

# ZPRAVODAJ OBLASTNÍ CHARITY

Podzim 2024

ROČNÍK III.

Vydává Oblastní charita Ústí nad Orlicí



*Dívat se kolem sebe pozorně je tolik, jako dvakrát žít.  
Leonardo da Vinci*

## Slovo na úvod

„Buď připraven!“ - skautské heslo se v posledních dnech ukázalo v praxi v řadě míst (nejen) České republiky. Přestože náš okres nepostihly zářijové povodně tak děsivě jako v roce 1997, připravenost byla vidět všude. Připravenost hasičů, starostů a místních samospráv, připravenost záchranářů, zdravotníků, armády. Všichni byli připraveni pomáhat obyčejným lidem, které zatopila voda. Byli připraveni pomáhat dokonce i těm, kteří se odmítli evakuovat, a pro koho po zaplavení museli přiletět vrtulníkem a s nasazením vlastního života. Zdá se vám to samozřejmé?

Také naše Oblastní charita jako člen Integrovaného záchranného systému je připravena pomáhat. Naší prioritou je zachovat standardní nabídku služeb. Protože území okresu Ústí nad Orlicí není v kritickém stavu, nabízíme zatím pouze zapůjčování vysoušečů. V případě nutnosti nebo na vyžádání jsme připraveni vyslat do terénu sociální pracovníky na místní sociální šetření s následnými kroky.

Vždycky je tady někdo, kdo je systémově připraven pomoci člověku v nouzi. To je cenný princip demokratické společnosti, která vyrostla z křesťanských kořenů, (ať už si to ta společnost přizná nebo ne), a která je přesvědčena o jedinečné hodnotě každého jednotlivce. Každého. Zdá se vám to samozřejmé?

*Iva Marková, PR oddělení*



## Zahradní cukrárna podpořila hospicovou službu



Dobročinná akce, kterou už po šesté uspořádala 9. června 2024 Českobratrská církev evangelická v Horní Čermné, opět přinesla sladké plody. Kromě krásného odpoledne, příjemných setkání a chutných zákusků vynesla „cukrárna“ také 23.000 Kč pro Oblastní charitu a její Domácí hospic Alfa-Omega.

Co vede hornočermenské farníky k tomu, že výtěžek z prodeje občerstvení, které připravili pro veřejnost, věnují zrovna Domácímu hospici Alfa-Omega? „*Jsmo vděční za práci celého hospicového týmu v našem regionu,*“ uvedl farář Jakub Keller, který v hospicové službě zároveň pracuje jako duchovní, a doprovází jak pacienty, tak pečující rodiny. „*Chceme tím dát vědět o zkušenostech lidí, kteří službu hospicového týmu využili, a kterým pomohla v čase umírání,*“ dodal. Vybraná finanční částka poslouží na provoz této služby.

Srdečně děkujeme lidem z farností Horní Čermná za letitou přízeň a podporu.

Velmi si toho vážíme.

## Do otevřených dveří zamířily desítky lidí



I když letošní pátek třináctého září si bude většina z nás pamatovat jako den obav z intenzivních dešťů a povodní, v Oblastní charitě bude mít také příchuť příjemně strávených okamžiků s fajn lidmi.



Na Den otevřených dveří v naší orlickoústecké budově, kde sídlí Občanská poradna, Domácí zdravotní péče, Půjčovna kompenzačních pomůcek a Sociální sprcha, přišla řada návštěvníků. V neformálních rozhovorech jsme se potkali se starostou Ústí nad Orlicí, Petrem Hájkem, a s pracovníci sociálního odboru, se senátorem Petrem Fialou nebo krajským radním Pavlem Šotolou. Přijeli se podívat také kolegové a kolegyně z dalších charitních středisek.



Děkujeme pracovnícím všech služeb za to, že se podíleli na přípravě prostor a na vytvoření příjemné atmosféry.



## V Rodinných centrech se setkávají lidé

Zařízení Oblastní charity nabízí řadu aktivit pro lidi různého věku a různých zájmů. Pracovnice rodinných center Mozaika v Letohradě a Kopretina ve Sloupnici nabízí zejména rodinám s malými dětmi pestrý program. Zajímavé a poučné aktivity zde ale najdou i odrostlejší zájemci.

Velkým přínosem rodinných center je právě prostor pro setkávání. „Zejména maminky, které jsou doma samy s malými dětmi a můžou se cítit osamocené, se mohou v RC mohou potkat s dalšími ženami, které řeší podobné starosti a radosti, mohou se společně sdílet, vytvářet nová přátelství, předávat zkušenosti, vyměňovat recepty nebo tipy na výlety s dětmi,“ vysvětluje vedoucí RC Mozaika Lucie Adamcová.

Maminkám a rodičům s malými dětmi je každý pracovní den k dispozici volná herna, kam si od 8 do 12 h. můžou přijít volně pohrát. V úterý a ve čtvrtek navíc nabízí Zpívánky a tvoření, což je program zaměřený na rozvoj dítěte po hudební, pohybové a motorické stránce. Za doprovodu klavíru a kytary děti i dospělí společně zpívají,

hrají nebo vyrábí.

