



ROUŠKA

ročník 25

číslo 5/22

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

POVOLÁNÍ SENIORŮ

Při nedávné Pouti seniorů v ostravské katedrále zazněla slova salesiána P. Františka Blahy, která jistě byla pro přítomné povzbuzením. V elektronickém časopise Seniorské okénko byl tento text zveřejněn a já bych vás chtěl (se svolením redakce Okénka) alespoň zčásti seznámit.

Otec František Blaha v homilii zmínil motto papeže Františka 'Miserando atque eligendo'. Pochází z homilie sv. Bedy Ctihodného k evangeliu o povolání svatého Matouše: "Ježíš uviděl celníka, podíval se na něho se slitováním a vyvolil si ho; řekl mu „Pojď za mnou!“

Motto by se tedy dalo přeložit: *Pohleděl na něj s milosrdenstvím a povolal ho.* P. Blaha k tomu seniorům dodává:

To je moje přání pro nás všechny: abychom každé ráno i s přibývajícím věkem, (i když jsem sám, mám pocit, že mě nikdo nepotřebuje, ve své rodině mám stěží poradní hlas, ubývají síly a jsem rád, že se mohu postarat sám o sebe...) zahlédli tento Ježíšův pohled plný milosrdenství a zaslechli jeho pozvání a povolání: „Já tě zde ještě potřebuji, počítám s tebou, posílám tě. Nechci, abys dělal zázraky, ani nevyžaduji, abys dělal to, co před 20 lety. Potřebuji tě takového, jaký jsi, a abys mi dal k dispozici, co mi dát můžeš.“

Kdyby mě zde nepotřeboval, tak už jsem u něho doma.

V této souvislosti se kazatel ptá: Je nějaké speciální povolání seniora? A nabízí k zamyšlení čtyři body. **První dva body jsou hlavní úkoly pro druhou polovinu života, další dva pro stáří.**

1. Zniternit svůj život – Bůh mě potřebuje! Rád vzpomínám na babičku na nemocničním lůžku s amputovanými nohama, která mě doslova šokovala: „Mám tady tak málo času! Mám se modlit za tolik lidí, a já to nestíhám!“ Každé ráno se nechat milovat Bohem (L. Heryán), nechat se jím obejmout a poté se pustit do toho, čeho jsem ještě schopen.

2. Investovat do vztahů – I když se mi vybavují staré křivdy, neměl bych se utopit v zatrpklosti, ale jsem pozván k odpuštění. „Všechno, co žijeme s láskou, přechází s Kristem do vzkříšení. Věčnost vytvářejí vztahy, které nekončí.“ (kardinál Tomáš Špidlík); „Na sklonku života budeme souzeni z lásky.“ (sv. Jan od Kříže).

3. Připravit se na smrt – Kamaldulští mniši si každý den vykopali kousek svého hrobu a rozjímali nad ním. Salesiánská rodina prožívá každý měsíc jeden den jako přípravu na šťastnou smrt, jako by to byl poslední den života. Misionářky lásky mají v kapli nápis „Prožij tuto mši, jako by to byla první, poslední, jediná mše“. A 98letý salesiánský spolubratr Jenda Vývoda často opakuje: „To nejlepší nás teprve čeká,“ abychom se nebáli smrti. A při pohřbech neříká „Odpočinutí věčné...“, protože je přesvědčen, že v nebi se nebude zahálet.

4. Napsat vzpomínky (duchovní závěť). Určitě dejme záčas do pořádku spravedlivě majetkové záležitosti. Ale můžeme napsat i duchovní odkaz, to, co pro nás bylo v životě nejdůležitější, co nás v životě přeneslo přes různé těžkosti a trápení, co pro nás znamenala víra, co chceme odkázat svým potomkům. Často právě až teprve tehdy, kdy někdo odejde, se začínáme ptát...

Milí přátelé, rád se připojuji k těmto povzbudivým slovům. Pán chce v každé životní etapě činit náš život krásným, plodným a užitečným. Ano, přicházejí někdy náročné okamžiky, ale i ty se mohou stát cestou následování, když na sobě pocítíme láskyplný pohled našeho Pána. Život s ním, je naše štěstí.

