



ROUŠKA

ročník 21

číslo 5/18

Vydává Charita Bohumín, Štefánikova 957, Bohumín
tel: 593 035 046, mobil: 736766021, email : info@bohumin.charita.cz

DAR PRO PRINCEZNU

V jedné knize se vypráví příběh o mladé princezně, jediné dceři krále, která se má brzy ujmout vlády. Stárnoucí otec jí dává radu, jak se má stát dobrou královnou. Musí najít sedm darů, které ji k tomu pomohou. Nejsou to dary hmotné – zlato či poklady, jak by se v království dalo očekávat, ale dary, které princezna musí rozpoznat a osvojit si. Příběh líčí dále hledání oněch darů, a protože princezna slova svého otce vzala vážně, dokáže je, i s pomocí druhých, objevit. Jsou to: samota, ticho, pokoj, všímavost, schopnost naslouchat, dodržet slib a ještě jeden dar, který jí pomohla odhalit jedna stařena. Princezna pozorovala tu prostou a zbožnou ženu, která stranou pozornosti byla pohroužena v modlitbě. Z její tváře vyzařovalo nebeské světlo. Princezna dlouho čekala, až žena otevře oči. „Co jsi dělala?“ zeptala se jí. „Jen jsem hleděla na Boha,“ odpověděla žena. Právě po takovém daru princezna z celého srdce toužila. „Co musím udělat, abych takový dar získala?“ zeptala se. Stařena si princeznu změřila pohledem a pak jí nabídla perlu nesmírné ceny. „Aby člověk mohl hledět na Boha, musí dělat tři věci: Jíst hrášek a brokolici, stlát si ráno postel a nechovat se jako nějaký spratek.“ (*Pozn. Princezna od mládí neměla ráda hrášek a brokolici.*) „A to je všechno?“ zeptala se princezna, která očekávala povídání o náročných cvičeních, přísných každodenních praktikách, klečení na modlitbách, nebo dokonce radu odejít do pouště a žít zbytek života jako poustevnice. „Boží přikázání nejsou tíživá. Jeho jho netlačí a jeho břemeno netíží,“ vysvětlila žena. Toho dne se princezna

naučila mít ráda hrášek a brokolici i tomu, jak může hledět na Boha a mít ho ráda.

V tomto období nás více kdy jindy obklopují příklady svatých. Známých i neznámých. A my si více uvědomujeme i vlastní povolání ke svatosti. Často se nám to zdá nemožné, to není nic pro nás, my bychom to nedokázali jako oni. Myslím, že bychom se mohli, podobně jako princezna, poučit z moudré rady zbožné stařeny. Nezáleží na nějakých ohromujících skutcích, praktikách, cvičeních, ale na prostém uskutečňování obyčejných věcí s myšlenkou na Boha, na jeho vůli a z lásky k němu. S touto věrností se chápat každého okamžiku dne, ať příjemného či nepříjemného. „Hledět“ v nich na Boha, ptát se, co ode mne očekává, sám nabídnout drobné květiny skutků, potěšit jeho Srdce, a spočinout u něho v modlitbě. Tolik příležitostí nabízí každý den. Jako perly, kolem kterých často nevšímavě chodíme. Za zamýšlení stojí i těch ostatních šest darů, které princezna objevila. Možná se někdy příliš sháníme po věcech, které nám ve svém důsledku nepomohou, spíše nás zatěžují, zaplňují naše nitro a zamlžují naši vnímavost k tomu, co je skutečně hodnotné a potřebné. Čas od času potřebujeme být sami se sebou, vstoupit do svého nitra a zamýšlet se nad sebou. Ticho, pokoj, jsou balzámem na naši duši. Jen v tichu objevujeme veliké věci. V tichu hovoří Bůh. Ale Boží blízkost objevíme i v druhých lidech, ve svém okolí či v událostech, pokud dovedeme být všímaví, pokud dovedeme naslouchat.

„Co musím udělat?“ ptala se princezna ženy, protože toužila objevit vzácný dar. Nosme tuto touhu i otázku s sebou ve svém srdci. Ať nás učí bdělosti i pozornosti k tomu, co jediné je důležité v našem životě – naše svatost, naše cesta a cíl v Božím království. Naši svatí orodovníci nám jistě budou držet palce.

Pokojné a hřejivé podzimní dny přeje

Aleš Ligocký

VŠEOBECNÝ ÚMYSL CHARITY

Za Boží pomoc při řešení všech letošních plánovaných projektů Charity Bohumín.

