

CHARITNÍ LISTY

ročník 19

číslo 4

duben 2025

Kristův prázdný hrob je důkazem toho,
že bez ohledu na to,
jak špatné věci lze vidět,
vždy existuje naděje na nový den.
Kéž Bůh o těchto Velikonocích
oživí všechny Vaše sny a naděje!

Požehané Velikonoce
přejí zaměstnanci
Charity Nový Hrozenkov





OBSAH

ÚVODNÍ SLOVO.....	3
UDÁLO SE U NÁS.....	4
Z NAŠICH SLUŽEB.....	5
STŘÍPKY Z CHARITY.....	9
PROGRAMY NAŠICH SLUŽEB.....	10
KONTAKTY.....	12

PANICKÉ ATAKY

Jak se může projevovat panika?

- bolest nebo tíseň na hrudi (tzv. infarktový stav)
- zrychlený srdeční tep
- točení hlavy, pocení, horko nebo zima na těle
- třes nebo chvění
- rychlý nástup úzkosti
- pocit na omdlení
- paralyzující strach ze smrti nebo zešílení
- pocit nedostatku kyslíku

Co podporuje panické ataky: kofein, cigarety, alkohol a jiné návykové látky, chronický stres, špatná strava a nezdravý životní styl.

Co pomáhá proti panickým atakům: Zdravý životní styl, pobyt venku na čerstvém vzduchu, uklizená domácnost, přátelé a rodina, nečíst zprávy, dívat se na vtipná a pozitivní videa, více odpočívat. Někoho obejmout. Být sám k sobě hodný.

SOS

1. Zachovejte klid – víte, že to brzy přejde
2. Ovládněte dech – snažte se klidně dýchat – výdech musí být delší než nádech (ideálně o půlku)
3. Odvedte pozornost pohybem – stačí svižná chůze, pohyb po bytě nebo úklid
4. Pusťte si oblíbenou meditaci, relaxaci nebo malujte – dělejte cokoli co odvede Vaši pozornost
5. Rychle vyjmenujte 5 věcí, které vidíte, slyšíte, cítíte
6. Počítejte od 100 do 1 a naopak



MĚJTE NA PAMĚTI, ŽE PANICKÁ ATAKA JE SICE VELICE NEPŘÍJEMNÁ, ALE NENÍ ŽIVOTU NEBEZPEČNÁ.

Trvá přibližně 30 minut – vrcholí kolem 10 minuty.

!!!Pokud si nejste jistí, že trpíte na panické ataky, navštivte svého ošetřujícího lékaře!!!

Připravila Radka Valouchová, vedoucí Sociální rehabilitace Lávka

MILÍ CHARITNÍ PŘÁTELÉ, UŽIVATELÉ A KOLEGOVÉ,

uplynulé týdny patřily v našich službách k náročnějším, především u kolegů z administrativy a vedení služeb, kdy od počátku roku trháme rekordy v počtu proběhlých kontrol, a ještě nás další čekají. Je třeba mým kolegům moc poděkovat za jejich sílu a nasazení. To, co jde vidět, jsou naši úžasní kolegové v péči a službách, ale už méně jde vidět velká porce práce a administrativy, která je pro chod všech služeb nezbytná, včetně všech předpisů, papírů a především kolegů, které nemáte možnost běžně potkávat. Tak jako postní doba je příležitost k proměně, snažíme se tyto týdny vnímat z postní perspektivy. Soustředíme se na to, abychom i úkoly vyčerpávající vnímali jako příležitost stát se lepšími a silnějšími. Ten, kdo k nám přichází, chce také co nejlépe dělat svoji práci. Proto laskavé přijetí je na místě. Právě takové situace, které si spíše nepřejete, Vás spolehlivě naučí jít do hloubky a přinesou nový pohled, jak si šetřit práci nebo něco opravit. A tak je to i s postní dobou, měla by nám pomoci, a ne nám zkazit dny, měla by být užitečná a posilnit nás. Velikonoce jsou nejen oslavou jara, ale z celého srdce všem přeji, aby to byly svátky **života a naděje, světla a především, vítězství lásky.**

