



ROUŠKA

ročník 29

číslo 5/26

Vydává Charita Bohumín, Štefánikova 957, Bohumín, mobil: 732 393 316
email: info@bohumin.charita.cz, www.bohumin.charita.cz
Facebook a Instagram: Charita Bohumín

KDYŽ ŽIVOT NEJDE PODLE NAŠICH PŘEDSTAV

Pohled na podzimní přírodu bývá okouzlující. V její barevnosti, ale také v tiché odevzdanosti, se kterou odevzdává své plody, a nakonec i svou krásu až k zimní strohosti. Přijímá to tiše, v předtuše nového jara. V gestu pokojné svobody.

Katrina J. Zenová v knize „*Když život nejde podle tvých představ*“ poukazuje na někdy zjevnou, jindy skrytou tendenci v jednání člověka, chtít mít vše ve svých rukou a pod kontrolou. Je tomu tak i proto, že nejsme schopni připustit jiné možnosti řešení, než máme na mysli, ty naše, které nám připadají jediné možné. Autorka píše: „***Pokud žijeme v trpělivosti a naději a pouštíme kontrolu z ruky, pak naše čekání může znamenat otevřít se VŠEM možnostem. Bůh může skrze nás dát vzniknout novým možnostem. Může skrze nás změnit běh dějin. Může nám pomoci zanechat kontroly, takže jsme schopni dovolit mu, aby řídil svět i životy nás a druhých. Může nám dokonce pomoci najít radost i v našem kříži.***“

Naše odevzdanost dovolí Bohu zvolit to nejlepší dobro, ten nejlepší užitek. Ano, i za cenu, že nás více připojí ke svému kříži. S Bohem nic neztrácí svůj smysl. Vždyť u Něho máme svůj odpočinek i své útočiště.

Někdy je ale přece jen těžké některé věci přijmout. Zejména těžká utrpení, pro která není vysvětlení ani odpovědi. Jen ve víře lze zůstat při nich stát.

Jistá skupina žen si při čtení Bible nevěděla rady s větou z 3 kapitoly knihy proroka Malachiáše: „*Usadí se Bůh, aby tavit a tříbil stříbro.*“ Necháply, jak se to shoduje s dobrotou Boží. Jedna z nich se rozhodla, že proces tavení a čištění stříbra prozkoumá. Pozorovala stříbrotepec, jak přidržel kus stříbra nad ohněm a nechal ho rozžhavit. Když se taví stříbro, musí se držet uprostřed ohně, kde jsou plameny nejžhavější, aby se spálily všechny nečistoty. Ptala se stříbrotepec, zda je pravda, že musí u ohně sedět celou dobu, co se stříbro taví. „Nejen sedět a stříbro držet,“ odpověděl muž, „ale také je po celou dobu, co je v ohni, upřeně pozorovat. Kdyby stříbro zůstalo v plamenech třeba jen o chvíli déle, než je třeba, zničilo by se.“ „A jak poznáte, že je stříbro plně roztaveno a očištěno?“ chtěla vědět žena. Usmál se a řekl: „To je snadné – když v něm spatřím svůj obraz.“

Bůh je v každém okamžiku života s námi. I když nám výheň zkoušek a utrpení připadá nesnesitelná, jenom On ví proč. Ale i v těch nejbolestnějších zkouškách stojí při nás, bedlivě pozoruje náš život a nedopustí, abychom byli zkoušeni nad naše síly, abychom byli „zničeni“. Touží, abychom mu odevzdali vše, co ještě brání, aby také v nás uviděl svůj obraz a podobu, jas své slávy a svého vítězství.

Očisti nás, Pane, připodobňuj sobě. Prosíme i za ty, kteří nesou těžké břemeno nemoci a bolesti. Otevři jejich srdce naději, že při nich stojíš, že s nimi trpíš a že v jejich křížích znovu skrze svou vykupitelskou smrt vléváš spásu do tohoto světa. Amen.

