

TRUBAČ

Charity Český Těšín

Charita Český Těšín, Mírová 1684/8, 737 01
tel. 734 167 725, www.ceskytesin.charita.cz

Číslo 2/2020

Vážení čtenáři,
od posledního vydání Trubače se událo mnohé, a to nejen v našem kraji, republice, ale i ve světě. Naše práce se během nouzového stavu nezastavila. I nadále jsme se snažili poskytovat co nejlepší služby tak, jak jen to situace umožnila - některé v omezené formě, jiné výhradně telefonicky. Byli jsme a stále zde budeme pro ty, kteří nás potřebují. Začali jsme být „pouze“ více ostražití a naučili se používat různá metodická pravidla. Klienty jsme upozorňovali na nezbytná opatření, začali nosit šité roušky či návleky a v zasedačce zajistili docela objemnou zásobu ochranných pomůcek. Děkujeme všem, kteří nám pomáhali a že jich opravdu bylo, moc si toho vážíme a děkujeme. Znovu se potvrdilo motto naší organizace – Spolu to zvládneme.

Téma tohoto Trubače věnujeme péči o umírající a pozůstalé. Během jara jsme všichni intenzivně sledovali různé informační zdroje a pozorovali, jak se najednou a s naléhavostí, nejen v médiích, hovoří o hrozbě smrti, a jak mnozí žijí ve strachu z tohoto abstraktního pojmu, který si ve svém životě neumí představit. V dění sociálních služeb má téma umírání poměrně konkrétní podobu. Jen během posledních dvou let se naši pracovníci více než stokrát ocitli v situaci úmrtí klienta. Být u toho, často společně s jeho blízkými, je pro nás vždy velmi silný, smutný a osobní prožitek, a proto se také na tyto situace snažíme v týmech profesně co nejlépe připravit. Vnímáme potřebu hovořit o smrti jako o přirozené součásti bytí každého z nás a chceme se o naši zkušenost s Vámi v tomto vydání Trubače podělit.

S přáním krásných a klidných letních dnů

Monika Klimková

ředitelka



CHARITA
ČESKÝ TĚŠÍN

PALIATIVNÍ PÉČE

Význam paliativní péče v Charitě nám přibližuje vedoucí služby Mgr. Beáta Dulawová, která řídí tým zkušených zdravotních sester Charitní ošetrovatelské služby. Její pracovnice poskytují odbornou zdravotní péči pacientům v jejich domácím prostředí, kde je významnou součástí pomoci je právě poskytování aktivní celkové zdravotní péče, která se snaží předcházet a mírnit utrpení klientů.



„Paliativní péče není cesta léčby, ale cesta ABY BYLO DOBŘE“, říká paní Beáta. „Jedná se o respektující přístup a ucelený systém odborné pomoci pacientům s nevléčitelnou nemocí a jejich rodinám. Cílem je dosažení co nejlepší kvality života pacientů. Pomáháme klientům a jejich blízkým pochopit smrt jako přirozenou součást života, kterou je potřeba přijmout a nikoliv pokládat za nepřítele. Hlavním cílem je, aby pacient netrpěl nesnesitelnou bolestí, byla respektována jeho lidská důstojnost a v posledních chvílích života nezůstal osamocen.“

Paliativní péči poskytujeme ve spolupráci s praktickými a odbornými lékaři a také s Charitní pečovatelskou službou. Péče je poskytována všem věkovým skupinám jak v konečné fázi nemoci, tak i kdykoliv v jejím průběhu. Paliativní, ani potažmo hospicová péče, se nevztahuje k žádnému konkrétnímu druhu nemoci, i když si ji většina lidí spojuje hlavně s onkologickým onemocněním.

V souvislosti se stárnutím populace se stále více dotýká i osob s jinými onemocněním, např. demencí. Často se jedná o chronická onemocnění, která se už nedají významně ovlivnit, omezují pacienta a působí mu mnoho nepříjemných obtíží.