Lenka Vráželová,
ředitelka



 Charita
Nový Hrozenkov

 SKAUT
16. oddíl
Nový Hrozenkov

RODINNÉ ODPOLEDNE S CHARITOU

23. KVĚTNA 2025 *A SKAUTY
Z NOVÉHO
HROZENKOVA*

ZAČÁTEK 15:30
NÁDVOŘÍ CHARITY
NOVÝ HROZENKOV 504

PROGRAM PRO DĚTI **HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ** **OBČERSTVENÍ**
VSTUP VOLNÝ PŘEDPOKLÁDANÝ KONEC V 19 HODIN

KVĚTINY NAŠIM ŽENÁM

Mezinárodní den žen, významný den, kdy blahopřejeme ženám celého světa. Také naše Charita se připojila k přání všeho dobrého, pevného zdraví a Božího požehnání. Děkujeme Nadačnímu fondu Svět oken, který nám květiny daroval. Náš suterén se tak stal na chvíli malým květinářstvím.



SNÍDANĚ S KNĚŽÍMI

Na začátku března jsme pohostili naše faráře, kteří s námi již léta spolupracují. Paní ředitelka je v úvodu přivítala a vyslovila jim poděkování, protože není vždy a všude zvykem, aby Charita a faráři spolu tak úzce a věrně spolupracovali. Vedoucí jednotlivých služeb pak hovořili, co je u nás nového, co se daří, na co se budeme více zaměřovat, co rozšiřovat, jak potřebná je tato spolupráce. Děkujeme za toto milé a jistě ne poslední snídaňové setkání.



SETKÁNÍ SENIORŮ

Na Mezinárodní den štěstí jsme v se krásném slunečném dni potkali na našem Setkání seniorů. Do mnoha údolí se rozjely naše kolegyně pro seniory, kteří se pokaždé těší na čas zpovědi, účasti na mši a čase společného povídání. Pozvání jsme přijali do prostor denního stacionáře. Dobrou náladu a úsměv vykouzlili šikovní žáci ze ZŠ Halenkov, kteří svůj čas darovali našim klientům. Už teď se těšíme na další setkání ve Velkých Karlovicích.

Lenka Vráželová, ředitelka Charity Nový Hrozenkov





O PEČOVATELSKÉ SLUŽBĚ

Seriál o naší Pečovatelské službě. První díl byl publikován v minulém čísle. Tentokrát se dozvíte o specifikách této poskytované služby. Seriál pokračuje až do červencového čísla.

Pečovatelská služba nabízí pomoc a podporu lidem, kteří si vlastními silami nejsou schopni obstarat úkony péče o vlastní osobu bez ohledu na věk či postižení.

Poskytujeme terénní pečovatelské služby, péči o seniory, osoby se zdravotním postižením, osoby s chronickým onemocněním apod. Naše oblast pohraničního regionu Valašska je z pohledu poskytování pečovatelské služby a vůbec terénních služeb specifická. Nachází se na území 24 000 ha, s počtem 16 000 obyvatel. Počet seniorů je mezi 20-30 %. Není zde žádné větší město, jen sedm obcí s mnoha údolími, např. obec Huslenky jich má 11 a pečovatelka zde denně najede 80 km. Velké Karlovice mají zase rozlohu jako stará Vídeň a domy na samotách jsou někdy od sebe vzdáleny desítky kilometrů.

Zajišťujeme pomoc a podporu při běžných denních činnostech v domácnosti klientů (pomoc při hygieně – osobní hygiena zahrnuje mytí celého těla, výměna inkontinenčních pomůcek; pomoc se stravou – zajištění stravy, příprava jídla, podávání stravy; pomoc s oblékáním, svlékáním, příprava lůžka, polohování, pomoc s přemísťováním klienta...) V kombinaci s osobní asistencí se pak navíc můžeme zaměřit na zajištění trávení volného času s klientem, aktivizaci klientů (procházky, cvičení, luštění křížovek, čtení, pečení buchet, příprava pokrmů, pomoc v zahrádce...). Zajišťujeme doprovody uživatelů k lékaři, na nákupy či za účelem vyřizování jiných osobních záležitostí.