Pokojné listopadové dny

Aleš Ligocký

VŠEOBECNÝ ÚMYSL CHARITY

**Za klid a mír ve světě,
v naší vlasti,
za naše blízké
i nás samotné.**

KONKRÉTNÍ ÚMYSLY

- Prosíme za ty, kdo nesou odpovědnost za náš stát a obce, aby usilovali o spravedlnost a dobro všech.
- Prosíme za to, abychom dokázali naslouchat lidem v jejich bolestech a trápeních.
- Prosíme za zdárné otevření nové noclehárny ve městě Orlová a za její budoucí klienty a zaměstnance.

MÁME ZA CO DĚKOVAT

Někdy si člověk myslí, že po třinácti letech v pozici ředitele ho překvapí jen hodně málo věcí. Že věci už jsou nastaveny a po mnoha letech i v sociálních službách neziskových organizací panuje jistota a můžeme se soustředit opravdu jen na to, proč tady jsme. Na pomoc, podporu a péči lidem, kteří nás potřebují.

Letošní rok bohužel ukázal, že to, na co jsme se mohli už několik let spolehnout, přestává platit. Roky nastavovaná pravidla padla. Nevím, jestli je to tím, že patříme do „ranku“ neziskových organizací, nebo

něčím jiným, ale dostali jsme se do svízelné finanční situace. Sociální služby jsou financovány tzv. vícezdrojově. Největší zdroj finančních prostředků poskytuje stát. A když ten rozhodne o snížení dotace na provoz sociálních služeb, nastává velký problém. To se bohužel stalo právě letos.

Oproti tomuto těžkému problému, před který jsme byli postaveni, se nám naopak daří oslovovat nadace a získávat peníze na drobná vybavení a zkvalitňování našich služeb. Všem nadacím za to patří veliký dík. Moc si toho vážíme.

Tady je pár příběhů, jak nadační příspěvky mohou pomáhat:

Milí čtenáři Roušky,

myslím si, že většina z vás bude souhlasit s názorem, že v sociálních službách jsou důležití především lidé, a to jak ti, kterým službu poskytujeme, tak ti, kteří ve službě pracují. I přes toto hodnotové nastavení jsme velmi rádi, když můžeme zvýšit komfort klientů i pracovníků pomocí vhodně zvolených pomůcek. Velmi si vážíme podpory, kterou se daří získávat prostřednictvím nadačních a dotačních projektů. Díky těmto finančním prostředkům můžeme rozšiřovat možnosti péče, zkvalitňovat naše služby a vytvářet prostředí, které podporuje důstojný a aktivní život našich klientů.

Protože pro nás tato podpora není samozřejmostí, ráda bych s Vámi sdílela naše díky těmto dárcům.

V průběhu jara se nám díky příspěvku Charity Slovincsko, kterou zprostředkovala Diecézní charita Ostravsko-opavská, podařilo doplnit polohovací pomůcky. Jsou přínosem nejen pro klienty, ale pomáhají také pracovníkům. Jejich funkčnost přiblížila pracovnice přímé péče Jana Mezerová: „Z množství zakoupených polohovacích pomůcek nejvíce při práci s klienty upoutanými na lůžko oceňuji prostěradla s kluzným pruhem a kluzné podložky. Díky jejich kombinaci je pro mě snazší posunout klienta na lůžku do vhodné polohy. Nemusím použít tolik síly, protože podložka se hladce přesouvá, kam je potřeba. Zvládnou to i



s klientem, kterého bych předtím sama posunout nevládla. Když pracuji na denní směně, jde na jejím konci ten rozdíl znát. Osobně bych je doporučila lidem pečujícím o blízké, kteří nejsou schopni se na lůžku sami posunout.“