„Uvědomujeme si důležitost odborných znalostí týkajících se paliativní péče a tak se naši pracovníci v přímé linii v této oblasti pravidelně vzdělávají. Letos také v rámci projektu „Paliativní péče na Těšínsku“ podpořeného Moravskoslezským krajem“ říká paní Beata Dulawová.

Důležitou zásadou paliativní péče je také zapojení rodiny do péče o pacienta a současně péče o rodinné příslušníky během onemocnění i po jeho smrti pacienta. Za tímto účelem je připravováno další setkání pečujících osob, tentokrát dne 5. 8. 2020 na téma PALIATIVNÍ PÉČE. Pod odborným vedením charitních pracovníků se mohou zájemci o toto téma dozvědět vše potřebné, doptat se na konkrétní postupy a situace ve spolupráci s psychologem, který bude setkání účasten.

Beáta Dulawová, vedoucí Charitní ošetrovatelské služby

Rozhovory

IVANA MORAVCOVÁ

Mohla byste čtenářům přiblížit, co je to vlastně paliativní péče?

Paliativní péče je celková péče o umírajícího člověka. Ať už z důvodu dlouhodobé nemoci nebo z důvodů jiných.

Jak vnímáte tuto práci a proč jste se rozhodla zrovna pro ni? Čím Vás tato práce obohacuje?

Tato práce mi umožňuje získat jiný pohled na člověka. Moji klienti jsou specifictí, už vnímají, že odejdou, proto se jejich reakce a potřeby liší. Setkávám se s velkou rozmanitostí požadavků a dotazů z jejich strany. Někteří mají potřebu zhodnotit svůj život, vyzpovídat se, jiní si přejí strávit svoje

poslední chvíle vesele - zazpívat si, zahrát si karty. Setkala jsem se i s požadavkem poslední večeře u paní, která nebyla schopna jíst. Udělali jsme to samozřejmě pro ni a pomazali její rty vínem. Být pro ně k dispozici je pro mě zásadní výzvou pomáhat. Obohacuje mě jejich smířenost a přijetí smrti. Paradoxně víc tragicky to vnímá rodina.

Můžete nám popsat Váš pracovní den?

Klient, kterému je poskytována paliativní péče, má u mě přednost před ostatními mými klienty. Můžu ho navštívit i několikrát za den. Záleží na jeho potřebách.

Kým jsou Vaši klienti?

Mým klientem, jak jsem již uvedla, je umírající osoba, u které v rámci mé služby je hlavním cílem zmírnit bolest a další tělesná a duševní strádání, zachovat pacientovu důstojnost a poskytnout podporu jeho blízkým.

S jakými problémy se setkáváte nejčastěji?

Vnímám jako čím dál větší problém přijetí smrti u rodin mých klientů. Mají problém být s nejbližším ve finální fázi jeho života. Důvodu je hned několik. Dnešní uspěchaná doba, jiné priority v oblasti rodiny a práce, strach z pohledu na utrpení nejbližší osoby.

Jak se vyrovnáváte se smrtí klienta?

Víra je pro mě zásadní, pomáhá mi ve všem. Smrt je pro mě přirozená, doprovázím své klienty na cestě přes most do ráje.

Cesta pro ně nekončí.



HELENA JOŽÁKOVÁ

Mohla byste čtenářům přiblížit, co to je vlastně paliativní péče?

Jde o lidské doprovázení a péči, která pomáhá člověku prožít důstojně závěr života. Může jít o roky, měsíce i dny. Paliativní péče mě velmi oslovila na kurzu, kterého jsme se jako zdravotní sestry z domácí péče - účastnily vloni. Naše Charitní domácí zdravotní péče není přímo zaměřena na paliativní péči, ale s klienty v závěru života se setkáváme. Paliativní péče spočívá, kromě zdravotních úkonů, hodně v komunikaci a naslouchání. Dává nemocnému prostor vyslovit svá přání, potřeby, ale i obavy, úzkosti a všechno to, co možná ještě nikdy neměl odvahu vyslovit.