Pro dospělé zájemce nabízí RC Mozaika různé druhy cvičení nebo i konverzace v anglickém jazyce, přičemž si děti zatím hrají pod dohledem pracovníků RC ve vedlejší herně.

V odpoledních hodinách je jednou týdně k dispozici volná herna a dále pak pravidelné kroužky pro děti i dospělé – Keramika, Tvořivá dílna, Angličtina pro nejmenší, Jóga pro děti i dospělé, Umělecká malba, Těhotenské cvičení, Kurzy AJ. V programu RC Mozaika jsou i Jednorázové různé zaměřené besedy a workshopy.

Velmi živo je v RC Mozaika o prázdninách, kdy se zde děti setkávají na bohatém programu čtyřtýdenních příměstských táborů – Sportík, Kouzlo tvoření, Poználek a Cestou necestou.

O víkendech je možné si prostory RC Mozaika pronajmout na rodinná setkání či oslavy. K dispozici je sezení a jídelní servis pro 30 osob včetně kuchyňky se základním vybavením. Ve všední dny je zde možné uspořádat vlastní workshop, teambuilding, besedu, cvičení, konferenci či poradnu.



*Děkují,  
že děláte svoji práci  
s láskou.  
Úsmív, podpora a empatie  
jsou mnohdy důležitější  
než lidožalost léto.*

Mgr. Lucie Adamcová

tel.: 731 402 336

e-mail: [rcmozaika@uo.hk.caritas.cz](mailto:rcmozaika@uo.hk.caritas.cz)



## Pozvánky do Rodinného centra Mozaika

Oblastní charita Ústí nad Orlicí

Rodinné centrum Mozaika Letohrad

### KROUŽKY PRO DĚTI

**ANGLIČTINA PRO DĚTI**  
lektorka: Mgr. Gabriela Turková

děti 4-5 let  
pondělí 15:30 - 16:15

děti 6-8 let (mírně pokročilí)  
pondělí 16:30 - 17:30

cena: 1800 Kč

**KOUZLO FOTOGRAFOVÁNÍ**  
lektorka: Zuzana Kubičková

děti 10-17 let  
začátečníci

pondělí 16:45 - 17:45  
cena: 2000Kč/10 lekcí

pokročilí  
čtvrtek 16:30 - 18:00  
cena: 3500Kč/8lekcí

**JÓGA PRO DĚTI**  
lektorka: Petra Hubálková

děti 6-10 let  
pondělí 16:00 - 17:00

cena: 1800 Kč

**TVOŘIVÁ DÍLNA**  
lektorka: Marika Černohousová

děti 4-5 let + 1. třída  
úterý 15:30 - 16:30

lektorka: Štěpánka Sklenářová

děti 7-10 let  
úterý 17:00 - 18:00

cena: 1500 Kč

**KERAMIKA PRO DĚTI**  
lektorka: Sárka Jandová

předškoláci a 1. třída  
středa 16:00 - 17:00

děti 7-15 let  
středa 17:00 - 18:00

cena: 1800 Kč

více info a přihlášení: <https://uo.charita.cz/jak-pomahame/rodinne-centrum-mozaika-letohrad/>

731 402 336  
<https://www.facebook.com/rodinne.letohrad/>  
lucie.adamcova@uo.hk.caritas.cz  
Taušlova 714, 561 51 Letohrad

Albiny proutky, Pardubický kraj, Město Letohrad

Oblastní charita Ústí nad Orlicí

RODINNÉ CENTRUM MOZAIKA  
POŘADÁ PRAVIDELNĚ

### ZPÍVÁNKY A TVOŘENÍ

KDY: každé úterý od 9:00  
každý čtvrtek od 10:00

KDE: Taušlova 714, Letohrad

CENA: 50Kč/rodina

VEDOU: Hela Poláčková  
Lucie Adamcová

PÍSNÍČKY BĀSNIČKY KYTARA  
KLAVÍR ZÁVĚREČNÉ TVOŘENÍ

731 402 336  
<https://www.facebook.com/rodinne.letohrad/>  
lucie.adamcova@uo.hk.caritas.cz  
Taušlova 714, 561 51 Letohrad

Projekt je spolufinancován Pardubickým krajem a městem Letohrad

Oblastní charita Ústí nad Orlicí

## (POD)ZIMNÍ BURZA DĚTSKÉHO OBLEČENÍ, HRAČEK A POTŘEB

KDY: pátek 18. 10., 12:00 - 19:00 hodin, prodej

KDE: Rodinné centrum Mozaika, Taušlova 714, Letohrad

příjem zboží do prodeje ve čtvrtek 17.10., 13:00 - 18:00 hodin  
výdej neprodaného zboží a utržených peněz v pondělí 21.10., 14:00 - 16:00 hodin

- přijímáme oblečení do velikosti 164, obuv, dětské knížky, hračky, deskové hry, potřeby pro kojence a kojící matky, těhotenské oblečení, kola, lyže, brusle, postýlky, kočárky, autosedačky aj.
- připravte si, prosím, papírový seznam prodávaných věcí a věci označte štítkem
- na štítku uveďte zkratku vytvořenou z Vašeho jména (první dvě písmena křestního jména a první dvě písmena příjmení), pořadové číslo dle Vašeho seznamu a cenu - štítky je potřeba důkladně přišpendlit
- vzor papírového seznamu najdete zde: <https://uo.charita.cz/jak-pomahame/rodinne-centrum-mozaika-letohrad/> nebo na Facebooku RC Mozaika

za přijaté věci do prodeje vybíráme:  
kus v prodejní hodnotě do 150Kč = 3Kč  
kus v prodejní hodnotě 151 - 300Kč = 5Kč  
kus v prodejní hodnotě 301 a více = 10Kč