Dlouhodobě jsme vnímali, že stávající koupací lůžko nemá dostatečnou šířku a ani nosnost, aby mohlo klientům dobře sloužit. Díky nadaci ČEPS jsme mohli pořídit nové lůžko, které zajišťuje klientům pohodlí a pracovníkům se lépe ovládá. Z pozice sociálního pracovníka, který domlouvá poskytnutí služby, vím, že možnost koupele je jedna z věcí, po které řada klientů touží, ale kvůli bariérám v domácím prostředí to není možné. Příkladem takové klientky byla paní Jarmila, která se během našeho rozhovoru u ní doma na tuto možnost ptala. Posteskla si, že už déle, než půl roku doma není schopna opustit lůžko a koupel probíhá pouze s lavorkem, protože se do koupelny nedostane. Z koupele, kterou řada lidí bere rutinně, se tak pro tuto klientku staly chvíle, na které se těšila.



Mnoho přání klientů také směřuje ke kvalitnímu trávení volných chvil. Odlehčovací pobyt je pro klienty mnohdy vzácnou změnou prostředí, kde už to znají. V rámci pomoci od Nadace sester Boromejek a nadace Hyundai byly pro klienty zakoupeny pomůcky k aktivizaci, stolní hry nebo např. aromalampa do relaxační místnosti. Procvi-



čováním paměti pomocí sensorických her nebo hraním tichých kuželek si nyní mohou klienti příjemnit společně prožívané chvíle. Věříme, že zakoupené pomůcky budou pro klienty přidanou hodnotou k námi poskytovaným službám a že se díky nim budou cítit v odlehčovací službě příjemně.

*Monika Adámková,
Charitní dům sv. Kláry*

POLOHOVÁNÍ JAKO ZÁKLAD PÉČE

Kvalitní péče v domově pro seniory se skládá z mnoha zdánlivě drobných kroků, které však mají pro klienta velký význam. Jedním z nich je správné polohování.

Polohování není pouze o tom, aby klient pohodlně ležel, jak by se mohlo zdát. Správná poloha je také důležitá při podávání stravy a výraznou roli hraje při prevenci možných komplikací spojených s dlouhodobým setrváváním v jedné poloze, včetně vzniku dekubitů (proleženin).

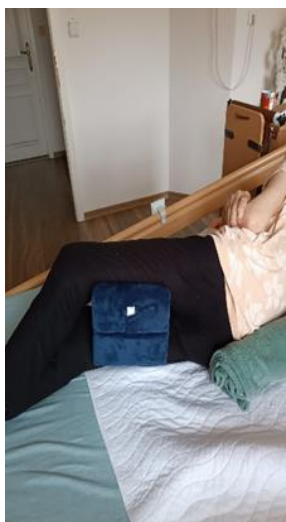
Díky daru z **Nadace Sester Boromejek** a prostřednictvím **DCHOO z Charity Slovin-sko** jsme mohli do našeho domova pořídit polohovací pomůcky (polohovací klíny, válce, antidekubitní matrace), které nám pomáhají zajistit klientům pohodlnější a stabilnější polohu. Tyto pomůcky nacházejí uplatnění zejména při péči o klienty s omezenou pohyblivostí, kteří potřebují pomoc při změně polohy nebo při hledání vhodné polohy k odpočinku.



V našem domově využíváme také principy bazální stimulace, která podporuje vnímání vlastního těla a okolního světa prostřednictvím přiměřených smyslových podnětů a individuálního přístupu.

Pro člověka, který je odkázán na pomoc druhých, může být důležitý nejen samotný pohyb či změna polohy, ale také způsob, jakým péče probíhá. Klidná komunikace, citlivý dotek, dostatek času a respektování individuálních potřeb pomáhají vytvářet prostředí, ve kterém se klient může cítit bezpečně a důstojně.

Vhodné polohování může podpořit vnímání vlastního těla a poskytnout člověku pocit stability a opory. Polohovací pomůcky tak mohou být užitečnou součástí péče, která propojuje praktickou pomoc s citlivým vnímáním potřeb klienta. Samy o sobě bazální stimulaci nenahrazují, ale mohou vytvářet vhodné podmínky pro její uplatňování.



