

# TRUBAČ

## Charity Český Těšín

Číslo 1  
Rok 2022  
ZDARMA



Vážení čtenáři,  
všichni to známe – změna je život. Naštěstí mnoho změn je předvídatelných a plánovaných, na mnoho z nich se dokonce v organizaci těšíme. 😊

Jednou z takových změn byla změna loga organizace a následně vizuálního stylu prezentace Charity, čehož si můžete všimnout u propagačních materiálů, webu a také Facebooku. Byl to dlouhý proces připravovaný mnoho měsíců napříč všemi Charitami v republice. Cílem bylo sjednotit vzhled charitních organizací. Ať jsme jednotní a rozpoznatelní. Na to navazujeme i my novým vzhledem Trubače, který kromě určité svěžesti a větší přehlednosti přinese i finanční úspory. Věříme, že si naše novinky rovněž oblíbíte a i nadále se budete těšit na vydání dalšího čtvrtletníku. Jsme přesvědčeni, že to jsou kroky správným směrem, obzvlášť v roce, kdy si připomínáme 100 let od vzniku charitní práce na území našeho státu. Chceme totiž i nadále být moderní profesionální organizací, která umí flexibilně reagovat na problémy současného světa.

A pak jsou změny nečekané a špatně předvídatelné. Předchozí dva roky jsme se učili žít v novém paradigmatu maximální ochrany zdraví a z toho vyplývajících neustálých změn a navazujících proměnlivých pravidel fungování sociálních služeb. Eskalace válečného konfliktu v Evropě v mnohém změnila pohled na moderní dějiny, priority a hodnoty evropských občanů, přesáhla naši těžce vydobytou rovnováhu a právo na obyčejný život. Současně přinesla do našich rodin nová těžká témata a také možná nové sousedy či dobrovolné aktivity.

Vše se mění a všechno pomine. V tom je moc života a také svým způsobem jistota, kterou s nadějí vyhlížíme a připomínáme si o Velikonocích. To, co nám pomáhá v těžkých chvílích, je obrovská síla lidské solidarity a pevnost mezilidských vztahů, které při své práci zažíváme. Ukazuje se, že v nejhorších chvílích je fajn se opřít o tým, společné cíle a hodnoty, které v naší organizaci rezonují v každodenní práci pro potřebné.

Ing. Monika Klimková  
ředitelka organizace

### POHODÁŘÍ Tě volají!



Skupina Pohodářů z Charitního centra pro seniory, na ul. Jablunkovská 84, hledá nové muzikanty, kteří se chtějí scházet a při kytarě zpívat pro radost svou i ostatních, občas někoho navštívit a krátce vystoupit s originálními písničkami. Náš sbor byl ochuzen o členy ze zdravotních důvodů a voláme do svých řad další zájemce. Setkáváme se 1x týdně na dvě hodiny.

Jsi-li senior(ka) nebo mladší s nějakými potížemi nebo se cítíš sám, neváhej a přijď mezi nás – najdeš tu kamarády.

Zájemci prosím hlase se na tel. čísle: +420 603 510 709. Těšíme se na Tebe!

Stanislav Laža



Charita  
Český Těšín

## KINO PRO NEJMENŠÍ KOLEDNÍKY

Srdečně zveme naše nejmenší koledníky Tříkrálové sbírky na promítání pohádky! Budeme se na Vás těšit u pohádky „Myši patří do nebe“ a to: 30. dubna v kině Ex Karviná v 16:00 hodin, 8. května v kině Central v Českém Těšíně v 16:00 hodin a 8. května v kině Svoboda v Těrlicku v 16:00 hodin.



## NOVÝ CHARITNÍ KALENDÁŘ

Výtvarný klub v Charitním centru pro seniory v Českém Těšíně se těší velkému zájmu již řadu let. První letošní setkání účastníků se neslo ve velmi slavnostním duchu. Svou návštěvou všechny potěšila ředitelka Charity Český Těšín, Ing. Monika Klimková, která přijela osobně poděkovat všem zúčastněným za výtvarnou činnost a také předat nový kalendář, který je sestaven z uměleckých prací členů klubu. Díky autentickým malbám seniorů se podařilo vytvořit jedinečné společné dílo - kalendář, který slouží jako propagační dárek Charity Český Těšín.