Jak vnímáte svou práci a proč jste se rozhodla zrovna pro ni? Čím Vás tato práce obohacuje?

Obohacuje mě poznávání lidí a to mi přináší v této službě radost. Říká se, že co člověk, to tajemství. Samozřejmě nemám během dne čas o tom takto uvažovat, ale poznávám, že je to pravda. V domácí péči zažívám člověka v jeho prostředí, kde je doma, uvolněný a více spokojený i přes všechny své obtíže. Krásným posláním mého povolání je zmírňovat lidská utrpení.

Můžete nám popsat Váš pracovní den?

Začíná vlastně den předem, kdy dostanu od paní vedoucí rozpis klientů. Vím, na koho se mohu těšit. Také na nové lidi, u kterých je potřeba si najít adresu, na které bydlí. Český Těšín máme s kolegyněmi proježděný dost důkladně.

Při mé ranní modlitbě svěřím Pánu Bohu jak klienty, tak také ostatní lidi, se kterými se setkám. Snažím se ke klientům přistupovat s úsměvem a je mojí touhou, abych jim zprostředkovala svým jednáním, že je Bůh má rád. Do mého pracovního dne patří návštěvy nemocných, elektronická dokumentace průběhu návštěv, konzultace situací s kolegyněmi aj.

Kým jsou Vaši klienti?

Klientem domácí zdravotní péče se stává nemocný nebo postižený člověk, který potřebuje zdravotní výkon v domácím prostředí ordinovaný ošetřujícím lékařem.

S jakými problémy se setkáváte nejčastěji?

Zhoršující se zdravotní stav klienta, porucha auta v terénu; opakovaně nezdařený odběr krve, konflikt, časová tíseň; nejistota, nepřichází-li klient otevřít na vytrvalé zvonění aj. Denně se učím tyto situace nevidět jako problém! Spíš jako přirozený běh života. Jsou přímo školou života a Boží režií pro zrání a formování člověka.

Jak se vyrovnáváte se smrtí klienta?

Nedávno zemřel jeden z našich klientů, který byl obklopen láskyplnou péčí rodiny. Byl vyrovnaný i přes bolesti, které měl. Snášel je trpělivě. K nám, kteří jsme mu je nechtěně působili při polohování nebo při převazu, byl stále bez reptání laskavý. Modlil se k Bohu v závěru života podobně, jako po celý život. A tím se připravil na odchod do věčného domova k Pánu. Tento smířený přístup jeho i rodiny mě velmi obohacoval. Věřím ve věčný život u Pána Boha, v pravý domov u Něho, v Jeho lásku. Věřím v budoucí setkání se svými drahými. To vše mi pomáhá vyrovnávat se se smrtí.

Jako dodatek si dovoluji z kurzu paliativní péče vyjmenovat zásady komunikace. Jsou totiž využitelné u každého: nepřerušovat; neodporovat; nesnižovat to, co druhý říká; nehodnotit; neodvádět řeč; nespěchat; naslouchat a umět mlčet; nedávat falešné naděje.

KAVÁRNIČKA PRO KLIENTY

Aprílový měsíc utekl jako voda a máme tady láskyplný máj a s ním další „kavárničku“ spojenou s oslavou narozenin klientů.

Vedoucí Charitního domu pro seniory v Hnojníku zakoupila klientům nový stroj na kávu. Podávala se tedy káva přímo na pokoj a k ní výborný ovocný zákusek – pozornost od dubnových oslavenců. Květnové dámy dostaly červenou růži a pánové čokoládové potěšení. Přejeme všechno nejlepší!