Služby na základě uzavřené smlouvy realizujeme dle potřeb a přání uživatelů, ale také podle možností rodiny, která se o svého blízkého stará nepřetržitě. Spolupráce s rodinou si vždy velmi ceníme. Když spojíme společně naše kapacity, kapacitu jiných služeb, např. denního stacionáře, a doplníme tímto náročnou péči rodiny, pomáháme plnit přání našich uživatelů setrvat ve svém domově.

Z dopisu dcery našeho klienta: "Vážená paní ředitelko, chtěla bych touto cestou předat poděkování paní ..., za její laskavou péči, kterou věnovala mému tatínkovi. Děkuji za její profesionální, lidský a empatický přístup. Poděkování rovněž patří Vaším zaměstnankyním, které docházely o víkendech."

*Pavla Vozáková,
vedoucí Pečovatelské služby a Osobní asistence*

OBNOVA VOZOVÉHO PARKU

Přivítali jsme nová vozidla, která budou našemu týmu pečovatelské služby sloužit.

Z programu IROP jsme pro Pečovatelskou službu a Osobní asistenci získali čtyři automobily Seat Leon plug-in-hybrid. Projekt Pomoc v horách Charita Nový Hrozenkov byl spolufinancován z EU.

Nová hybridní vozidla s emisním limitem max. 50 g CO₂/Km byla dlouho očekávána. Problémem je zastaralé technické vybavení Charitní pečovatelské služby a nedostatek financí pro jeho obnovu z vlastních zdrojů.

Máme k dispozici 15 vozidel, které postupně procházejí obnovou a náklady na opravy těch nejstarších

automobilů jsou opravdu vysoké. Díky projektům můžeme postupně techniku modernizovat. Dostupné projekty však umožňují Charitě dosáhnout pouze na vozidla, která splňují přísné emisní limity.



Spolufinancováno
Evropskou unií



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

ANDĚLSKÉ SESTRÍČKY

V polovině března se konalo setkání našich zdravotních sestřiček. Kvůli pracovní náročnosti a vytíženosti nemají mnoho prostoru se společně potkávat, proto je takové setkání vždy výjimečné. Na úvod je přišla pozdravit a duchovním slovem potěšit naše pastorační asistentka Marie Fedorová, která svými upřímnými slovy holky dojala až k slzám. S profesionalitou našich *zdravušek* má osobní zkušenosti a kudy chodí tak slyší, jakými zlatými anděly jsou, a je to pravda. Tento tým je nepostradatelnou součástí naší Charity. To také vyjádřila paní ředitelka, která hovořila o důležitosti právě takové péče, kterou poskytují. Jsou špičkou v oboru široko daleko. Jsou skvělé jak jednotlivě, kdy musí zvládnout často i velmi náročné situace, tak v týmu, kdy se vzájemně podporují a rozdávají světlo. S našimi zdravotními sestřičkami je prostě moc dobře. Se zdravotními úkony umí předat i vlídné slovo, podporu, radost a naději tam, kde by jiní již selhávali. Patří jim neskutečný dík, že jsou právě takové, jaké jsou. Dovedou s úsměvem spolupracovat mezi sebou, a co není vždy běžné nejen v charitách, tak napříč našimi službami, převážně s Pečovatelskou službou. Dovedou poradit i nám,

když nevíme, co a jak řešit se zdravím. Děkujeme, že Vás máme. Jste naše andělské sestřičky.



Ivana Hlaváčová, PR



**Financováno
Evropskou unií**

JABLEČNÁ PŘESNÍDÁVKA

Od paní učitelky Mikulcové z Velkých Karlovic jsme obdrželi pár bedýnek sladkých jablíček. Tímto jí za ně moc děkujeme.

Přemýšleli jsme s klienty, jak je využít, a přitom si potrénovat jemnou motoriku a naučit se něco nového. Nápad přišel i s receptem od naší paní ředitelky. Všichni tento nápad v podobě jablečné přesnídávky s nadšením přivítali. Na konci našeho snažení byla chutná a zdravá odměna.

O tento snadný a chutný recept se s Vámi rádi podělíme.