731 402 336  
<https://www.facebook.com/rodinne.letohrad/>  
lucie.adamcova@uo.hk.caritas.cz  
Taušlova 714, 561 51 Letohrad

Projekt je spolufinancován Pardubickým krajem a městem Letohrad



## Normální je chodit do práce, platit bydlení a starat se o



*Složení klientů služby Sociální rehabilitace je různorodé. U většiny z nich ale převládá skutečnost, že pochází z nefunkčních rodin. Proto se je snažíme naučit pochopit, co je „normální“. Ačkoliv se může zdát, že vyjít s penězi, platit nájem, chodit do práce, dobře se starat o děti, je normální, u většiny našich klientů tomu tak není. Vysvětlení je jednoduché: Nikdo je to nikdy nenaučil.*

### **Děláme to, jak jsme zvyklí – a to se dá změnit**

Dáváte do bramborového salátu salám? Nebo děláte salát bez salámu? Vždyť se salámem je salát přece lepší. Anebo je tam ten salám navíc? Tipla bych si, že ho děláte tak, jak ho dělávala vaše maminka či babička. Když se nad tím člověk zamyslí, zjistí, že spoustu věcí dělá tak, jak to během svého života viděl ve své rodině. V důsledku je to vlastně úplně jedno, jak je to s bramborovým salátem a salámem. Jde jenom o příklad, na kterém je vidět, že neradi vykračujeme ze své komfortní zóny, a že dělat věci jinak není úplně jednoduché.

Ve službě často pracujeme s lidmi, kteří nemají ze svých původních rodin běžné vzorce chování. Doma neviděli, jak by se mělo hospodařit s penězi, neviděli, že rodiče každé ráno odchází do práce, ale naopak viděli, že je normální brát si půjčku na běžný život. Jak se teď mají chovat „normálně“? Takoví lidé musí být opravdu dobře motivovaní, aby na svém chování něco změnili.

My se často snažíme je podporovat a učit nové věci. Například je učíme hospodařit, když celý život žijí od výplaty k výplatě, kdy jim týden před výplatou nezbývají už vůbec žádné peníze, a to často ani na jídlo. Nebo si najít práci, když třeba nikdy v životě plnohodnotně nepracovali a neviděli to ani u svých rodičů. A co výchova dětí? To je teprve oříšek. A to především tehdy, když původní rodina dané maminky či tatínka nefungovala, popřípadě vyrůstalo-li dítě úplně mimo rodinu. Kdo jim řekne, jak se děti vychovávají?

### **Provázíme lidi změnou k lepšímu**

Naším klientům poradíme, pomůžeme, když je třeba, stojíme jim v zádech. Jako například paní Martině. Ta chtěla řešit svoje dluhy. Věděla, že nějaké má, ale doposud je neřešila. Tam, kde věděla, že dluhy má, osobně zašla a domluvila se na splátkovém kalendáři. Díky tomu, že má stálou práci, jeden z dluhů mohla uhradit ihned. Společně s paní Martinou jsme sepsali „Žádost o výpis řízení“, abychom zjistili, zda má na své jméno vedené nějaké exekuce. Z výpisu bylo zřejmé, že ano, ale v tu dobu již byly, kromě jednoho, vymoženy. O tomto dluhu paní věděla. Od té doby ho také pravidelně splácí. Paní Martinu jsme touto problematikou provedli, podpořili ji a ona nyní ví, kolik a kde dluží, a má nastavené splátky, které pravidelně splácí. Díky pomoci naší služby klientka ví, že ve chvíli, kdy své pohledávky splatí, bude její život lepší.

*Veronika Kuklová, DiS., vedoucí Sociální rehabilitace*



## Za každým výrobkem je pečlivá příprava pracovníků STD



*V Sociálně terapeutických dílnách Miriam v Králíkách klienti vyrábí krásné dekorativní předměty ze dřeva, textilu, přírodnin, papíru. Lidé, kteří byli do života postaveni s handicapem, umí něco, co leckdo „zdravý“ neumí. Umí to proto, že je k manuální tvůrčí práci trpělivě vedou pracovníci této služby. Jedna z nich nás pozvala na začátek směny.*

V sedm hodin ráno už je Andrea Lašutová v dílnách. Pro každého klienta, který dnes přijde, má přesně naplánovanou práci. Právě plánování je velmi důležité. Plánuje se práce, odpočinek, ale i společný úklid, vaření nebo výlety. „Každý klient zvládá něco jiného. Musí se ale také ve svých dovednostech posouvat dopředu, aby ho to stále bavilo. Nemůže třeba celý měsíc jen broudit,“ popisuje Andrea. „Zároveň máme nasmlouvané zakázky, takže musíme skloubit práci, která se klientům líbí, s tím, co je potřeba udělat. Vše se odvíjí od toho, kdo ten den přijde do STD a v jakém je rozpoložení. Někdy mám něco naplánované, ale musím to aktuálně změnit, protože se třeba zrovna klient na tu práci necítí nebo se na poslední chvíli omluví. Vždy musím mít na každý den připravených víc variant,“ vysvětluje Andrea, že ve své práci musí být hodně flexibilní.