## Čestné uznání poroty pro Marcelu Minaríkovou

Dne 3. března 2022 proběhlo ve Slezském zemském muzeu v Opavě slavnostní vernisáž výstavy fotosoutěže MŮJ SVĚT.

Tu otevřel patron soutěže prof. Jindřich Štreit spolu s pedagogem Institutu tvůrčí fotografie Slezské univerzity Jiřím Siostrzonkem za účasti autorů oceněných snímků a dalších hostů. Výstava zahrnuje celkem osmatřicet fotografií, které pořídili zaměstnanci, dobrovolníci či klienti Charit z celé České republiky.

Mezi účastníky vernisáže byla oceněna také naše kolegyně Marcela Minaríková z Charitní ošetrovatelské služby. Za svůj snímek třech králů obdržela čestné uznání poroty. Gratulujeme!



## Vzpomínka na zesnulého biskupa Mons. Františka Václava Lobkowicze



Také v Charitním domě pro seniory v Hnojníku zavzpomínali na zesnulého biskupa ostravsko-opavské diecéze. Povíдали si o jeho životě formou přednášky a krátkého filmu, včetně promluvy otce biskupa k lidem na Celostátním setkání mládeže. Někteří klienti znali p. biskupa osobně. Vzpomínali na setkání s ním a také na farnosti, ve kterých sloužil.

# Nový počítač od firmy IreSoft



Ve čtvrtek 3. února nám paní Eva Vajdová přivezla nový počítač, který jsme vyhráli v soutěži firmy IreSoft. Za nový počítač jsme neskutečně vděční a tímto bychom chtěli firmě IreSoft poděkovat, jelikož i díky ní se může Charita Český Těšín dále modernizovat. Nový počítač umístíme do Charitního domu pokojného stáří v Českém Těšíně, jehož zaměstnankyně napsala následující výherní článek:

*Jmenuji se Ilona a už léta pracuji v Charitě Český Těšín. Stihla jsem odrodit dvě děti, které se snažíme s manželem dobře vychovat. Obě se mi narodily již u mého současného dlouholetého zaměstnavatele. Jsem zvyklá, že se tedy v mém životě pořád něco děje. Naše organizace se stále někam posouvá, přicházejí novinky, pracovní život se mění, přichází doba změn. Já s velkým břichem a natěšená na 2. mateřské povinnosti, poprvé slyším jméno Cygnus a co všechno dokáže. A je to tady, další inovace. Hážu za hlavu, neřeším, užívám si mateřství. Vracím se zpátky po pár letech a je tady zase...Cygnus. Teď už házet za hlavu nemůžu, tak jdu teda do toho. Koukám, zaučuju se, klikám, dívím se s otevřenou pusou, dívím se se zavřenou pusou, a nakonec se ani nestačím divit. Co ta věčička všechno dovede, no páni. Měla jsem z ní takový vítr a přitom mi tak pomáhá. Tadyhle napíšu, tady zakliknu, tady to nastavím takhle a v dalším okně mi to rovnou vypočítá a tisknu během chvilky. Dám vědět do komunikačního systému co je nového a důležitého a nemusím vypisovat texty na lepící papírky a doufat, že se papírek do přečtení neodlepí a někam nezapadne. No, co k tomu víc dodat, zlatá inovace a možnost práce s Cygnusem.*

Bc. Ilona Kaszperová



## SBÍRKA POTRAVIN

Zapojte se s námi do SBÍRKY POTRAVIN, která proběhne v prodejně Tesco Český Těšín dne 23. 4. 2022. Nákupem podpoříte potřebné! Seznam popotávaného zboží a bližší informace najdete na stránkách Charity Český Těšín a stránkách sbírky potravin na [www.sbirkapotravin.cz](http://www.sbirkapotravin.cz).