Jablíčka očistíme a nakrájíme na stejně velké kostičky. Vložíme do hrnce a zalejeme vodou (na 1 kilo jablek cca 100 ml vody). Přidáme lžici citronové šťávy, cukr dle chuti, vanilkový cukr a skořici. Můžeme přidat hrst ovesných vloček. Vaříme do změknutí cca 15 minut pod pokličkou. Rozvařená jablka rozmixujeme. Na závěr přidáme vanilkový pudink rozmíchaný v troše vody a krátce povaříme. Poté necháme vychladnout a plníme do předem připravené sklenice.

*Radka Valouchová,
vedoucí Sociální rehabilitace Lávkva*

TRADIČNÍ MASOPUSTNÍ VESELÍ

Jako každý rok, tak i letos jsme slavili masopustní veselí. Vždy se těšíme na skvělou hudbu interpretovanou převážně našimi pracovníky hrajících na banjo, kytaru a harmoniku. Klienti i my jsme si u ní zazpívali nejednu písničku. Letos posílil kapelu o harmoniku a zpěv také pan Josef Žárský. Masopustní průvod, který pro klienty pobytové i odlehčovací služby včetně našeho Denního stacionáře Slunečnice připravili pracovníci pobytových služeb, nás všechny pobavil nevšedními proslovy pana starosty Puchýře. Nechyběla dobrá nálada, tanec, smích a dobré pohoštění, o které se postarali pracovníci stacionáře. Každý pracovník byl oblečen do kostýmu a na konci jsme pochovali basu. Za velkého nářku jsme se loučili s hudbou i bujarým veselím na období čtyřicetidenního postu.

*Judita Grycmanová,
vedoucí aktivizačních činností Denního stacionáře Slunečnice*



STRÍPKY Z CHARITY

Děkujeme firmě Galvamet spol. s r. o. za finanční dar na nákup dvou elektricky polohovatelných lůžek s antidekubitními matracemi a ochranou bočnic.



V květnu se s naší Sociální dopravou můžete těšit do Kroměříže na prodejní výstavu Floria. A protože je květen mariánský měsíc, zopakujeme si poutní výlet na Hostýn. Jako další pravděpodobně připravíme výlet na Turzovku nebo do Luhačovic. Více informací získáte na telefonním čísle 734 875 592 u vedoucí Sociální dopravy, Jany Němečkové. Nástupní místa na trase Velké Karlovice – Vsetín. Vydejte se s námi a naším bezbariérovým autobusem za zážitky.



Jako poděkování všem tříkrálovým koledníkům a vedoucím skupinek jsme uspořádali promítání v novém kulturním domě ve Velkých Karlovicích. Děkujeme všem, kteří se ochotně do letošní Tříkrálové sbírky zapojili.

Děkujeme společnosti HP TRONIC Zlín, s.r.o. za jejich finanční podporu Domu pokojného stáří. Mohli jsme tak pořídit nový pultový mrazák pro dočasné uložení inkontinenčních pomůcek a speciální chytrý truhlík na pěstování bylin v interiéru.



V březnu dokončili tři naši vedoucí včetně paní ředitelky dlouhodobý prezenční vzdělávací program Manažerská akademie I. a vedoucí pobytových služeb Manažerskou akademií II. v rozsahu 96 vyučovacích hodin pořádané Diakonickou akademií s.r.o. v Praze. Gratulujeme a přejeme všem, aby své nabyté znalosti mohli využít v praxi.

Březnový měsíc jsme zakončili Křížovou cestou v kostele sv. Jana Křtitele v Novém Hrozenkově. Děkujeme všem, kteří za námi přišli prožít tento okamžik a připomenout si důležité poselství Kristovy lásky právě v předvelikonočním čase.