KONKRÉTNÍ ÚMYSLY

- ✧ Za všechny zemřelé zaměstnance i klienty Charity Bohumín.
- ✧ Za všechny, kterým zemřel někdo blízký. Za Boží přítomnost v jejich samotě.
- ✧ Za vzájemné porozumění v pracovních vztazích.
- ✧ Za dva mladé muže, závislé na alkoholu. Za Boží pomoc pro ně.
- ✧ Za vedoucí Charity Bohumín. Za dar Božího vedení.

20. VÝROČÍ VZNIKU DOMOVA POKOJNÉHO STÁŘÍ SV. FRANTIŠKA



K rozhodnutí přebudovat římskokatolickou faru ve Starém Bohumíně dospěla rada oblastní charity Bohumín po ničivých záplavách v roce 1997. Město Bohumín bylo touto katastrofou velmi postiženo a mnoho spoluobčanů přišlo o střechu nad hlavou. Mezi nimi staří a nemocní. Proto byl připraven projekt na výstavbu Domu pokojného stáří sv. Františka, který byl

schválen, a na jaře roku 1998 se mohlo začít s jeho realizací. Slavnostní otevření s požehnáním otce biskupa Františka Václava Lobkowicze a za přítomnosti pana starosty Ing. Petra Víchý pak proběhlo 12. listopadu 1998. Byl to čtvrtek...



Před rekonstrukcí

Po rekonstrukci



Nejdříve byli v Charitním domě pokojného stáří sv. Františka ubytováni v listopadu první čtyři lidé, kteří přišli o své domovy při povodních. Do konce roku už zde bydlelo 16 obyvatel.

Uběhlo dvacet let a je krásné, že někteří z prvních zaměstnanců nám zůstali dodnes věrní...

První ze zaměstnanců, která do Charity Bohumín nastoupila dne 1. září 1998, byla Hedvika Běhálková, za pár měsíců po ní pak Maruška Figurová a za rok na to Markéta Zarembová. Požádali jsme všechny tři zaměstnankyně o pár vzpomínek...

Vzpomenete si, proč jste se rozhodla nastoupit právě do Charitního domu?

Hedvika: Vždy jsem chtěla pomáhat druhým lidem, a proto když přišla nabídka pracovat v sociální službě pod Charitou Bohumín, neváhala jsem.

Maruška: Delší dobu jsem přemýšlela o mé práci, kterou jsem tehdy vykonávala na pérovně. Pracovala jsem na vojenském oddělení jako vyrovnávačka pružin a tato práce mi neseděla s mým přesvědčením a založením. Právě v této době vznikala charitativní práce v Bohumíně a já věděla, že je to ono.

Markéta: Dostala jsem nabídku pracovat v Charitě od tehdejšího ředitele pana Thomase, ale v tu dobu jsem musela odmítnout, jelikož jsem se starala o své malé děti a bylo pro mě výhodou pracovat pouze na ranní směny. Ale situace tomu chtěla jinak, a když nabídka práce přišla znovu, už jsem neváhala a přijala jsem ji.

Co se Vám nejvíce vrylo do paměti?

Hedvika: Ráda vzpomínám na úsměvné situace, kterých nebylo pomálu.

Maruška: Bylo to asi první setkání s umírajícím, otázka smrti.

Markéta: Je to vnímání mé práce jako takové. Má práce je pro mě poslání a dar a děkuji za to, že mně učí a rozvíjí.

Co se nejvíce změnilo za dobu, kdy pracujete ve Františku?

Hedvika: Upřímně je toho spousta, ale jsem velmi ráda a vděčná za to, že poslání zůstává stejné, a to je podpora a pomoc druhým lidem.

Maruška: Je to administrativní práce, které stále přibývá.

Markéta: Změn je spousta, ale musím říct, že je přijímám a nebojím se jich.

Litujete něčeho?

Hedvika: Nelituju, každá zkušenost je důležitá, ať už je pozitivní nebo negativní. Tato práce má pro mě totiž i duchovní význam.

Maruška: Vůbec ne, vím, že jsem na svém místě.

Markéta: Ne, nelituji, tato práce mně obohacuje.

Je pořád něco, co vás při této těžké práci nabíjí?

Hedvika: V každém případě je to spokojenost klientů a vzájemná podpora v pracovním týmu Domova:

Maruška: Určitě, práce mně baví přes veškerou složitost, je to práce s člověkem a zároveň poslání. Jak je psáno: „Cokoli jste učinili z těchto nepatrných, mně jste učinili“.

Markéta: Každý úsměv a radost v očích klienta. Jednoduše blízkost druhého člověka.

Co byste Františku popřála k jeho narozeninám?