Lenka Zahradníková, vedoucí Charitního domu pro seniory v Hnojníku



BALÍČEK, KTERÝ POTĚŠIL

Velikou radost udělal balíček s přáním od šestiletého chlapce s maminkou, který byl předán do Charitního domu pokojného stáří.



Obdržela ho 93letá paní Maruška. A co v balíčku bylo? Překrásný namalovaný obrázek a maková bábovka, na které si naše klientka velmi pochutnala a ještě se podělila s ostatními spolubydlícími. Děkujeme!

Šárka Jonsztová, vedoucí Charitního domu pokojného stáří

ZAHRÁDKA

Posečená tráva, ostříhaný živý plot, vyplevelený záhon. Do něj zasadíme předpěstovanou bazalku, mátu a petržel. Tyto bylinky děti s maminkami předpěstovali na jaře v květináčích, aby pozorovali jak rostou. Teď našly místo v zahradě Charitního domu pro matky v tísni, která se postupně upravuje.

Kateřina Hajdušková, vedoucí Charitního domu pro matky v tísni



SÁZENÍ MUŠKÁTŮ

V Charitním domě pro seniory v Hnojníku už bylo na čase vytáhnout zahálejší truhlíky a osadit muškáty.



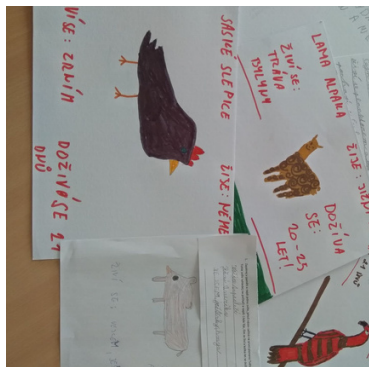
Sázení do truhlíků a nádob zvládnou i méně nadaní pěstitelé. Muškát je totiž nejen velmi dekorativní, ale zároveň nenáročná a vděčná rostlina, která snese i ne jeden pěstitelský prohřešek. My jsme to zvládli na jedničku a ještě u toho byla dobrá zábava.

Renata Gašior, aktivizační pracovnice

MEZINÁRODNÍ DEN DĚTÍ V NÍZKOPRAHOVÉM KLUBU KOMETA

V nízkoprahovém klubu Kometa jsme na Mezinárodní den dětí připravili pro klienty malé překvapení...

Nejprve louskali slovíčka v křížovce, která jim trochu potrápila hlavy, aby jim odhalená tajenka prozradila, co je dneska vlastně za velký den. Ale to nebylo všechno! Na klienty čekal ještě jeden úkol... Museli zapátrat v paměti a najít jedno zvíře, jehož název začínal na první tři písmena jejich vlastních jmen. Následně o zvířeti vyhledávali informace o tom, kde žije, čím se živí a kolika let se dožívá. Vybrané zvíře nakreslili a popsali. Výsledek všem přítomným prezentovali a každý klient si odnesl malou sladkou odměnu.



Bc. Martina Suchánková, PSS v Charitním středisku Kometa

ZAHRADNÍ TERAPIE V CHARITNÍM DOMĚ POKOJNÉHO STÁŘÍ

Když počasí přeje, trávíme s klienty co nejvíce času na čerstvém vzduchu a zapojujeme je do zahradní terapie. V prvním týdnu června si klientky vyzkoušely mulčování záhonku, přesazovaly květiny, vyjmenovávaly názvy rostlin, které na zahrádce máme nebo se prostě kochaly pohledem na barevně kvetoucí zahrádku.

Slunce příjemně hrálo a my v naprosté spokojenosti s osvěžujícím šálkem vody s vypěstovanými bylinkami v ruce, sledovali výsledek naší práce. Na naši „hrabské zahrádce“ máme tyto květiny: sněženky, fialky (fialové, bílé), pampelišky, kostival lékařský, petúnie, myrty obecné (bílé i růžově kvetoucí), levandule lékařské, pomněnky (modré, růžové), růže na vysokém stonku, kosatce, pivoňky, muškáty.