## CHARITNÍ TAXÍK NOVĚ DO TŘANOVIC A FRÝDKU MÍSTKU

Od pondělí 14. 3. 2022 mohou naši senioři využívat Charitní Taxík také k cestám do Třanovic a Frýdku Místku. Služba je určena osobám s trvalým pobytem v obci Horní Bludovice a Těrlicko, starším 65 let a imobilním držitelům průkazu ZTP a ZTP/P bez ohledu na věk, kteří nevyužívají pobytové služby, a to včetně jedné osoby doprovodu. Službu lze využít v pracovních dnech v době 7:00 - 15:00 hodin.



## Máme nového trenéra



Na přelomu září a října 2021 absolvovala naše kolegyně Mgr. Kristina Lendlová zajímavé vzdělávání a stala se certifikovaným Trenérem paměti I. stupně a my jsme se rozhodli položit ji několik otázek:

### Co Vás vedlo k tomu zajímat se o toto vzdělávání?

„V současné době, kdy jsme zahlceni informacemi různého typu, zjišťujeme, že bychom si mohli pomatovat podstatně lépe a trvanlivěji. Je to také doba, kdy se u dříve narozených projevuje častěji demence a Alzheimerova nemoc. Tomu všemu můžeme pomoci právě trénováním naší paměti. Pracuji již osmým rokem v Charitní asistenci a několik let se zaměřujeme na aktivizaci především seniorů pomocí různých cvičení paměti a společenských her. Dilem náhody jsem našla novinový článek o společnosti, která vzdělává v oblasti trénování paměti, a tak jsem neváhala a po domluvě s vedením naší organizace se tam přihlásila.“

### O jakou společnost se jedná?

„Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging se sídlem v Praze, tu vede paní Ing. Dana Steinová a je její neúnavnou propagátorkou. Vzdělávají Trenéry paměti I., II. a III. stupně. Založila nejen tuto společnost, ale stála také u zrodu U3V, což je univerzita třetího věku.“

### Jak probíhalo vzdělávání Trenéra I. stupně?

„Bylo to intenzivní šestidenní vzdělávání. Na ubytování jsme si každé odpoledne odnášeli úkoly, které jsme do druhého dne museli splnit. V závěru byla velmi přísná písemná a praktická zkouška. Bylo to náročné, ale krásné. Sáhla jsem si na dno svých sil, ale odměnou mi byl certifikát a osvědčení o rekvalifikaci Trenér paměti I. stupně.“



### Co praktického jste se tam naučila?

„Naučila jsem se pomocí mnemotechnik zvýšit kapacitu své paměti, také různé metody tréninku pozornosti a paměti, které mohou využít ve své praxi.“

### Jak zúročíte nově nabyté vědomosti?

„Stala jsem se interním lektorem v naší organizaci, kdy pilotní školení proběhlo již na sklonku minulého roku. Ráda bych školila naše zaměstnance a předala jim vše, co jsem se sama naučila. Také bych ráda prošla celým vzděláváním Trenéra paměti a dosáhla maximum možného.“

Děkujeme za rozhovor!

# Rekapitulace života

*Narodila jsem se v roce 1933 jako čtvrté dítě z pěti milujícím rodičům. Přišla válka, všeobecný strach, který se uděloval i nám dětem. V roce 1952 jsem se šťastně vdala a přežila 39 s milujícím dobrým mužem. Narodili se nám 3 synové, přivedli do rodiny své vyvolené, které jsem přijala jako dcery, které jsem neměla.*

*Pracovala jsem po založení JZD jako dojička, technik na školním statku a posléze 17 let jako mistrová zemědělského odborného učiliště. Narodilo se 10 vnuků a k dnešnímu dni jsem hrdou prababičkou 23 pravnuků, kdy nejstaršímu je 20 let a nejmladšímu 5 měsíců. Ovšem přišlo stáří se všemi problémy.*