Aleš Ligocký

VŠEOBECNÝ ÚMYSL CHARITY

**Za politiky a státníky na všech stranách,
aby nacházeli cesty k pokoji a dobru.**

KONKRÉTNÍ ÚMYSLY

- * Za pomoc Ducha Svatého při volbě nového biskupa pro diecézi.
- * Za uzdravení poškozené paměti dcery i vztahů mezi matkou, dcerou a rodinou.
- * Za všechny lidi, kteří se vlivem současné situace dostali do finanční tísně.
- * Za odvahu k odpuštění a za vzájemné porozumění v rodině, rozdělené zklamáním a nedůvěrou.
- * Za vzájemnou úctu a pochopení mezi lidmi.

DEN SOCIÁLNÍCH SUŽEB

Den sociálních služeb proběhl v Bohumíně v rámci Týdne sociálních služeb ve středu 05.10.2022. Ve spolupráci s Městským úřadem a kulturní organizací K3 se na přípravě podílely snad všechny organizace, jež na území našeho města sociální služby poskytují, včetně nemocnice, jež se připojila se svým „dnem zdraví“. Bohumín, ač se demograficky nevyrovná městům jako je Karviná či Ostrava, se může pochlubit velmi roz-



sáhlou sociální sítí, kde svou významnou roli sehrává i organizace naše – Charita Bohumín.

Ta, kromě výrobků, na nichž se podíleli klienti společně se zaměstnanci a které svým způsobem odrážely symbolicky poslání naší organizace, prezentovala své služby i formou přednášek ve spolupráci s kulturním spolkem Maryška.

První přednáška byla věnována pečujícím osobám a po celou dobu se nesla spíše v duchu sdílení osobních prožitků a zkušeností, které znamenalo v danou

chvilu pro konkrétní osoby víc než prosté mentorování, což si zaslouží velký dík sociální pracovníci charitního domu sv. Františka za její empatický přístup vůči zúčastněným. Druhá přednáška byla na téma „Milostivé léto“, týkající se dluhové problematiky, což je stále pro mnohé lidí choulostivé téma a nejspíš proto o ní nebyl zdaleka takový zájem, jak by se předpokládalo. Podstatné bylo, že se lidé dozvěděli, na koho a kde se obrátit s problémem, který, ačkoliv je tížící, je řešitelný bez toho, že by „museli prát své špinavé prádlo“ na veřejnosti.



Posilou do prezenčního týmu nám byla i kolegyně z Charity Český Těšín, která zprostředkovávala zájemcům prostřednictvím „geronto obleku“ simulujícím příznaky např. Alzheimerovy choroby, poruch zraku či sluchu, jež doprovázejí stárnutí.

Podtrženo a shrnuto - byl to den, kdy si všichni – ať konkrétní poskytovatelé sociálních služeb, město jako pořadatel či návštěvníci, kterých možná i díky covidové odmlce nebylo pomálu, uvědomili, jak důležité je i v sociální oblasti táhnout za jeden provaz. Příjemného překvapení se nám dostalo i díky „teenagerům“, kteří se akce zúčastnili v rámci výuky, nicméně projevovali opravdový zájem a se zvědavostí zkoušeli nabízené aktivity.

*Žaneta Bébarová,
vedoucí Noclehárny sv. Martina*

„VOZÍČKÁŘ“

Jistě jste si někteří nemohli nepovšimnout pána na vozíku bez jedné nohy, který se občas objeví nejen v Bohumíně. Někteří si říkají, co je to za „blázna“, který se mnohdy velmi spoře oděn na vozíku zdržuje, usne, pohybuje na cestě, či jiných místech. Proč mu nikdo nepomůže, nikdo s ním nic nedělá, nenabídne nějakou sociální službu, apod.? Nejenom my pracovníci Charity Bohumín jsme z „nepomoci“ osočováni.

Věříme, že se někdy může jevit, že o „tyto lidi“ opravdu nikdo nemá zájem. Opak je však pravdou. Pracovníci sociálního odboru Města Bohumín, sociální pracovnice a zdravotníci Bohumínské městské nemocnice, pracovníci Charity Bohumín mnohokrát různě pomáhali a opakově pomoc nabízejí. I běžně mezi lidmi se najdou dobré duše, které mu přinesou jídlo, pití, oblečení, deku....