Pracovnice STD přináší sešitek, ve kterém má evidenci prací - kolikrát co kdo dělal, a co ještě musí natrénovat – broušení ruční, broušení elektrickou bruskou, přibíjení hřebíků, natírání, ruční řezání, řezání lupínkovou pilkou, ruční vrtání, vrtání na stojanové vrtačce. Každý den se pak podle toho, kdo z klientů skutečně přišel do dílen, vyhodnotí plán práce, a případně se upraví. „Když přijdou do dílny čtyři lidi, zvládnou

víc. Když přijde jen jeden, můžeme se mu zase věnovat více do hloubky,“ dodává Andrea.

### **Každý klient umí něco**

O půl osmé začínají přicházet klienti – každý s jinou náladou. Jedna z pracovníků asistuje u příchodu, aby klienty pozdravila a dohlédla, zda si každý zapsal příchod. Z celkových osmi klientů dnes přišli tři. V šatně se převlékli do pracovního oděvu a v osm hodin začínají společnou práci „rozumovkou“. Počítají jednoduché příklady, poznávají mince, napíší dnešní datum. Když se někomu nechce přemýšlet, Andrea ho lehce povzbudí, a trpělivě čeká, až všichni úkol dokončí.

O půl deváté se dva klienti přesunou do dřevařské dílny, jedna zůstává v šicí dílně, a to D. která se už moc těší, že dnes bude šít záložku do knihy. V obou dílnách je jedna pracovníkyně, která se klientům individuálně věnuje. L. má dnes v plánu řezání lupínkovou pilkou. Před zahájením práce si z bezpečnostních důvodů sundá prstýnky a náramky, nasadí si na obličej roušku, odemkne zásuvku, nasadí brýle a protihluková sluchátka. Zapne stroj a suverénně vyřezává obloučky ze slabého prkénka. I přes hlučný provoz pily Andrea bedlivě sleduje L. postup při ovládnutí stroje a samotnou práci.

U stolu zatím jiný klient brusným papírem



brousí hrany vyřezaných dřevěných srdíček. Andrea ho jemně motivuje a povzbuzuje. „Jednotlivé skupiny už jsou vyvážené. Někdo umí hezky řezat, a tak do zásoby vyřezává různé tvary, které se později použijí na sezónní výrobky. Někdo rád brousí, jiný rád natírá,“ vysvětluje pracovnice dílen. „Snažíme se klientům do práce co nejmíň zasahovat. Jednou za půl roku každý klient zhotoví výrobek, na kterém uplatní vše, co se naučil. Ten si také odnese domů, aby se mohl pochlubit, co všechno už umí.“ Klienti mají samozřejmě radost z toho, co dokážou, a když si jejich výrobek někdo koupí na trhu, radují se dvojnásob.

### S každým výrobkem roste odvaha

Andrea ráda tvoří a ve své práci se doslova našla. Každý den se ale také pečlivě připravuje na svou práci. Vymyslí, co vyrobit, aby to její svěřenci zvládli. Sama to nejprve vyrobí, aby si ověřila, že je to reálné zhotovit. Pak to naučí vyrobit své klienty. Kruh se

uzavírá prodejem výrobku. „To je „křest“ každé pracovnice v STD – vymyslet výrobek, sama ho vyrobit, naučit ho vyrobit klienty a prodat ho. Pokud tento proces úspěšně proběhne, pracovnice získá sebevědomí, a má pak odvalu pustit se do další práce, protože vidí její smysl,“ vysvětluje Andrea. Vyzdvihla také podporu své vedoucí Mirky Kopecké, díky níž ona sama ve své práci i celé STD může takto fungovat.

O půl desáté odcházejí klienti z dílny na svačinu, my s Andreou listujeme v objemných albech. V jednom jsou fotografie výrobků, v druhém fotografie ze společných výletů, jarmarků, návštěv jiných středisek Oblastní charity anebo z Tříkrálové sbírky. Prožili toho spolu už opravdu hodně, a stále se těší na něco nového. Teď se těší na pondělí, protože budou vařit společný oběd pro deset lidí. Nejdřív půjdou společně nakoupit a pak společně uvaří česnečku a štouchané brambory s masem. Jako doma...