Za každým projektem se skrývá konkrétní potřeba a za každou pořízenou pomůckou klient, kterému může usnadnit každodenní život. Velmi si proto vážíme podpory dárců a nadací, díky nimž můžeme zlepšovat podmínky pro péči o naše klienty. Pořízení polohovacích pomůcek pro nás není jen rozšířením vybavení domova. Je to další krok k péči, která respektuje jedinečnost každého člověka, podporuje jeho pohodlí a zachovává jeho důstojnost.

*Michaela Mičová,
Charitní dům pokojného stáří sv. Františka*

POMPO – POTRAVINOVÁ A MATERIÁLNÍ POMOC

Společně s dalšími organizacemi je i Charita Bohumín zapojena do projektu POMPO – potravinové a materiální pomoci, který je spolufinancován z Evropského sociálního fondu plus (ESF +) v rámci Operačního Programu Zaměstnanost plus (OPZ+) a státního rozpočtu České republiky. Tímto zajišťuje Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR distribuci základních potravin, hygienických potřeb, základních domácích potřeb a některých textilních výrobků nejchudším občanům ČR a mimo to je tento projekt vzhledem ke svému nastavení a flexibilitě schopen rychle reagovat i v situacích, kdy z nejrůznějších důvodů nelze použít jiné nástroje pomoci, a vytvoří tak určitou záchrannou brzdu pro řešení takových situací. Například při výpadku pravidelného příjmu (mzda, nemocenská, dávky sociální pomoci...), kdy dotyčný člověk svou krizovou situaci řeší např. nevýhodnou půjčkou a tímto krokem svou situaci pro danou chvíli vyřeší, nicméně do budoucna si nese další finanční zátěž. Pomoc se tedy netýká jen lidí bez domova nebo s nízkým či aktuálně nulovým příjmem, žijícím v chudobě nebo na jejím pokraji, nýbrž cílí i na osoby, které mohou být chudobou teprve ohroženy.

Projekt nejenže pomáhá lidem v tíživých sociálních situacích tím, že jim umožňuje překlenout těžké životní období poskytováním potravinové či materiální pomoci, ale současně je prostřednictvím vhodných doprovodných opatření směřuje a motivuje k dlouhodobějšímu řešení jejich problémů, tedy k řešení příčin jejich obtížné životní situace, např. ve spolupráci s občanskou poradnou, úřadem práce, sociálními odbory městských úřadů apod. Poskytnutá pomoc není jednou z dlouhodobých a nárokových dávek, jak by se na první pohled mohlo zdát, ale slouží k prevenci či akutnímu řešení stávající chudoby. Toto bohužel stále dokola opakujeme těm zájemcům, kteří jsou zvyklí žít ze systému sociální pomoci a jsou přesvědčení, že mají nárok na vše a navždy. Stejně tak to však vysvětlujeme novým a případným zájemcům, kteří se ocitli v nepříznivé situaci a mohou o pomoc požádat, ale brání jim v tom např. stud. My vlastně fungujeme jako taková pohotovost, v daný mo-

ment jen člověku „vytáhneme trn z paty“ a následně jej odesíláme k dalšímu, již odbornějšímu ošetření...

Distribucí trvanlivých potravin, základních hygienických potřeb nebo např. školními pomůckami můžeme přispět ke zmírnění chudoby a sociálního vyloučení podpořených osob. Mimo jiné tak pomáháme nízkopříjmovým rodinám, matkám samoživitelkám, důchodcům, dětem ze sociálně slabých rodin, osobám bez přístřeší... Osobně si myslím, že i malá pomoc může mít pro někoho velký význam a přestože se stále objevují ti, kteří jsou bytostně přesvědčeni, že mají nárok vždy a na všechno, je mezi námi spousta lidí, kteří jsou za tuto možnost skutečně vděční. A já jsem zase vděčna, že Charita Bohumín je součástí této pomoci.