Přemýšleli jsme, proč se tento člověk do Bohumína stále vrací, když zde nemá žádné vazby, známé, zázemí. Určitě jedním z faktorů je to, že lidé i organizace Bohumína nejsou k nikomu lhostejní a že se vždy snaží najít pro konkrétního člověka konkrétní pomoc.

Jak jsme výše popisovali, je na místě zdůraznit, že tento člověk na vozíčku oficiálně není občanem Města Bohumín, ale jiného města, kde se sem tam v mezech též pohybuje a kde bylo na tamní sociální odbor opakovaně ze strany sociálního odboru našeho města i nás apelováno na jeho řešení v kontextu toho, že každé město by se mělo postarat o „své“ občany. A tak snad dotyčné město již začne činit patřičné kroky na jeho ochranu, min. co se týče prošetření, nakolik je tento pán svéprávný o sobě rozhodovat.....

V souvislosti s tímto příběhem bych chtěla vyzdvihnout téma lidí, kteří díky své často specifické nepříznivé sociální situaci, ve které se ocitli a nevědí si s ní rady, vypadávají ze systému sociálních služeb, které pro ně buďto vůbec neexistují, nebo nejsou v jejich městě, či nejsou dostupné ve smyslu dlouhých čekacích lhůt, apod. Naše Noclehárna sv. Martina a Nízkoprahové denní centrum pro osoby bez přístřeší například nejsou bezbariérové, tudíž nelze dotyčnému „vozičkáři“ služby poskytnout.

Děkuji všem zmíněným a zúčastněným, ale i všem ostatním, kteří pomáhají osobám bez přístřeší. Přeji všem pevné zdraví, mnoho sil a vytrvalosti v jejich mnohdy nelehké práci. Nemůžeme bohužel ale zapomenout na to, že velmi často je to přání daného člověka, že takto chce žít a pomoc ostatních nepřijímá nebo odmítá. To je možná na této situaci to nejtěžší.

Závěrem bych chtěla připomenout den 10. října, kdy se oslavuje Světový den bezdomovectví. Všem, kteří se ocitli bez domova, přeji víru a naději ke změně. Třeba i skrze naše služby.

*Martina Horváthová,
sociální pracovnice Nízkoprahového denního centra
pro osoby bez přístřeší Charity Bohumín*

POVZBUZENÍ

Milí čtenáři Roušky, ráda bych se s Vámi podělila o příběh z odlehčovací služby, který se pro mě stal povzbuzením do další práce. Hlavní roli v něm hraje klientka, které budu v tomto příběhu říkat paní Klára. Příběh této klientky mi dává naději, že naše služba, i když v ní jsou lidi na krátký čas, může přispět ke zvýšení kvality jejich života.

Paní Klára k nám přišla na začátku léta poté, co se jí zhoršil zdravotní stav, a byla hospitalizována na LDN. Už před hospitalizací bydlela u dcery, protože měla obavy, že sama už bydlet nezvládne. Odlehčovací službu měla domluvenou na dobu tří měsíců a šlo vidět, že má obavy co s ní bude dále. Necítila se dobře po zdravotní ani po duševní stránce. Když jsem jí navštívila na pokoji, vnímala jsem, že celou svou situaci vidí pesimisticky a je smířená s tím, že ji nečeká už nic jiného, než znova LDN a domov pro seniory.

Celý náš tým se snažil paní Kláru motivovat a povzbuzovat. Pravidelně byla povzbuzována, aby chodila s chodítkem nejen do jídelny, ale také chůzi nacvičovala po chodbách. Pracovnice se snažily nabízet alternativy trávení volného času, motivovaly k posezení venku k procházce apod. Také spolubydlící, které se v létě vedle klientky na pokoji častěji střídaly, poskytly paní Kláře jiný pohled na vlastní situaci, protože se často jednalo o ženy v horším zdravotním stavu, které byly zcela odkázány na pomoc okolí.