## Dalo nám to víc, než vzalo



Darja Havelková

*Když se Darja Havelková začala starat o svého tatínka, bylo jí třicet a jemu 74. Lékaři u něj tehdy diagnostikovali chronickou obstrukční plicní nemoc, a jeho zdravotní stav se postupně zhoršoval. Darja se rozhodla opustit zaměstnání, aby mohla být u otce nepřetržitě. 28. října 2023 zemřel. Darja má za sebou šest let péče a životní zkušenost, která ji nasměrovala k jiné profesi. V pomáhání starým lidem našla smysl života.*

„Tatínek onemocněl plicní chorobou v roce 2017. Dostal tehdy léky, ale jeho stav se postupně zhoršoval. Měl ještě cukrovku a neuropatii, často byl v nemocnici a pak na doléčení v Albertinu Žamberk. Dostával také více léků,“ popisuje Darja Havelková. „Před rokem a půl dostal zápal plic, takže znova hospitalizace, ze které už ale nevstal. Kvůli potížím s dechem nebyla možná rehabilitace, takže tatínek zůstal ležet na lůžku a 24 hodin na kyslíku.“

Darja i její dcery, kterým je nyní 8 a 13 let, o pacienta svědomitě pečovaly. „Nedokázala jsem si představit, že bych tatínka dala do LDN. Byli jsme na sebe hodně fixovaní, protože se o mě od malička sám staral. Maminka zemřela, když mi bylo 11 let,“ vysvětluje. Ona sama pracovala na dvousměnný provoz, prodělala operaci žlučníku a rozvod. Na péči si půjčila z Charity polohovací postel, koupila koncentrátor kyslíku.

### Po noční směně pečovala o tátu

„Po noční směně v Moldexu mě čekala péče o tátu. Psychicky to bylo velmi náročné, a do toho starosti o rodinu a děti. Někdy se v noci tatínek často budil a volal mě. Nic nepotřeboval, jen abych byla u něj. Povídali jsme si. Bylo to náročné...“ vzpomíná paní

Havelková a vyzdvihuje vstřícnost svého tehdejšího zaměstnavatele, který jí toleroval časté hlídačky a návštěvy lékařů s otcem.

„Pak už to ale nešlo skloubit, tak jsem nechala zaměstnání a zůstala s tatínkem doma. Pobírala jsem příspěvek na péči a dělala vše, co bylo potřeba. Jak se jeho stav zhoršoval, práce přibývalo - od přebalování plen, mytí na lůžku, převazů proleženin až po krmení stříkačkou, odsávání hlenu, měření glykémie a píchání inzulínu nebo ošetřování „papírové“ kůže. Dokud to šlo, vyvezla ho na vozíku mezi lidi - k lékaři nebo na procházku.“

Poslední tři týdny k Havelkovým dojížděl Domácí hospic Alfa-Omega. „Tatínek dostával morfiu na bolest do dávkovače. Kdykoli jsem mohla sestřičkám zavolat, zkonzultovat jeho zdravotní stav a oni mně poradily, co udělat, popisuje Darja. „Když zemřel, přijela děvčata z hospice a pomohla mi tátu umýt a obléknout.“

### Musela jsem najít sama sebe

Když Darjin otec zemřel, bylo pro ni těžké začít myslet na sebe. Šest let byla nastavená na sebemenší podnět, na který vstane a jde pomoci, každý den měla nalinkovaný od ranního zvonění budíku. A najednou nic. „I když byl táta po smrti, stále jsem ho slyšela, jak v noci volá. Bylo pro mě těžké jít sama do





obchodu. Najednou bylo všude prázdno, nerozuměla jsem lidem kolem sebe. Musela jsem začít hledat sama sebe a začít normálně žít," vysvětluje.

Poslední čas s nemocným členem rodiny Darje Havelkové hodně dal. A nejen jí. „Dalo nám to víc, než vzalo. I dětem... Starší dcera fungovala v péči jako dospělý člověk. Péče o tátu změnila můj pohled na svět. Po této zkušenosti jsem se rozhodla skončit ve fabrice, a začala jsem pečovat o seniory v Alzheimer centru v Domově důchodců v Ústí nad Orlicí.

Starým lidem je potřeba pomáhat, protože oni se starali o nás, když jsme byli malí. Ta práce mi dává velký smysl. Chodím do práce i z práce s úsměvem. Těším se na každého klienta – až je chytanu za ruku, pohladím, a uvidím radost v jejich očích. Naplňuje mě to. Nemám žádné zdravotnické vzdělání, ale škola života mi dala mnohem víc,“ dodává paní Havelková a své vyprávění uzavřela myšlenkou: „O člověka vždycky jde pečovat, základ je chtít. Možnost péče má každý, ale ne každý dokáže slevit ze svého pohodlí.“



Spolufinancováno  
Evropskou unií



## Projekt: Podpora a pomoc pro osoby, které ji potřebují.

Projekt je financován z Evropského sociálního fondu plus (ESF+), z operačního programu Zaměstnanost plus (OPZ+). Nositelem celého projektu je MAS ORLICKO, z.s. kde je Oblastní charita zařazena jako partner projektu spolu s dalšími organizacemi.

Projekt Domácího hospice Alfa-Omega běží i po 3. monitorovacím období dle nastavených indikátorů. Delší dobou se však služba potýká s nízkým zájmem o tato sdílení.

Klubem Alfa-Omega bylo vytvořeno zázemí, kde se pozůstalí mohou podělit o své pocity smutku či samoty, mohou vyslechnout slova povzbuzení, podpory, také sdílet a naslouchat zkušenostem druhých lidí.

Předpokládaným důvodem nekonání klubů je stále dle úvah hospicového týmu nezájem o skupinové sdílení. Kluby jsou ale i nadále nabízeny v rodinách, ale i v médiích OCHUO, měst a obcí.