*Žaneta Bébarová,
Noclehárna sv. Martina a Nízkoprahové denní centrum*

POMOC, KTERÁ MÁ KONKRÉTNÍ PODOBU

Každá pomůcka, která usnadní péči nebo vykouzlí klientům úsměv, se počítá.

Díky podpoře našich dárců jsme v uplynulém období pořídili nové vybavení, proškolili zaměstnance a zpestřili život v domově. Všem, kteří nás podpořili, patří velké poděkování.

Bezpečnější péče díky mobilnímu zvedáku

Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové nám poskytl příspěvek ve výši 90 000 Kč na pořízení mobilního zvedáku Dartlift 200 Universal. Součástí



vybavení jsou také elektronická váha, závěsný vak, vesta a pomocné popruhy pro vertikalizaci a nácvik chůze. Zvedák používáme při přesunu klientů mezi lůžkem a vozíkem, při koupání a sprchování i při bezpečném zvedání klienta ze země po pádu. Samotný zvedák váží přibližně 35 kilogramů a jeho nosnost je až 180 kilogramů. Díky nastavitelnému podvozku se s ním dobře manipuluje i v menších prostorách.

Velkou pomocí je elektronická váha, která umožňuje zvážit imobilní klienty přímo ve zvedáku, bez náročného přesouvání na běžnou váhu. Závěsný vak přispívá k pohodlí a bezpečí, vesta a popruhy pomáhají při nácviku chůze a podpoře mobility.

Nové vybavení usnadňuje každodenní práci zaměstnancům, snižuje jejich fyzickou zátěž a pomáhá chránit jejich záda. Především ale umožňuje pečovat o klienty bezpečněji a šetrněji.

Čistší a příjemnější prostředí

S podporou společnosti ČEPS jsme pořídili profesionální generátor ozonu v hodnotě 15 000 Kč. Využíváme jej k ošetření prostor, neutralizaci nepříjemných pachů, například těch spojených s inkontinencí nebo zatuchlostí, a k dezinfekci. Ozon pomáhá omezovat bakterie, viry a plísně ve vzduchu.

Generátor nám pomáhá vytvářet čistší a příjemnější prostředí pro klienty i zaměstnance.

Virtuální zážitky s brýlemi Kaleido

Nadace OKD nám přispěla částkou 30 000 Kč na pořízení virtuálních brýlí Kaleido. Klientům díky nim nabízíme možnost navštívit zajímavá místa a prožít nevšední zážitky, aniž by museli opustit pohodlí domova. Cestování se vším všudy – jen bez balení kufru.

Brýle vzbudily mezi klienty velký zájem a setkaly se s příznivým ohlase. Přinášejí nové podněty, radost a příjemné zpestření všedních dnů a rozšiřují nabídku volnočasových aktivit.

Nadace ČEZ podpořila kurz paliativní péče

Díky daru Nadace ČEZ ve výši 47 000 Kč se v říjnu uskutečnil přímo v našem domově dvoudenní kurz Základy paliativní péče, kterého se zúčastnilo 23 zaměstnanců.

Kurz v rozsahu 2 x 7 hodin představil principy paliativní péče – od včasného rozpoznání potřeb klienta až po podporu jeho rodiny. Zaměstnancům přinesl užitečné znalosti pro péči o lidi v závěru života s porozuměním a respektem.



Moravskoslezský kraj podpořil výmalbu domova

Moravskoslezský kraj poskytl dotaci ve výši 100 000 Kč na výmalbu Domova pro seniory U Kaple v Dětmovicích. Práce proběhly v lednu tohoto roku a pomohly obnovit prostředí, ve kterém klienti žijí a zaměstnanci pracují.

Pomůcky pro klienty díky Nadaci Sester Boromejek

V rámci popovodňové pomoci obdržela Charita Bohumín dar od Nadace Sester Boromejek, který rozdělila mezi svá střediska. Pro naše středisko bylo vyčleněno 17 000 Kč, za které jsme pořídili aktivizační a pohovací pomůcky. Mezi novým vybavením jsou antidekubitní matrace, zvukové pexeso, školní tkací rám, dřevěný kalendář a party reproduktor.