Už po prvním měsíci pobytu byly na klientce znát změny k lepšímu. Za použití chodítka byla schopna dojít si sama do koupelny a všude, kam potřebovala. Také náladu už mívala častěji lepší. Vše se zdálo být na dobré cestě. Samozřejmě byly dny, kdy klientku vše bolelo a nebylo jí do zpěvu. Nebylo to však každý den a bylo vidět pokroky, kterých dosahuje. Stále více se zapojovala do aktivit s ostatními klienty a zdálo se, že se cítí lépe. S přibývajícím časem šlo ale vidět, že začíná být zase smutná. Paní Klára začala vnímat blížící se konec dohodnutého pobytu a měla strach, co s ní bude. Celou situaci se snažila řešit intenzivně rodi-

na. Návrat do původní domácnosti nebyl možný, protože to bylo pouze krizové řešení. Poskytla jsem klientce i rodině informace o dalších službách v okolí. Rodina spolu s klientkou zvažovala různé alternativy.

Nakonec bylo rozhodnuto, že pro paní Kláru by byl nejlepší návrat k samostatnému bydlení. Pokud by se podařilo pronajmout vhodný byt, tak bude klientce stačit zapůjčit vysoké chodítko a zařídit dovoz obědů. Rodina pomůže s nákupy a péčí o domácnost. Dcera klientky začala na této variantě intenzivně pracovat a paní Klára s obavami vyhlížela, zda se vše stihne do konce září, kdy měla opustit službu. Po několika neúspěšných licitacích se nakonec podařilo vhodný byt pronajmout, ale nebylo jisté, zda se byt stihne připravit včas. Domluvily jsme se na prodloužení pobytu o týden, aby se stihlo vše potřebné zařídit. Na začátku října paní Klára naší službu opustila a šla s nadějí i s mírnými obavami vstříc své nové šanci.

Samozřejmě nevíme, jak příběh paní Kláry skončí a zda nakonec zvládne bydlet sama. Z celého srdce jí však přejeme, aby se to podařilo a ještě dlouho nepotřebovala žádnou sociální službu.

*Monika Adámková,
vedoucí Charitního domu sv. Kláry*

PODZIMNÍ KOUZLENÍ

Začátkem prvního podzimního měsíce, tedy září, zavítala do našeho domova kouzelnice.

Když se klienti dozvěděli, že za nimi dorazí kouzelnice, nemohli se dočkat. Klienty naše pracovnice svezly do jídelny, kde pro ně bylo nachystáno vystoupení. Plni očekávání, co si na ně kouzelnice připravila, trpělivě čekali, až vystoupení začne.

Když se kouzelnice ukázala ve dveřích, vykouzilo to radostný úsměv na tvářích nejen klientů, ale i našich pracovníků. Nachystala si pro ně půlhodinové vystoupení ve stylu kabaretu, včetně odpovídajícího kostýmu. Ze všech úchvatných kouzel, které ukázala, mělo jednoznačně největší úspěch kouzlo s penězi. Kdo by čekal nudnou show, ten by se hodně mýlil. Do kouzlení byli zapojeni také klienti, kteří si téměř všichni kouzlení vyzkoušeli a osahali. Díky tomu, že sami kouzlili a byli tak přímými účastníky, měli z představení velikou radost a byli z něj unešení. Jako pomyslný zlatý hřeb na závěr bylo kouzlo s levitujícím stolem, který si také vyzkoušeli i klienti. Klienti nevěřičně pozorovali, jak se stůlek vznáší v prostoru bez jakékoliv opory a poletuje zleva doprava a zase zpět. Toto kouzlo vyvolalo úžas všech v místnosti. Na konec sklidila kouzelnice zasloužený potlesk od všech zúčastněných, kteří byli vystoupením okouzleni. Na závěr bychom za celý náš domov chtěli poděkovat kouzelnici Radaně, které i v této nelehké době našla čas, aby přišla potěšit naše klienti, kteří od ní vystoupení dostali darem, a tedy zcela zdarma. Za tento projev dobré vůle a lidskosti ze srdce děkujeme a moc si toho vážíme.

*Markéta Mitková,
aktivizační pracovnice
Charitního domu pokojného
stáří sv. Františka*



Podzim jsme v Domově pro seniory U Kaple v Dětmarovicích přivítali společným tvořením podzimní výzdoby. Šišky, dýně, vřesy, větvičky, kaštiny a další přírodniny jsme s klienty použili při výrobě podzimní dekorace, která nám ozdobila stoly v jídelně a venku na terase. Jakékoliv tvoření je mezi klienty oblíbené. V rámci aktivizace si měli možnost vyrobit náramky z korálků, nastříhat, uvázat a usušit levanduli. Vyráběli barevné květiny, které jim zdobí pokoje. Zejména imobilní klienti mohou pozorovat její pohyb, když se zavěšená květina rozhoupe.