Lilie Kostková, aktivizační pracovnice

OPRAVY V CHARITNÍM CENTRU PRO SENIORY

V Charitním centru pro seniory máme opět otevřeno! Nezaháleli jsme a čas, který jsme nemohli věnovat našim klientům v době uzavření střediska z důvodu mimořádného opatření Ministerstva zdravotnictví za dne 15. května 2020, jsme využili co nejefektivněji a to v přípravách na znovuotevření.



Zvelebili jsme sál pro naše klienty, aby se u nás cítili čím dál lépe. První na řadu přišly židle a díky novému čalounění získaly nový vzhled. Dále máme v plánu pokračovat opravou křesel, sedaček atd. Jsme zvědaví, jestli se našim klientům budou líbit.

Stanislav Laža, vedoucí Charitního centra pro seniory

726,28 Kilometrů!

Tolik ujely naše asistentky z Charitní asistence za první týden v červnu v Těrlicku a blízkém okolí během 90 služebních jízd.

Toto číslo nám ukazuje, že naše asistentky musí být nejen dobrými pracovníky v sociálních službách, ale také výbornými řidičkami. Jsou tady pro Vás nepřetržitě a terénní službu poskytují obyvatelům města Český Těšín i v jeho okolních obcích Těrlicko, Chotěbuz a Ropice.

Aneta Benčáková, vedoucí Charitní asistence



BÁSEŇ TÝMU SAS

Administrativa – to je věda,
bez ní se však žítí nedá.

Ať leje jako z konve nebo paří
slunce,
snaha pracovníc a klientů nezná
konce.

Problémy ve škole, s financemi,
bydlením či hledáním práce?

Vždycky je pro řešení a zvládnutí
situace velká šance.

Jsme tu pro Vás!

Charitní tým SAS :)

SPOJENÍ S RODINOU ZA POMOCÍ TABLETŮ

Díky Nadaci ČEZ jsme nakoupili 6 ks tabletů za účelem ulehčit našim klientům z Charitních domů pro seniory toto těžké období „sociální izolace“ způsobené koronavirem, kdy je nemohli navštívit jejich nejbližší. Tímto projektem jsme umožnili izolovaným klientům vidět se on-line s rodinou, popovídat si ve videohovoru,, ale i účastnit se Mše svaté anebo si prohlédnout televizní programy určené seniorům, např. filmy pro pamětníky.



PODPORA RODIN NA TĚŠÍNSKU

Cílem tohoto projektu je posílení návyků k samostatnému bydlení klientek Charitního domu pro matky v tísni, aby po odchodu z azylového domu byly schopny samostatně hospodařit. Projekt je rovněž zaměřený na posílení vztahu matky s dítětem, společného trávení volného času a posílení sociálních dovedností klientek Charitního domu pro matky v tísni včetně návazných služeb – startovací byty.

Projekt je spolufinancován z rozpočtu Moravskoslezského kraje.



JEZDÍME SNADNĚJI S CHARITOU IV.

Moravskoslezský kraj, město Český Těšín a obec Chotěbuz podpořili v letošním roce provoz Taxíku Maxíku - přepravní služby, která je určena seniorům starším 65 let a držitelům ZTP a ZTP/P (bez ohledu na věk). Cílem projektu je zkvalitnění života osob s dočasným či trvalým postižením a to prostřednictvím usnadnění jejich dopravy k lékaři, na nákup či k jiným aktivitám. Provozem specializované dopravy pomáháme lidem na území Českého Těšína a Chotěbuze s cestami do zdravotních zařízení v Karviné, Havířově a Třinci.

SETKÁNÍ PEČUJÍCÍCH

Na otázku „Jak se cítí senior?“ dostali odpověď účastníci prvního letošního setkání pečujících, které proběhlo 3. 6. 2020 v Komunitním centru Charity Český Těšín. Dorazilo celkem 7 zájemců a hlavní atrakcí byla prezentace nové kompenzační pomůcky - gerontoobleku.