Pomůcky podporují pohodlí klientů i jejich zapojení do společných aktivit. A když se k pexesu přidá reproduktor, o společné zážitky rozhodně není nouze.

Pomůcky z popovodňové pomoci ze Slovinska

Charita Bohumín obdržela prostřednictvím Diecézní charity ostravsko-opavské dar od Charity Slovinsko v rámci pomoci po povodních. Pro náš domov z něj bylo vyčleněno 30 000 Kč. Za tyto prostředky jsme pořídili polohovací pomůcky ve tvaru želvy, prateľné podložky a síťové vaky ke zvedáku.

Připravenost na mimořádné události

Z Fondu připravenosti Charity Česká republika jsme získali 200 000 Kč na technické vybavení. Za část těchto prostředků jsme pro náš domov pořídili technický vysavač, kalové čerpadlo, vysokotlaký čistič, bateriovou stanici a elektrocentrálu. Vybavení nám pomůže lépe zvládat mimořádné události a zajistit bezpečí klientů i zaměstnanců. Věříme, že ho budeme potřebovat co nejméně, ale budeme připraveni, až nastane chvíle, kdy se bez něj neobejdeme.

Díky získanému vybavení a podpoře vzdělávání můžeme dále zlepšovat péči i každodenní život v Domově pro seniory U Kaple.

*Tamara Mecová, DiS.
vedoucí Domova pro seniory U Kaple*

MÝTY A FAKTA O EXEKUCÍCH

Kvůli nedostatku informací se lidé dostávají do vážných finančních problémů, dluhy nezasahují pouze peněženku, ale ovlivňují zdraví, rodinné vztahy, bydlení i pracovní život. Pod dlouhodobým tlakem pak člověk neví, kde začít.

Prvním krokem přitom může být obyčejný rozhovor s někým, kdo se v dané problematice orientuje.

Wybrali jsme pro vás několik častých mýtů, se kterými se v dluhovém poradenství setkáváme.

Mýtus č. 1: Když nepřebírám poštu a nehlídám si datovou schránku, exekuce nezačne. Fakt: Některé písemnosti mohou být za zákonných podmínek považovány za doručené, i když si je adresát osobně nepřevzme. Ignorování pošty navíc může způsobit, že zmeškáte důležitou lhůtu k obraně.

Mýtus č. 2: Každá vymáhací firma je exekutor. Fakt: Inkasní nebo vymáhací společnost nemůže sama nařídit srážky ze mzdy, zablokovat bankovní účet nebo zabavovat věci.

Mýtus č. 3: Exekutor mi zabaví úplně všechno. Fakt: Zákon stanoví, že exekuci nepodléhá zejména běžný oděv a obuv, lůžko, stůl, židle, kuchyňská linka, kuchyňské nářadí a nádobí, lednička, sporák, vařič, pračka, vytápěcí těleso, palivo, přikrývka a ložní prádlo, pokud hodnota takové věci zjevně nepřesahuje cenu obvyklého vybavení domácnosti, studijní a náboženská literatura, školní potřeby a dětské hračky, snubní prsten, rodinné fotky/video/zvukové nahrávky, zdravotnické potřeby, hotové peníze do 11 000 Kč, zvíře chované jako domácí mazlíček.

Mýtus č. 4: Když nemám žádný majetek, exekuce se mě netýká. Fakt: Exekuce může postihnout nejen movité věci a nemovitosti, ale také mzdu, důchod, bankovní účet nebo jiné příjmy. Samotná skutečnost, že člověk nyní nic nevlastní, automaticky neznamená ukončení exekuce.

Mýtus č. 5: Oddlužení znamená, že už nemusím nic platit. Fakt: Dlužník musí platit individuální splátky stanovené soudem, obstarávat si příjmy, spolupracovat s insolvenčním správcem a vynaložit odpovídající úsilí k uspokojení věřitelů.