V Domově se slavila „kamenná svatba“. Úctyhodných 65 let od svatebního slibu oslavili manželé, kteří se delší dobu neviděli. Byli od sebe odloučeni ze zdravotních důvodů, kdy museli oba, ale každý jinde, pobývat v nemocnici. Dojemné setkání proběhlo až při nástupu do Domova, kdy se po delší době opět setkali. Manželům jsme popřáli hlavně zdraví do dalších společných let, které stráví společně v Domově.

Poté začalo pro náš Domov těžké období. 2/3 zaměstnanců v přímé péči onemocnělo a bylo náročné personálně zajistit směnnost zbývajících zaměstnanců. Část klientů také onemocněla, a proto jsme uzavřeli Domov pro návštěvy a zavedli povinné nošení respirátorů u personálu. Tohle náročné období trvalo od poloviny září do půlky října. Zaměstnanci i klienti se postupně uzdravovali a Domov se opět otevřel pro návštěvy. Nošení respirátorů ale dosud zůstává povinností jak pro zaměstnance, tak i pro návštěvy.

Klienti si poslední dny užili i něco málo z babího léta. Trávili čas posezením na terase s kávou a užívali si poslední teplé sluneční paprsky.

V listopadu v Domově přivítáme místního faráře pana MGR. Martina Pastrňáka. Toho jsme pro velký zájem ze strany klientů oslovili, aby do Domova pravidelně docházel a naplnil tak duchovní potřeby našich klientů.

*Tamara Mecová,
vedoucí Domova pro seniory U Kaple*

DO DŮCHODU JDĚTE JEŠTĚ V ROCE 2022

Máte blízko do důchodu? Běžte do něj ještě letos, vyplatí se vám to víc. Doporučuje to přímo ministerstvo práce a sociálních věcí. Rozdíly mohou být i v řádech tisícikorun měsíčně. **Výrazně vyšší je totiž důchod přiznaný v roce 2022 než důchod přiznaný v roce 2023.** Důvodem jsou letošní vysoké valorizace. Toto doporučení se týká všech seniorů, kteří dosáhnou důchodového věku v roce 2023.

Odejít do důchodu ještě letos se vyplatí i v případě, že vám vznikne nárok na starobní důchod až v roce 2023, **požádejte už letos o předčasný důchod bez výplaty.** Příští rok pak už jen požádáte o uvolnění jeho výplaty. Žádost o předčasný důchod nelze podávat zpětně, je nutné to stihnout **do 31.12.2022.** Požádáte-li o důchod již letos, tím si zafixujete současné výhodnější podmínky pro výpočet důchodu. A chcete-li, můžete při předčasném důchodu bez výplaty také dál i pracovat.

Modelový příklad

Pan Josef bude mít nárok na důchod v únoru 2023, v té době bude doba jeho pojištění 46 let. Jeho osobní vyměřovací základ činí 28 tis. Kč. Pokud požádá ještě letos o předčasný důchod, pak jeho penze v roce 2023 dosáhne 19 936 Kč. Jestliže o řádný důchod zažádá až k únoru

2023, pak mu bude vyplácena penze ve výši 18 306 Kč, tedy o 1630 korun méně.

Více informací k tomuto tématu vám poskytnou na Okresní správě sociálního zabezpečení v Karviné tel. č. 596 305 111 nebo na bezplatné tel. lince České správy sociálního zabezpečení v Praze tel. č. 800 050 248.

*Lucie Fábryová,
vedoucí Občanské poradny v Bohumíně*

CELOSTÁTNÍ POTRAVINOVÁ SBÍRKA

I letos se bude dne 12.11. 2022 konat sbírka potravin a drogistického zboží pro potřebné.

Charita Bohumín se ke sbírce připojí v Kauflandu Bohumín a získané potraviny poputují do služeb pro osoby bez přístřeší, případně pro potřebné např. z Občanské poradny v Bohumíně.

Budeme rádi, když nás podpoříte a ke sbírce se připojíte. Funguje to tak, že při svém běžném nákupu můžete zakoupit i potřebné zboží, které pak za pokladnami předáte do košů připravených pro sbírku.

Naši pracovníci vám rádi předají potřebné informace.