Jedná se o speciální oděv simulující vysoké stáří a každý měl možnost si na vlastní kůži vyzkoušet, jaké to je, když má člověk omezený pohyb, bolestivé klouby, velmi špatně vidí a slyší, třesou se mu ruce apod. Kromě této praxe získali účastníci spoustu cenných informací a rad pro pečující osoby. Setkání mělo velmi pozitivní ohlas a organizátoři se již těší na další, které proběhne 5. 8. 2020 na téma Paliativní péče.

Pravidelná setkávání pečujících se mohou uskutečnit díky podpoře MSK v rámci projektu Podpora pečujících II.



MIMOŘÁDNÁ POMOC V DOBĚ PANDEMIE COVID 19

Díky mimořádné pomoci a příspěvku od Nadačního fondu Albert jsme mohli zajistit dostatek ochranných pomůcek, dezinfekčních, čistících prostředků a pračky pro vybraná střediska poskytující služby sociální prevence Charity Český Těšín.

Děkujeme



PODPORA TERÉNNÍCH SLUŽEB

Za podpory Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové jsme v rámci projektu „Podpora terénních služeb“ zakoupili předplacené palivové karty v hodnotě 76 600 Kč. Cílem tohoto projektu byla podpora provozu služeb Charitní pečovatelské služby a Charitní asistence nejen v období koronaviru. Základní ideou těchto služeb je umožnit klientům i přes nepříznivou zdravotní či sociální situaci, setrvat co nejdéle v domácím prostředí. Průměrný věk klientů se sníženou soběstačností, za kterými denně dojíždějí naše pečovatelky a asistentky, je 80 - 85 let. Automobily uvedených terénních služeb měsíčně najezdí na území města Český Těšín a v okolních obcích cca 6000 km. Děkujeme



POMÁHÁME PEČUJÍCÍM II

Pomáháme pečujícím II. navazuje na výstupy loňského projektu „Pomáháme pečujícím“ a je dalším podpořeným projektem z rozpočtu Moravskoslezského kraje. Cílem je podpořit při péči o nemocného nebo seniora právě pečující osobu, která se musí tuto péči naučit. V rámci projektu dovybavíme ukázkovou místnost, která slouží pro ukázky a praktický nácvik péče o nemocného nebo seniora upoutaného na lůžko. Další aktivitou tohoto projektu jsou pravidelná setkávání pečujících, díky kterým můžou účastníci sdílet zkušenosti, postupy při péči o osobu blízkou a vzájemně si předávat rady a informace týkající se této problematiky. Taková setkání jsou důležitá i jako sociální a emocionální podpora pro pečující osoby.

ROZHOVOR S P. MGR. MARCELEM KRAJZLEM (pokračování z minulého čísla)

Mohl byste se s námi podělit o nějakou vzpomínku spojenou s Vaším rozhodováním se pro kněžství?

Rozhodnout se pro kněžství je vždy trochu tajemství mezi člověkem a Bohem. U mě tomu je tak stále. Mám-li ho někomu přiblížit, používám přirovnání, že u mě to bylo, jako když sestavujete puzzle. Člověk, když nemá předlohu, skládá dílky, které mu postupně zapadají a když přidá poslední, tak najednou vidí celistvý obraz. Tak i já jsem to měl se svým povoláním. Lidé a události, které přicházely do mého života, tvořili dílky. Postupně zapadaly do sebe, až to docvaklo.