Mýtus č. 6: Dluhy se týkají jen lidí, kteří neumějí hospodařit. Fakt: Do dluhových potíží může člověka přivést ztráta zaměstnání, nemoc, rozvod, úmrtí partnera, pokles příjmů nebo neočekávané výdaje. Rizikem bývá také snaha splácet jednu půjčku další půjčkou. Dluhová situace proto nemusí vypovídat o charakteru člověka.

Mýtus č. 7: Jeden nezaplacený účet automaticky znamená exekuci. Fakt: Exekuce zpravidla vyžaduje vykonatelný exekuční titul, například

rozhodnutí soudu, platební rozkaz, rozhodčí nález nebo výkaz nedoplatků.

Mýtus č. 8: Když mám exekuci na mzdu, vezmou mi celou výplatu.

Fakt: Při exekučních srážkách zaměstnavatel nemůže dlužníkovi automaticky strhnout celou mzdu. Z čisté výplaty musí dlužníkovi zůstat zákonem stanovená nezabavitelná částka, kterou si můžete spočítat zde <https://www.exekuceinfo.cz/pruvodce/kalkulacka-exekuce>. Pokud ale poté zaměstnavatel pošle zbytek mzdy na účet, který je současně postižen exekucí, pak může být situace komplikovanější.

Mýtus č. 9: Když mi exekutor zablokuje účet, už se k penězům nedostanu.

Fakt: Dlužník může požádat banku o jednorázové vyplacení peněz až do výše trojnásobku životního minima jednotlivce (nyní 16 500 Kč), pokud je na účtu dostatečný zůstatek.

Mýtus č. 10: Za dluhy se musí člověk stydět a poradna mu stejně nepomůže.

Fakt: Dluhová poradna nemůže dluhy jednoduše vymazat, může však pomoci zmapovat závazky, vysvětlit písemnosti, zkontrolovat stav a posoudit možnosti řešení. Provází dlužníka v jeho krocích.

Požádat o pomoc není selhání. Občanská poradna v Bohumíně pomáhá lidem zvládat dluhy a exekuce

Občanská poradna nabízí bezpečný a důvěrný prostor, ve kterém můžete o svých potížích otevřeně mluvit a hledat řešení. Pomoc je založena na anonymitě, respektu, diskrétnosti a individuálním přístupu.

KONTAKT:

Občanská poradna v Bohumíně, Štefánikova 957, Bohumín

telefon: 739 002 717, email: poradna@bohumin.charita.cz

web: <https://bohumin.charita.cz/jak-pomahame/obcanska-poradna-v-bohumine/>

*Lucie Fábryová,
Občanská poradna v Bohumíně*

LEČO, KTERÉ CHUTNÁ JAKO DOMOV

Když se řekne lečo, možná si každý z nás představí něco trochu jiného. Pro paní Miladu Matysovou je to ale především vzpomínka. Vůně cibulky na pánvi, čerstvé papriky a rajčata ze zahrádky a kuchyně, ve které se vždycky něco chystalo.

„Lečo jsem dělávala doma často. Hlavně v létě, když bylo na zahrádce hodně paprik a rajčat. Tehdy člověk nemusel nic složitě vymýšlet. Vzal, co měl doma, a uvařil z toho dobré jídlo,“ vzpomíná s úsměvem. A není divu, že měla paní Milada v kuchyni pořád co dělat. S manželem vychovali tři syny, a dokud byli všichni doma, u jídelního stolu bývalo pořádně veselo. Čtyři chlapi v domácnosti znamenali pořádné strávníky a paní Milada se v kuchyni rozhodně nenudila. Vařila pro celou rodinu, chystala svačiny a každý den přemýšlela, co dobrého svým nejbližším připraví.