PROGRAM DENNÍHO STACIONÁŘE SLUNEČNICE

Duben 2025

1. 4.	út	9.00	Hraní kuželek
2. 4.	st	9.00	Mše svatá
3. 4.	čt	9.00	Sejeme osení, osazujeme květináč
4. 4.	pá	9.00	Čtení na pokračování, tvoření věnce na dveře
7. 4.	po	9.00	Vaření bramboráčků
8. 4.	út	9.00	Hra s padákem
9. 4.	st	9.00	Mše svatá
10. 4.	čt	9.00	Zdobení velikonočních vajíček, zajíčci
11. 4.	pá	9.00	Čtení na pokračování
14. 4.	po	9.00	Pečení štrúdlu z bramborového těsta
15. 4.	út	9.00	Hraní – Město, jméno, zvíře, věc
16. 4.	st	9.00	Mše svatá
17. 4.	čt	9.00	Zdobení stacionáře a vajíček
18. 4.	pá	9.00	Státní svátek, DSS nemá provozní den
21. 4.	po	9.00	Státní svátek, DSS nemá provozní den
22. 4.	út	9.00	Sběr kopřiv a výroba sirupu
23. 4.	st	9.00	Mše svatá
24. 4.	čt	9.00	Sběr kopřiv a výroba sirupu
25. 4.	pá	9.00	Čtení na pokračování
28. 4.	po	9.00	Pečení dezertu do skleničky
29. 4.	út	9.00	Stavění májky
30. 4.	po	9.00	Mše svatá

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.**

PROGRAM Charita Nový Hrozenkov

SOCIÁLNÍ DOPRAVY

Duben 2025

10. dubna

„Předvelikonoční“ poutní výlet na Svatý Hostýn

Po zimní pauze se můžete s námi opět vydat na jedno z nejoblíbenějších míst našich výletů – Svatý Hostýn. Společně se zúčastníme bohoslužby, bude příležitost k předvelikonoční svátosti smíření a určitě si uděláme čas třeba na kávu nebo něco dobrého k zakousnutí. Odjezd z Velkých Karlovic v 7.30 hod., cena: 290 Kč.

16. dubna

Jarní Pustevny

Pojedte s námi na Pustevny. Uděláme si malou procházku, prohlédneme si Maměnku a 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 250 Kč.

24. dubna

Exkurze do pražírny kávy ve Valašském Meziříčí

Máte rádi kávu? Chcete se o ní dozvědět víc? Pojedte s námi do Valašské pražírny kávy ve Valašském Meziříčí, kde budou pro nás připraveny ukázky pražení kávy, včetně degustace. Balíčky kávy bude možnost si nakoupit. Tak neváhejte a zpestřete si jarní dny dobrou kávou. Odjezd cca v 8:00 hodin, cena: 270 Kč.

Změna programu nebo termínu vyhrazena.

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...

Zázemí Nový Hrozenkov, 756 04, Nový Hrozenkov 504	571 451 548
• Ředitelka organizace, Mgr. Lenka Vráželová	739 726 109
• Personalistka, asistentka ředitelky, Ing. Ivana Némethová	734 891 156
• Projektová manažerka, fundraiserka, Mgr. Lucie Pálková	604 211 679
• Public relations, vztahy s veřejností, Bc. Ivana Hlaváčová	734 685 464
• Pokladna, Dana Ohryzková	734 875 593
Terénní služby	571 410 087
• Pečovatelská služba, Osobní asistence, Poradna sv. Rity	
○ vedoucí služby, Mgr. Pavla Vozáková	734 682 700
○ vedoucí provozu, Markéta Maňáková	728 324 457
○ sociální pracovnice, Mgr. Eva Křenková, DiS.	734 783 900
○ sociální pracovnice, Mgr. Eva Juříčková	728 324 494
• Domácí zdravotní péče, Domácí hospicová péče, Jarmila Škarpová	737 572 190
• Sociální rehabilitace Lávká, Mgr. Radka Valouchová	739 507 120
• Půjčovna zdravotnických a kompenzačních pomůcek, Vladimír Maňák	730 190 401
• Pastorační asistence, Bc. Marie Fedorová	605 779 129
Víceúčelový charitní dům Halenkov	571 420 135
756 03 Halenkov 191	
• Denní stacionář Slunečnice, Mgr. Vojtěch Petroš	739 507 126
• Odlehčovací služba, Mgr. Lenka Kopřivová	603 717 454
• Sociální doprava – autobus, minibus, auto, Jana Němečková	734 875 592
Dům pokojného stáří Nový Hrozenkov	571 429 676
756 04 Nový Hrozenkov 124	
• Vedoucí, Mgr. Lenka Kopřivová	603 717 454
• Zdeňka Tkadlecová, Bc. Dagmar Vitulová	734 435 459

Naše služby můžete finančně podpořit. **Číslo bankovního účtu: 627344851/0100**

reditel@nhrozenkov.charita.cz

www.nhrozenkov.charita.cz

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