Takže když jsem přišel za naším panem farářem a zeptal se ho jestli mu náhodou nezbyla ještě přihláška do semináře, byl to v podstatě úlet, který on vzal ale rychle a velmi vážně. Ale bylo to vyvrcholení něčeho, co se mi tvořilo a co se tvoří pořád, asi až do smrti. A ještě v den kněžského svěcení jsem velmi silně zapochyboval, jestli jsem si vše nevymyslel. Nenapadlo mě nic chytřejšího, než se začít modlit breviář. Zrovna bylo Petra a Pavla a první antifona, která tam je, dodnes ji mám v sobě: „Vím, komu jsem uvěřil, a jsem přesvědčen, že on, spravedlivý soudce, má dost moci, aby mi ochránil to, co mi svěřil.“ Když jsem si toto přečetl, řekl jsem: „Dobře, Pane Bože, tak teď už je to na tobě.“



*Jaký druh odreagování je Vám blízký ve Vaší službě pro druhé?
Máte svého koníčka?*

Ano, těch koníků mám hned 62, pod kapotou motorky. To je můj relax. Koupil jsem si motorku, cestovní enduro 650, mám-li chvíli čas, vytáhnu motorku a jedu si, jak se říká, „vyvětrat hlavu“. Mně to velmi pomáhá, takto se seznamuji s lidmi podobného ražení. Nějací motorkáři mě už pozvali i na sraz, kde jsem jim žehnal motorky. A mám radost, že to je určitý přesah do skupiny lidí, do které bych se jinak nedostal. Ti lidé jsou také otevření pro duchovní hodnoty. A vnímal jsem, že respektují, že je někdo nad nimi, ke komu se obracejí. A to bylo pro mě pěkné. Můj druhý relax: velmi rád chodím pěšky. Byl jsem například, před třinácti lety, na pouti v Santiagu de Compostela. Když mám trochu více volného času, vyrazím někam na hory. Túra je něco, co mi dobíjí baterky, jak se říká.

sestra Helena Jožáková



SETKÁNÍ DOBROVOLNÍKŮ

Dne 26. 5. 2020 se v odpoledních hodinách uskutečnilo pravidelné setkání dobrovolníků Charity Český Těšín, kterého se již tradičně zúčastnili naši dobrovolníci, jejich koordinátorka dobrovolníků a supervizorka, která je u těchto setkání pravidelně přítomna.



Hlavním tématem byla diskuze o aktuálním koronavirovém období, které dobrovolníci rozebrali z pohledu jejich činnosti a také si vyměnili pár zkušeností včetně rad, jak zvládat dobrovolnictví za těchto nepříznivých podmínek. Hlavní činností dobrovolníků v době karantény byla komunikace a udržování kontaktu na dálku s našimi klienty-seniory a to formou dopisů či telefonických rozhovorů, během kterých si dokonce společně i zazpívali.

Přes všechny komplikace neopouští naše dobrovolníky neúnavná snaha pomoci a už se těší na znovuotevření domovů a na osobní setkání.

Chtěli byste se stát dobrovolníkem? *Anna Fejfarová, metodik*

Kontaktujte naši koordinátorku:

Veronika Motičková

email: veronika.motickova@ceskytesin.charita.cz

tel.: +420 734 167 725

Trubač Charity Český Těšín č. 2/20, vydává Charita Český Těšín,

Mírová 1684/8, 737 01, IČ:6 0337842, datum vydání 7. 7. 2020,

náklad 470 ks, evidenční číslo MK ČR E 20242

www.ceskytesin.charita.cz, www.facebook.com/charitaceskytesin



Moravskoslezský
kraj

Moravskoslezský kraj

ČESKÝ TĚŠÍN

město Český Těšín



obec Těrlicko



obec Smilovice



obec Albrechtice



obec Vělopoli



obec Dobrá



obec Střítež



obec
Horní Tošanovice



obec
Horní Suchá



obec
Komorní Lhotka



obec Ropice



obec Chotěbuz



obec Jablunkov



obec Vratimov



obec Nošovice



HAVÍŘOV

město Havířov



obec
Dolní Domaslavice



obec
Horní Domaslavice



město Karviná



obec
Soběšovice



obec
Třanovice