díky pokynům a radám profesionálního šéfkuchaře jsme se naučili přípravu křehkého těsta a zároveň jsme obdivovali jeho zručnost během vyhazování těsta do vzduchu. Na to jsme odvahu nenašli, ale vyzkoušeli jsme si tenké kulaté těsto posázené chutnými ingrediencemi naložit na lopatu a dát péct do rozpálené trouby. Odměnou byla každému z nás voňavá pizza, kterou jsme se naučili vlastnoručně připravit. Naše Sociální rehabilitace Lávka je určena dospělým lidem a seniorům, kteří chtějí plnohodnotně fungovat a nebýt vyčleněni ze společnosti. Setkáváním se a společnými aktivitami se tak mohou zapojit zpět do společenského života a překonat tak jakoukoliv náročnou životní situaci. V případě potřeby se stačí obrátit na telefonní číslo 733 685 408.

*Ivana Hlaváčová,
PR, vztahy s veřejností*



ŽÍT AKTIVNĚJI A ZDRAVĚJI

I v leže se dá cvičit

Nedostanete se ven na čerstvý vzduch? I tak stojí za to udržovat se v kondici a svěží. Lehkým cvičením si zlepšíte celkovou pohyblivost a svalovou sílu.

Kdykoliv se vám bude chtít, otevřete okno (nebo o to někoho poproste) a jděte na to! Podpoříte tak činnost oběhového systému a předejdete i otokům nohou.

Určitě respektujte své aktuální pohybové možnosti i zdravotní stav. Cvičení by nemělo vyvolávat nepříjemné pocity, dušnost či bolest.

Cvičení vleže

Ležíte na zádech, ruce máte volně podél těla, nohy natažené s koleny i špičkami směřujícími ke stropu. Hlavu lze mírně vypodložit, abyste se necítili nepohodlně. Každý cvik zopakujte nejlépe 5x, není-li uvedeno jinak.



Zakružte s kotníky nejprve v jednom směru, poté ve druhém. Obměnou tohoto cviku je přitahování a propínání špiček nohou, buď střídavě, nebo naráz.



S nádechem přitáhněte špičky, zatlačte kolena do lůžka/podložky a zároveň se pokuste stáhnout hýždě co nejvíce k sobě. S výdechem vše povolte.



Sunutím po podložce pokrčte nohu v koleni, snažte se koleno držet kolmo ke stropu. Poté vraťte zpět do natažení. Nohy střídejte.



Nataženou nohu se špičkou ke stropu s nádechem unožujte po podložce do strany (ke kraji lůžka/podložky). S výdechem vraćte zpět. Nohy střídejte.



Pokrčte obě nohy v kolenou a opřete chodidly o podložku. S nádechem pomalu zvedejte pánev nad podložku (vydržte 2–3 sekundy), s výdechem vračejte zpět na podložku.



Nohy natáhněte, nebo pokrčte v kolenou a opřete o chodidla. S nádechem vzpažte pomalu ruku až za hlavu, s výdechem vraťte zpět k tělu. Opakujte druhou rukou. Ruce vystřídejte 3–5x.



Nohy natáhněte, nebo pokrčte v kolenou a opřete o chodidla. S nádechem vzpažte pomalu ruku až za hlavu, s výdechem vraťte zpět k tělu. Opakujte druhou rukou. Ruce vystřídejte 3–5x.



Překřižte předloktí před tělem, chyťte se za lokty a zkuste před hrudníkem opisovat co největší kroužky. Nejprve 3x ve směru hodinových ručiček, poté i v opačném. Pravidelně dýchejte, rozsah kroužků můžete postupně zvětšovat.

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

KAŽDÉ ÚTERÝ 14:00–16:00
terénní forma – mimo poradnu
(út, 10:00–13:30)
SLUŽBA JE BEZPLATNÁ