*Ubývá sil, přišla doba, kdy úkoly, které byly samozřejmé, už nejsou, a bylo potřeba hledat pomoc. Vedle pomoci mých blízkých se mi dostává pomoc od Charity a jejich pracovníků z pečovatelské služby. Bylo pro mě nelehké pustit do svého života cizí osoby.*

*Ovšem po zkušenosti skoro roční pomoci bych chtěla veřejně poděkovat paní Katce Kalfasové, paní Marušce Shön Sokalské a Zuzce Spratkové za jejich profesionalitu, ale hlavně za velkou lidskost, krásný přístup při své službě. Tak, že se teď každý den na setkání s nimi těším.*

A. Branná



Tento dopis uveřejňujeme na osobní přání p. Branné, k našemu zármutku a se souhlasem rodiny po té, co paní Branná koncem letošního února zemřela.

## SETKÁNÍ PĚČUJÍCÍCH

Srdečně zveme všechny na setkání pečujících, které proběhne 31. 3. 2022 od 15:00 v Charitním centru pro seniory v Českém Těšíně. Setkáním Vás provede zkušená zdravotní sestra a vedoucí Charitní ošetrovatelské služby Bc. Beáta Dulawová a vyškolená lektorka Tréninku paměti Mgr. Kristina Lendlová, vedoucí Charitní asistence. Další setkání, na kterých budou představena jiná zajímavá témata proběhnou dne 19. 5. v Kulturním domě v Těrlicku a 31. 5. 2022 v Charitním centru pro seniory.



## NOVÉ DEFIBRILÁTORY

Díky Nadaci ČEZ jsme z programu Podpora regionů 2021 pořídili dva automatické externí defibrilátory, které budou umístěny v našich domovech pro seniory v Českém Těšíně a Hnojníku. Pevně doufáme, že tyto defibrilátory budou sloužit co nejméně v naléhavých situacích, a naopak co nejvíce pro účely školení a nácviku první pomoci. Srdečně děkujeme všem lidem, kteří nám pomohli nasbírat body pohybem v aplikaci EPP, a také děkujeme Nadaci ČEZ za finanční podporu našeho projektu!



## DRUHÉ MÍSTO V TESCO

Od 17. 1. do 13. 2 jste mohli v TESCO Český Těšín a Karviná hlasovat na naše projekty „Nechceme být sami!“ a „My říkáme drogám ne!“. Díky Vám jsme získali krásné druhé místo. Děkujeme!



**TESCO**  
Nadační fond

## NÁŠ PROJEKT ZÍSKAL 3. MÍSTO V ČSOB POMÁHÁ REGIONŮM

Získali jsme 3. místo v soutěži ČSOB pomáhá regionům a tak i příspěvek 35 000 Kč na pořízení přenosného EKG pro pacienty Charitní ošetrovatelské služby. Jenom díky Vaší štědrosti jsme obhájili krásné třetí místo a získali tak větší příspěvek od ČSOB. Dohromady jste nám zaslali 9 500 Kč. Děkujeme moc ČSOB za tento příspěvek a podpoření našeho projektu,

**ČSOB**

POMÁHÁ  
REGIONŮM

## Kurz bazální stimulace

Letos v lednu se díky Nadaci ČEZ účastnili vybraní pracovníci Charity Český Těšín školení v akreditovaném vzdělávacím programu Základní kurz Bazální stimulace. Je to vědecký pedagogicko-ošetrovatelský koncept podporující vnímání, komunikaci a pohybové schopnosti člověka. Tento koncept má počátky v 70. letech minulého století a jeho autorem je Prof.Dr. Fröhlich. V České republice se s tímto konceptem pracuje od roku 2003.