Velký zájem byl naopak zaznamenán v poskytování individuálních psychoterapií. Práce psychoterapeuta od začátku projektu výrazně vzrostla. Tuto podporu využívají jak pečující v průběhu péče o umírajícího člena rodiny, tak pozůstalí bezprostředně po úmrtí.

Nabízena je také duchovní podpora, která pomáhá s vypořádáním se náročného období nejen do úmrtí pacienta, ale i potom jako podpora pozůstalým.

Na území MAS Orlicka bylo službou Domácí hospic Alfa-Omega podpořeno celkem 123 pečujících osob.



## Příčinou psychických potíží dětí bývá vlastní rodina

Psychická odolnost dětí a mladých lidí se skloňuje ve všech pádech. Chybí psychologové, psychiatři, lůžková zařízení, odborné služby. Zároveň se trochu opomíjí, že větší či menší podpůrnou či terapeutickou schopnost má každá funkční rodina. Pokud rodina nefunguje, bývá naopak zdrojem psychických potíží dětí.

*„Schopnost zvládat i běžné situace se určitým způsobem zhoršuje. Nedívejme se na to ale jako na vinu této generace. Je to produkt naší výchovy a je to reakce na celospolečenské změny. Zhoršující se zdraví mladých dospělých je odrazem celkového zhoršujícího se duševního zdraví české společnosti,“* uvedl Radek Ptáček, vedoucí výzkumu, který v průběhu deseti let sbíral data o duševním zdraví a životním stylu mladých mezi 18 a 30 lety. Z analýzy je bohužel zřejmé, že duševní zdraví mladých lidí se trvale zhoršuje. Z výzkumu vyplývá, že duševní zdraví negativně ovlivňují tlaky spojené s digitálními médii, sociální sítě, dynamický vývoj na trhu práce, trvalý dopad pandemie, celospolečenské změny a politické události, jakými je například ruská agrese na Ukrajině. *„My jako rodiče kromě toho děláme dvě věci jinak: za děti řešíme příliš věcí a hodně věcí jim poskytujeme,“* řekl Radek Ptáček.

*„Příčin psychických trápení je mnoho. Ty, o kterých víme jistě, souvisí se špatným rodinným zázemím (různé formy domácího násilí, alkohol, hádky rodičů, nedostatek pozornosti),“* popisuje Barbora L.Trojak, tisková mluvčí Skautu. A podobnou zkušenost má i ředitelka Centra pro rodinu českobudějovické diecéze: *„Tou nejhlubší příčinou potíží bývá nefungující rodina, proto za nejlepší prevenci považuji právě podporu rodiny. Nabízíme přednášky o komunikaci, naslouchání, odpuštění a smíření, o vyjití z bludného kruhu nebo ošetření emocí.“*

Dnes jsme obklopeni tisíci vjemů, které na nás odmala dorážejí ze všech stran. Děti mají stokrát více nabídek ke čtení v mobilech a tisíckrát více v přitažlivých reklamách. *„Jsou dnes v obtížnější situaci než kdysi já,“* uvažuje P.Pavel Kuneš, farář v Klecanech. *„Pomáhejme dětem dělat si pořádek v hlavě, aby nenaletěly líbivým bonmotům, a aby vymýšlely dobro, a ne zlo. Významnou pomocí je, když rodiče vědí o Božím řádu ve světě. Když je jim jasné, že život nezlepšuje hromadění zážitků nebo věcí. Ani nejnovější výkřiky módy nebo elektroniky nemohou nahradit pokojné prostředí rodiny u společného jídla. Cvičme se v odříkání, nezapínejme TV po příchodu domů. Užívejme mobil s mírou a na sociální sítě vstupujme po svém uklidnění. Nadávky na sítích, které rozeštvávají obyčejné lidi, jsou stejně špatné jako války. Objevovat Boží řád ve světě i v duši je naší radostí. Bez zakotvení v Tom, který nás přesahuje, se totiž všechny systémy zhroutnou, jak to často připomínal Václav Havel.“*

Podle KT 35 a 36/2024





## Sbírka knih pro školu v Užhorodu



*Ve dvou sbírkách přinesli lidé během dvou měsíců třináct banánových krabic plných knížek pro děti a mládež. Děkujeme manželům Brandejsovým a dobrovolnicím, kteří knihy ve sbírkách přebírali a třídili.*

Pohádky, povídky, naučné či dobrodružné knihy odvezl koncem srpna Roman F. do školy č. 3 v Užhorodu, kde se stanou základem nové české knihovny. Má v dnešní době smysl zakládat knihovny? „Určitě ano. Na Ukrajině bylo během války zatím zničeno na 220 knihoven a 187 milionů knih. Při tom všem, co Ukrajina za posledních dva a půl roku zažívá, je potřeba zachovat normalitu, pokud to jen trochu jde,“ uvádí koordinátor pomoci.

Školu č. 3 založil v Užhorodu v roce 1932 prezident T.G.Masaryk jako v pořadí 100. československou školu. Dodnes považují obyvatelé Zakarpatí éru první republiky,

kdy území patřilo k Československu, za zlatý věk ve vzdělanosti i ekonomice.