„Když byli kluci doma, pořád se něco vařilo. Člověk měl radost, když viděl, jak jim chutná,“ vzpomíná paní Milada. Právě společné chvíle u jídla patřily k těm obyčejným, ale krásným okamžikům, které se člověku později vracejí ve vzpomínkách. Vůně domácího jídla, plný stůl, povídání a smích – i tak může chutnat domov. A právě takové recepty mají své kouzlo. Nejsou složité, nepotřebují mnoho surovin, a přesto se na ně nezapomíná. Možná proto, že spolu s nimi si člověk vybaví i lidi, kteří s ním u stolu sedávali.

Lečo podle Milady Matysové

Budeme potřebovat:

- 4–5 paprik
- 4–5 zralých rajčat
- 1 větší cibuli
- 2–3 vejce
- trochu sádla
- sůl a pepř podle chuti

Cibuli nakrájíme nadrobno a necháme ji na sádle zesklivatět. Právě sádlo podle paní Milady dodá leču tu správnou vůni a chuť. Přidáme nakrájené papriky a chvíli společně podusíme. Rajčata před přidáním spaříme horkou vodou a oloupeme. Po spaření se slupka snadno odstraní a lečo je pak jemnější a příjemnější na jídlo.

Oloupaná rajčata nakrájíme a přidáme k paprikám. Všechno necháme pomalu vařit, až zelenina změkne a spojí se do krásně voňavé směsi. Nakonec přidáme rozšlehaná vejce, podle chuti osolíme a opeříme a ještě krátce povaříme.

„Já jsem ho vždycky dělala takhle jednoduše. A nejlepší bylo, když byl čerstvý chleba a mohli jsme si ho k tomu pořádně namáčet,“ dodává paní Milada. Výborný chleba se tehdy kupoval od Komendira z Doubravy a právě čerstvý krajíc k voňavému leču nesměl na stole chybět.

Lečo zavonělo i v domově



A protože dobré recepty mají zůstat živé, nezůstalo jen u vzpomínání. Na konci léta si paní Milada společně s ostatními klienty domova připravila své oblíbené lečo také během aktivizace. Společně krájeli papriky, připravovali rajčata a vzpomínali na vaření doma. Paní Milada se s ostatními podělila nejen o svůj osvědčený recept, ale také o vzpomínky na dobu, kdy doma vařila pro svého manžela a tři syny. Vůně připravovaného leča tak na chvíli připomněla domácí kuchyni, rodinný stůl a letní dny, kdy bylo na zahrádce dost paprik a rajčat.

Z obvyčejné přípravy jídla se tak stalo příjemné společné dopoledne plné vůní, povídání a vzpomínek. Možná právě v tom je kouzlo domácího vaření. Nejde jen o to, co máme na talíři. Jde také o vzpomínky, které se s určitými vůněmi a chutěmi vracejí. O léto, zahrádku, rodinu, čerstvý chleba a obvyčejné chvíle, které tehdy možná vypadaly úplně všedně, ale dnes jsou vzácné. A tak má každý dobrý recept svůj vlastní příběh. Tenhle patří paní Miladě Matysové – a možná, až si podle něj někdo doma uvaří lečo a zakrojí si k němu čerstvý chleba, na chvíli ucítí přesně tu vůni léta, kterou si ona sama pamatuje ze svého domova. **Protože některá jídla nenakrmí jen žaludek. Nakrmí i vzpomínky.**

*Kateřina Oršulíková,
aktivizační pracovnice Domova pro seniory U Kaple*



BESEDA PRO PEČUJÍCÍ

OSOBY V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

**INFORMACE - PRAKTICKÉ UKÁZKY - ZKUŠENOSTI
SDÍLENÍ - PODPORA - POVZBUZENÍ**

**5. listopadu 2026
od 16:30 hodin**

**Seniorklub Bohumín
Okružní 1069, Nový Bohumín**

*...nebo přijďte
na chvíli jen tak být...*

www.bohumin.charita.cz

 **Charita
Bohumín**