Kurz je koncipován tak, aby si každý účastník mohl odnést nejen teoretickou představu o tom, co to Bazální stimulace je a jak její prvky využívat při práci, ale každý si také mohl prožít reálnou zkušenost s tímto konceptem. Kurz je rovnoměrně prokládán teorií a cvičeními, během kterých si kolegyně velmi silně uvědomily, s jakou citlivostí je nutno přicházet ke klientům, jak je důležité pracovat s biografií člověka, tzn. vědět, o koho pečujeme, co má ten člověk rád, co ho těší nebo naopak co ho dokáže vykolejit. Každý člověk je totiž jiný, nese si s sebou svůj příběh, proto může reagovat jiným způsobem a na jiné věci.

Celý kurz byl velmi přínosný, a pevně věříme, že nikdo neodcházel stejný. Každý si odnesl cennou zkušenost a přesvědčení, že koncept Bazální stimulace je rozhodně něco, co by mělo být v každé pečující službě, protože významným způsobem zvyšuje kvalitu života klientů.

Mgr. Anna Karczmarzyková

  
NADACE ČEZ

## Nová týdenní výzva!



Každý pátek budeme na našich stránkách zveřejňovat seznam věcí, které aktuálně potřebujeme a budeme je vybírat následující týden. Nyní je možné předat zboží z Charitního bazárku i potřebným rodinám z Ukrajiny bydlícím na území ČR, a to oproti čestnému prohlášení, jehož vzor najdete na našich stránkách.

## Vysoké ceny energií se snaží využít „energošmejdi“

V posledních týdnech na nás ze všech stran vyskakují informace o tom, jak vše zdražuje. Výjimkou není ani růst cen elektřiny a plynu. A právě této situace se snaží využít takzvaní „energošmejdi“, nepoctiví prodejci a zprostředkovatelé na trhu s elektřinou a plynem.

Charitní poradna v Českém Těšíně zaznamenává zvýšený počet klientů (zejména seniorů), kteří podepsali plnou moc, na jejímž základě má být zprostředkován rádoby výhodnější dodavatel elektřiny či plynu nebo přímo smlouvu o změně dodavatele. Seniors často oklamou pod záminkou levnějších energií a všelijakého zboží zdánlivě zdarma. Neštítí se ani tvrdit, že jsou zaměstnancem Energetického regulačního úřadu, České obchodní inspekce nebo stávajícího dodavatele energií, aby vymámili podpis nové smlouvy nebo třeba vyúčtování, ze kterých si opišou potřebné údaje pro uzavření jiné smlouvy.

O to větší překvapení pak podvedené čeká, když je informuje stávající dodavatel o ukončení smlouvy, případně jim přijde smluvní pokuta, když odmítnou akceptovat v rámci energetické aukce nového dodavatele energie nebo od takové smlouvy chtějí odstoupit.

V případě, že k takto neuváženému podpisu došlo, tak energetický zákon nabízí možnosti obrany. Zejména je to možnost od smlouvy odstoupit do 14 dnů od jejího uzavření. Dále je to možnost smlouvu vypovědět bez postihu a odvolat zmocnění k uzavření smlouvy. A rovněž lze zpochybnit požadovanou smluvní pokutu či její výši poukazem na neurčitost, nepřiměřenost nebo nepřípustnost.



Pro pomoc se sepsáním uvedených dokumentů a pro více informací nejen k obraně proti „energošmejdům“ se mohou zájemci obracet na Charitní poradnu, která funguje na principech bezplatnosti a anonymity. Poradna sídlí na ul. Ostravská 285, 737 01 Český Těšín.

Mgr. Michal Kawulok

Dovolujeme si Vás pozvat na setkání dobrovolníků dne 26. 4. 2022 v 15:00 hodin na Správním středisku, ul. Mírová 1684/8 v Českém Těšíně. Svou účast prosím potvrďte na e-mail: [veronika.motickova@ceskytesin.charita.cz](mailto:veronika.motickova@ceskytesin.charita.cz) nebo na tel. číslo: +420 734 167 725.

V případě jakékoliv změny Vás budeme neprodleně informovat.  
Těšíme se na Vás!