Na základní škole č. 3 se dodnes děti od 6 do 16 let učí česky, ale nemají příležitost, jak se dostat ke knihám. „V Užhorodě je nyní spousta uprchlíků z východu země. Ve škole, kde se obvykle učí kolem pěti set dětí, jich je nyní o desítky procent více. Děti se učí online a na směny, což není ideální. Vyučování narušují časté poplachy. Děti a učitelé musí odejít do školních krytů, kde má každá třída své lavičky, a kde musí strávit čas, po který je jejich území ohrožené,“ popisuje Roman F. užhorodskou realitu.

Sám učitel na Gymnáziu Komenský ve Vídni podporuje Roman užhorodskou školu nejen dodáním kvalitní české literatury, ale také benefičními akcemi, které pořádá v domovské škole ve prospěch ukrajinské školy.

Děkujeme všem, kdo knížky přinesli na středisko Oblastní charity v Letohradě. Věříme, že jsme společně udělali aspoň malou radost dětem na Ukrajině a českými knihami jsme podpořili jejich touhu po vzdělání.

## Sbírka Charita pro oběti povodní



*Před pouhými několika týdny postihly Českou republiku ničivé povodně, které zasáhly stovky tisíc lidí a mnohým z nich obrátily životy zcela naruby. Bohužel si vyžádaly také tragické ztráty na životech. Díky vaší neuvěřitelné podpoře a štědrosti mohla Charita ČR rychle jednat a zasáhnout. Na okamžitou pomoc nejvíce postiženým lidem vynaložila již 20 milionů korun. Materiální pomoc proudí z celé naší charitní sítě, rozšiřujeme týmy pro sociální a psychologickou podporu, zajišťujeme náhradní ubytování pro rodiny, které přišly o své domovy, a koordinujeme práci dobrovolníků.*

Děkujeme, vaše pomoc je neocenitelná, a právě teď nejvíce potřebná!



## Pozvánky

Základní umělecká škola Jaroslava Kociana  
ve spolupráci s Oblastní charitou Ústí nad Orlicí  
— pořádají —  
Oblastní charita  
Ústí nad Orlicí

**SLAVNOSTNÍ BENEFIČNÍ  
KONCERT**  
hrájeme - pomáháme

Vybranou finanční částkou podpoříme  
„Domácí hospic ALFA-OMEGA“

**7. října 2024 18.00 hodin**  
koncertní sál ZUŠ, Ústí nad Orlicí

Díky vašemu finančnímu daru budou nakoupeny nově lineární injekční dávkoვაče, které slouží umírajícím k úlevě od bolesti. Pacienti tak mohou zůstat doma v kruhu svých blízkých.  
Tam, kde to mají rádi.

Vystoupí žáci školy a hosté

Spolufinancováno  
Evropskou unií

Oblastní charita  
Ústí nad Orlicí

Domácí hospic Alfa-Omega společně  
s Římskokatolickou farností Ústí nad Orlicí a Farním  
sborem ČCE v Horní Čermné vás srdečně zvou na

**VZPOMÍNKOVÉ SETKÁNÍ PRO  
POZŮSTALÉ A JEJICH BLÍZKÉ**

**6. listopadu 2024 od 16:30 h. v kostele  
Nanebevzetí Panny Marie v Ústí nad Orlicí**

Program:

16:30 - Úvodní slovo, bohoslužba slova  
s hudebním doprovodem věnovaná  
zemřelým a jejich blízkým

17:30 - Posezení na přilehlé faře, občerstvení,  
možnost pohovořit s pracovníky hospice

20:00 - Předpokládané ukončení

**OBLASTNÍ CHARITA  
ÚSTÍ NAD ORLICÍ**

Pořádá v průjezdu fary v Letohradě na náměstí:

**Sbírku šatstva**

pátek **18. října** 14 – 17 h.  
sobota **19. října** 9 – 11 h.

Přijímáme čisté a použitelné sezónní oblečení a obuv,  
kojenecké oblečení, látkové pleny, nepoškozené nádoby,  
ložní prádlo (povlečení, prostěradla), kočárky, cestovní  
tašky.

Věci budou po vyřídění dále sloužit:

- lidem bez domova a sociálně potřebným rodinám na Orlickoústecku
- klientům Pobytového střediska v Kostelci nad Orlicí

Oblastní charita  
Ústí nad Orlicí  
Na Kopečku 356  
561 51 Letohrad

[www.uo.charita.cz](http://www.uo.charita.cz)