Hedvika: Františku bych ráda popřála kvalitní, soudržný a lidský pracovní tým, spokojené klienty a jejich blízké a dostatek finančních prostředků na jeho modernizaci. Dále bych ráda popřála sílu, optimismus a Božího požehnání.

Maruška: Aby klienti byli co nejvíce spokojeni a cítili lásku těch, kdo o ně pečují.

Markéta: Hodně Božího požehnání a ať je věrný svému poslání a nikdy neztratí víru, lásku a naději.

Děkuji za rozhovor.

Za rozhovory děkuje Michaela Mičová, vedoucí komplexní péče

PODĚKOVÁNÍ

„Chtěl bych touto cestou poděkovat za azyl, pomoc, podporu, úsměv, vlídné slovo a hlavně naději, kterou jsem dostal od zaměstnanců Charity Bohumín. Dvakrát jsem se během pěti let dostal do svízelné situace, kterou jsem neuměl vyřešit a dvakrát se mi dostalo pomoci od pracovníků Noclehárny sv. Martina a Denního centra pro osoby bez přístřeší. Teď už si poradím sám – v novém bytě a v nové práci. Děkuji.“

K.P.

JAK UŠETŘIT NA LÉCÍCH

1) Pokud vám internet nedělá problém, na webu „najdi-lekarnu.cz“ si snadno **dohledáte dostupnost, výši doplatků a ceny léků** (také na stránkách Ministerstva zdravotnictví ČR). Určitě si projděte ceny léků v e-shopech lékáren, kde bývají ceny nižší než v kamenných obchodech. Rozhodně nedoporučujeme kupovat léky v neproověřených obchodech, e-shopech či sociálních sítích.

2) Pokud máte pochyby, **jaké prášky užíváte a v jaké kombinaci**, můžete využít „najdi-lekarnu.cz“ či stránku „znám své léky“, kde si můžete porovnat interakci léků a přechíst si příbalové informace.

3) Zeptejte se ve své lékárně, či vašeho lékaře, zdali můžete **pobírat levnější variantu** určitých léků. Odborně se tato náhrada nazývá generická substituce a jde o záměnu léku se stejnou aktivní látkou. Ale pozor, ne vždy vám může levnější varianta sedět, proto raději změnu proberte se svým lékařem a také se hlídejte, jestli změnu léku nějak negativně nepocítíte.

4) V nemocničních lékárnách bývá většinou fronta, ale ta se vám vyplatí, protože **nemocniční lékárny často prodávají léky za výhodnější ceny**, než ty komerční lékárny v centrech měst.

5) Máte ve zvyku objíždět více supermarketů? Tak neváhejte a **proděte si i více lékáren**, protože akční ceny se týkají nejen supermarketů, ale i lékáren.

6) Snažte se využít **věrnostní bonusy lékáren**, díky kterým můžete získat nižší ceny, ale pozor na „speciální nabídky“ na mnohdy zbytečné výživové kúry, mastičky, či různé doplňky stravy.

7) Pokud berete některé léky pravidelně, pak se vyplatí **kupovat největší balení**, kde cena za jeden prášek je výrazně levnější než u malé-

ho či středního balení. Velká balení nemusí být dostupná ve vaší oblíbené lékárně, zkontrolujte si dostupnost online.

8) Vrácení peněz pojišťovnou

- Děti do 18 let je limit maximálního ročního doplatku 1 000 Kč
- Pro seniory nad 65 let je limit 1 000 Kč
- Pro seniory nad 70 let je limit 500 Kč
- Pro občany nad 18 let je tento limit stanoven na 5 000 Kč

Při překročení limitu vám vaše zdravotní pojišťovna přeplatek vrátí každé čtvrtletí ve **výši doplatku na nejlevnější variantu léku**. Doplatky hlídá sama vaše zdravotní pojišťovna a vy jejich výši můžete pozorovat pohodlně z tepla domova, stačí mít aktivovaný účet u vaší zdravotní pojišťovny.

9) Kupujete doplňky stravy? Pečlivě vybírejte, a **dejte si pozor na reklamu**, která mnohdy propaguje předražené produkty, které jsou i méně účinné.

Lucie Fábryová, vedoucí Občanské poradny v Bohumíně

INFORMUJEME

Dne 3.9.2018 zemřel pan Dominik Niestroj, který v Charitním Domě pokojného stáří sv. Františka bydlel od začátku roku 2015. Do charitní rodiny jsme pak přijali pana Josefa Vlčka, který bohužel po třech týdnech také zemřel. Dej jim Bůh věčné odpočinutí.



Dne 21.11.2018 oslaví klienti i zaměstnanci Noclehárna sv. Martina sedmé výročí jejího otevření.