# DĚKUJEME VŠEM, KTEŘÍ POMÁHAJÍ

Touto cestou bychom chtěli poděkovat všem, kteří nám nabídli pomocnou ruku a díky kterým teď společně pomáháme lidem z Ukrajiny žijícím v České republice. Pomáháte nezištně, Vaše tváře jsou mnohdy i pro nás neznámé, ale určitě si Vás budou navždy pamatovat ti, kterým pomáháte, a za to Vám z celého srdce děkujeme.

S Vámi už byli Ukrajinci dopraveni na KACPU, pomohli jste nám překládat a tlumočit, montovat nábytek, stěhovat, darovali jste finance i věcné dary, pomohli vyřídit potřebné dokumenty, převážet lidi na úřady či jste přijali ukrajinské občany do své rodiny. Určitě budeme Vaše síly potřebovat i nadále, pokud nám chcete pomoci, napište na tento mail: [nikola.sikorova@ceskytesin.charita.cz](mailto:nikola.sikorova@ceskytesin.charita.cz)

Nyní nabízíme přicházejícím Ukrajincům pomoc se sestavením či přeložením životopisu v českém nebo anglickém jazyce.

Svou schůzku si můžete rezervovat na e-mailu: [michal.kawulok@ceskytesin.charita.cz](mailto:michal.kawulok@ceskytesin.charita.cz) nebo na tel. čísle +420 731 454 650.

We would like to thank to all volunteers from the Czech Republic, Ukraine and other countries. You have helped us many times, but we will need you as well in the following weeks and months.

If you are willing to help us, contact us via mail: [nikola.sikorova@ceskytesin.charita.cz](mailto:nikola.sikorova@ceskytesin.charita.cz)

Ми допоможемо вам перекласти або написати резюме чеською або англійською мовами, ця послуга безкоштовна.

Якщо ви зацікавлені, ви можете зв'язатися з нами електронною поштою [michal.kawulok@ceskytesin.charita.cz](mailto:michal.kawulok@ceskytesin.charita.cz)

або надіслати нам текстове повідомлення за номером +420 731 454 650. Повідомлення має містити дату (дати), коли у вас є час для зустрічі, ваше повне ім'я та прізвище, мова(и), якими ви говорите.



## JAK POMÁHÁ CHARITA ČESKÝ TĚŠÍN



### • PŘEKLAD A TLUMOČENÍ + KOORDINACE

Mgr. Nikola Sikorová - tel. +420 605 433 689, e-mail: [nikola.sikorova@ceskytesin.charita.cz](mailto:nikola.sikorova@ceskytesin.charita.cz)



### • ZDRAVOTNÍ POMOC

Bc. Beáta Dulawová, tel. +420 603 287 700, e-mail: [beata.dulawova@ceskytesin.charita.cz](mailto:beata.dulawova@ceskytesin.charita.cz)



### • POMOC S VYŘIZOVÁNÍM DOKLADŮ

Mgr. Michal Kawulok, tel. +420 731 454 650, e-mail: [michal.kawulok@ceskytesin.charita.cz](mailto:michal.kawulok@ceskytesin.charita.cz)



### • DLOUHODOBÁ SOCIÁLNÍ POMOC RODINÁM

Bc. Martina Krupová - tel. +420 703 842 051, e-mail: [martina.krupova@ceskytesin.charita.cz](mailto:martina.krupova@ceskytesin.charita.cz)



### • ZAJIŠTĚNÍ LOKÁLNÍ DOPRAVY (OSOBNÍ A NÁKLADNÍ)

Mgr. Nikola Sikorová - tel. +420 605 433 689, e-mail: [nikola.sikorova@ceskytesin.charita.cz](mailto:nikola.sikorova@ceskytesin.charita.cz)



### • POTRAVINOVÁ, DROGISTICKÁ A MATERIÁLNÍ POMOC

Danuta Juroszek - tel. +420 733 625 952, e-mail: [danuta.juroszek@ceskytesin.charita.cz](mailto:danuta.juroszek@ceskytesin.charita.cz)

Nabízené služby jsou bezplatné.