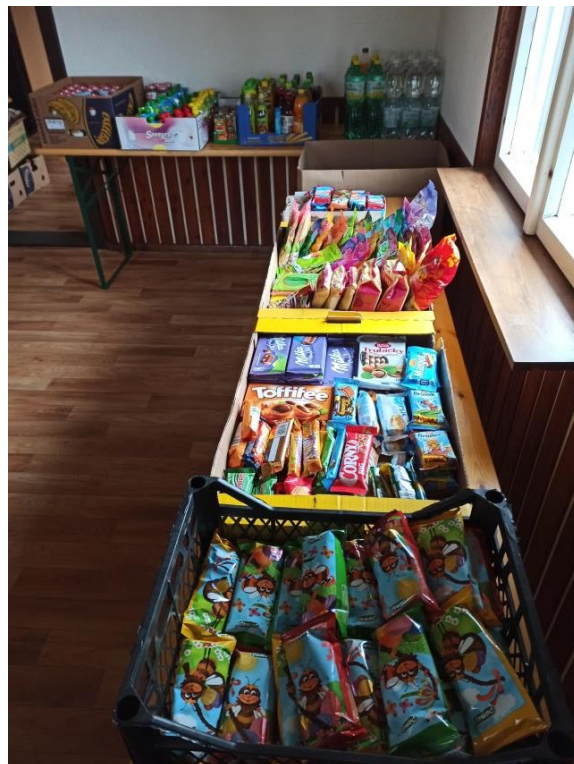
SOCIÁLNÍ REHABILITACE LÁVKA PROSÍ O POMOC

Máte doma starou televizi, mikrovlnnou troubu a jakýkoliv koberec, který již nepotřebujete? Všechny tyto věci shání naši klienti a my budeme za Vaši pomoc velmi vděční. Kontaktujte nás prosím na telefonním čísle 733 685 408.

Děkujeme.

SBÍRKA TRVANLIVÝCH POTRAVIN A DROGISTICKÉHO ZBOŽÍ SE VYDAŘILA

Ve dnech 31. března a 1. dubna 2022 proběhla sbírka trvanlivých potravin a drogistického zboží. A proběhla úspěšně. Tato pomoc je roztríděna, bezpečně uložena a nachystána k vydávání. Pomoc slouží všem potřebným, kteří byli zasaženi válkou na Ukrajině. V případě zájmu o toto zboží prosím volejte: 734 767 834, 604 211 679 či 734 891 156. Děkujeme všem prodejnám, které se do této sbírky zapojily a lidem, kteří do svého nákupního košíku vložili i nákup pro lidi uprchlé z válečných oblastí.



Dne 14. května 2022 v 15 hodin v Lidovém domě v Novém Hrozenkově se při příležitosti Dne matek a Mezinárodního dne rodiny uskuteční koncert Charity Nový Hrozenkov. Vystoupí Komorní trio Severočeské filharmonie Teplice. Již teď se na Vás těšíme, a také bychom Vás chtěli srdečně pozvat i následující den na slavnostní děkovnou mši sv., která se uskuteční v 11 hodin v kostele sv. Jana Křtitele v Novém Hrozenkově.

HLEDÁME NOVÉ PRACOVNÍKY/CE

PEČOVATEL/KA na DPP, SOCIÁLNÍ PRACOVNÍK/CE, VŠEOBECNÁ SESTRA na DPP do DOMÁCÍ ZDRAVOTNÍ PÉČE, VŠEOBECNÁ SESTRA na HPP do DOMU POKOJNÉHO STÁŘÍ. Více informací získáte na telefonním čísle 734 891 156 u paní Ivany Némethové, ivana.nemethova@nhrozenkov.charita.cz.



POJEĎTE S NÁMI NA VÝLET / Duben

20. dubna 2022

Jarní Pustevny

Pojedte s námi na Pustevny. Uděláme si malou procházku, prohlédneme si Maměnku, Libušín a potěšíme se krásami jarní přírody. Výlet zakončíme společným posezením při kávě nebo čaji. A protože je to výlet do přírody, v případě nepříznivého počasí by byl přeložen na jiný termín. Odjezd z Halenkova cca v 8.00 hod., cena: 220 Kč.

26. dubna 2022

Exkurze do Marlenky ve Frýdku Místku

Prohlédneme si výrobu medových produktů Marlenka. Součástí exkurze je komentovaná prohlídka s průvodcem a ochutnávka výrobků včetně kávy. Je také možné zakoupit sortiment výrobků Marlenka za zvýhodněné ceny v podnikové prodejně. Odjezd z Halenkova cca v 8.00 hod., cena: 450 Kč (cena je včetně vstupného na exkurzi a včetně ochutnávky).

Více informací získáte na tel. čísle 734 875 592.