## Děkujeme za podporu

Advantech Czech s.r.o.	Stanislav Andráš	Ing. Jiří Appl
Ivana Baková	Josef Barcal	Tomáš Barcal
Radomír Blažek	Lenka Brábníková	Pavel Černý
Mája Čížová	Dibaq a.s.	Emílie Doležalová
Dopravní stavby Brno, s.r.o.	Petra Dušánková	Emilie Dušková
Alena Eliášová	Leopold Faltus	Věra Faltusová
Květoslava Fialová	Mgr. Pavla Fialová	Mgr. Jaroslav Kumpošt
Josef Fišer	Ing. Jan Glatt	Marie Halbrštátová
Marie Hamplová	Petr Herynek	Miloslava Hlinecká
Lenka Holeková	Miroslav Honzátko	Milan Horníček
Hrdinová Irena	Eva Chaloupková	Jakub Chalupník
Ing. Ivan Chmelíček	Chrobáková Lenka	Jan Konečný
Eva Janatová	Milan Janda	Miloš Jandera
Jan Janíček	Miluška Janošíková	Alena Jansová
Hana Jarešová	Jana Jiroutová	Mgr. Milan Jirout
Anna Jurenková	Sylvia Kábrtová	Jan Kada
Jiří Kada	Kalát Věroslav	KDM s.r.o.
Václav Klement	Vladimír Klíma	Klub důchodců Dolní Čermná
Jiřina Koblížková	Jiří Kodytek	KONZUM, obchodní družstvo v Ústí nad Orlicí
Eva Kovářová	Jiří Kubínek	Mgr. Eva Kubová
Marcela Kunstová	Michal Lesák	Martina Linhartová
Lohmann & Rauscher, s.r.o.	Lucie Vejdová	Kamil Luňáček
Jiří Marek	Jaroslava Martináková	Lucie Mikulecká
Jan Mikyska	Milada Mikysková	Veronika Moravcová
Hana Motyčková	Marie Náhlíková	Stanislava Nešporová
Lubor Nováček	Pachlová Michaela	Marie Pachlová
Marie Palmová	Renata Prokopcová	Jan Pokorný
Jana Rejentová	Renata Forejtová	Marie Sekaninová
MVDr. Jakub Šperlich	SCHOTT CR, s.r.o.	Michaela Síváková
Jana Smolová	Jana Sokolovová	Karel Suk
Blanka Svetlíková	Irena Šemberová	Zdeňka Šprindrichová
Zdeněk Šrámek	Daniela Šubertová	TEDDIES s.r.o.
Michaela Tipeltová	TRASER CZ s.r.o.	Mgr. Pavel Tůma
U JITKY s.r.o.	Iva Vágnerová	MUDr. Zbyněk Valenta
Ing. Josef Veselý	Pavel Veverka	Josef Wendlig
Zdenka Lazárková	Pavel Žák	Becková
Benešová Marie	Dolečková Sýkorová	Dr. Drmota Tomáš



Dušková Alena	Farní sbor ČB církve cukrárna	Fiedler Lubomír
Grouliková Marta	Hánová	Holmes Robert
Hora Jan	Hynková Tichá Kateřina	Chalupníková Eliška
Ing.Vagner Ladislav - Vágnerová	Jireš Ondřej	Keller Jakub
Knapovská Marie	Knotigová Věra	Kratochvílová Dáša
Krejčová Ivana	Krsicková Blanka	Kubásek
Kubrt Petr	Langerová	LET. SOUKR. GYMNAZIUM majáles LSG
LETOHRADSKÉ SOUKROME GYMNAZIUM	ECOS, s.r.o.	Martinec
Minářová Jiřina	MORAVEC PETR	Nastoupil Lukáš
Navrátil Libor	Novotná Jaroslava	PALCISKO JAN
Pecháčková	Podpera	Prokopec Michal
Stefanová Věra	Tobeš Miroslav	Tomko - Tomko a partneri, Mari
Vaníček Tomáš	Vaňousová	Voříšek Jan
Voříšek Petr	Vychytilová Alžběta	Zachář

Města: Letohrad, Ústí nad Orlicí, Lanškroun, Česká Třebová, Žamberk, Králíky, Vysoké Mýto, Choceň, Jablonné nad Orlicí

Obce: Lukavice, Hnátnice, České Libchavy, Libchavy, Dolní Dobrouč, Písečná, Šedivec, Ostrov, Dlouhá Třebová, Kunvald, Líšnice, Řetová, Semanín, Verměřovice, Jablonné nad Orlicí, Horní Třešňovec, Orličky, Brandýs nad Orlicí, Horní Čermná, Jamné nad Orlicí



KOALICE  
NEVLÁDEK  
PARDUBICKA



MINISTERSTVO VNITRA  
ČESKÉ REPUBLIKY



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



EVROPSKÁ UNIE  
Evropský fond pro regionální rozvoj  
Integrovaný regionální operační program



MINISTERSTVO  
PRO MÍSTNÍ  
ROZVOJ ČR



ČESKÁ KŘESŤANSKÁ AKADEMIE, místní skupina Letohrad

*Vás srdečně zve na přednášku*

## **Romana Frühaufa:**

### **Podkarpatský letokruh**

**pátek 15. listopadu 2024 v 19 h.**

Evangelický kostel v Letohradě



*Kromě fotografií a příběhů lidí z autorových cest na Zakarpatí uvidíme i záběry z předání dětských knih, které jsme v Letohradě sbírali pro školu č. 3 v Užhorodu.*

*Vstupné dobrovolné*



Naše projekty na pomoc nemocným a potřebným můžete podpořit  
na příspěvkové konto:

**831240611/0100.**

**Srdečně děkujeme vám všem, kdo pomáháte s námi.**

**Vydává Oblastní charita Ústí nad Orlicí**

Na Kopečku 356, 561 51 Letohrad

tel. 739 383 598

Redakce: Iva Marková, Katarína Zelenáková

email: [propagace@uo.hk.caritas.cz](mailto:propagace@uo.hk.caritas.cz)



[www.uo.charita.cz](http://www.uo.charita.cz)