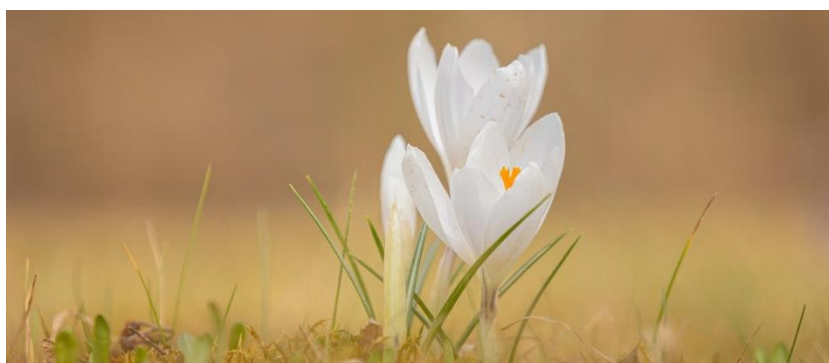
Nástupní místa na trase Velké Karlovice – Vsetín.

Vydejte se s námi a naším bezbariérovým autobusem za zážitky...

PROGRAM DENNÍHO STACIONÁŘE SLUNEČNICE – DUBEN 2022

1. 4.	pá	9.00	Výroba dekoračních vajec
4. 4.	po	9.00	Jarní výzdoba ve stacionáři
5. 4.	út	9.00	Tvoření proutěných panáčků
6. 4.	st	10.00	Mše svatá, chvilka duchovních myšlenek
7. 4.	čt	9.00	Barvení kraslic
8. 4.	pá	9.00	Barvení kraslic, pohybové cvičení
11. 4.	po	9.00	Jarní procházka se sběrem kopřiv
12. 4.	út	9.00	Pletení tatarů, výroba kopřivového sirupu
13. 4.	st	10.00	Mše svatá, povídání o Velikonocích
14. 4.	čt	9.00	Pečení jidášů
15. 4.	pá	9.00	VELKÝ PÁTEK – DSS nemá provozní den
18. 4.	po	9.00	VEL. PONDĚLÍ – DSS nemá provozní den
19. 4.	út	9.00	Pečení velikonočního řezu
20. 4.	st	10.00	Mše svatá, chvilka duchovních myšlenek
21. 4.	čt	9.00	Zakládání bylinkového záhonu
22. 4.	pá	9.00	Zakládání bylinkového záhonu
25. 4.	po	9.00	Zakládání bylinkového záhonu
26. 4.	út	9.00	Zakládání bylinkového záhonu
27. 4.	st	10.00	Mše svatá, chvilka duchovních myšlenek
28. 4.	čt	9.00	Osázení záhonu bylinkami
29. 4.	pá	9.00	Poslech gramofonových desek a zpěv

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





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

- Ředitelka organizace | Ing. Danuše Martinková
- Personalistka, asistentka ředitelky | Ing. Ivana Némethová
- Získávání financí pro projekty, péče o dárce | Mgr. Lucie Pálková
- Public relations | vztahy s veřejností | Bc. Ivana Hlaváčová
- Pokladna | Dana Ohryzková

Tel.: 571 451 548

Tel.: 606 771 510

Tel.: 734 891 156

Tel.: 604 211 679

Tel.: 734 685 464

Tel.: 734 875 593

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 | Barbora Krutílková
- Poradna sv. Rity - sociální poradenství | Eva Slováčková
- Půjčovna zdravotnických a kompenzačních pomůcek | Vladimír Maňák
- Pastorační asistence | Bc. Marie Fedorová

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

Víceúčelový charitní dům Halenkov

756 03 Halenkov 191

- Denní stacionář Slunečnice | Mgr. Vojtěch Petroš
- Odlehčovací služba | Mgr. Lenka Kopřivová
- Sociální doprava – autobus, minibus, auto | Jana Němečková

Tel.: 571 420 135

Tel.: 739 507 126

Tel.: 603 717 454

Tel.: 734 875 592

Dům pokojného stáří Nový Hrozenkov

756 04 Nový Hrozenkov 124

- Vedoucí | Mgr. Lenka Kopřivová
- Sociální pracovnice | Bc. Eva Kameniczka

Tel.: 571 429 676

Tel.: 603 717 454

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.



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 května 2022. Není-li uvedeno jinak, fotografie pochází z archivu CHNH.

Fotografie plní ilustrační funkci.