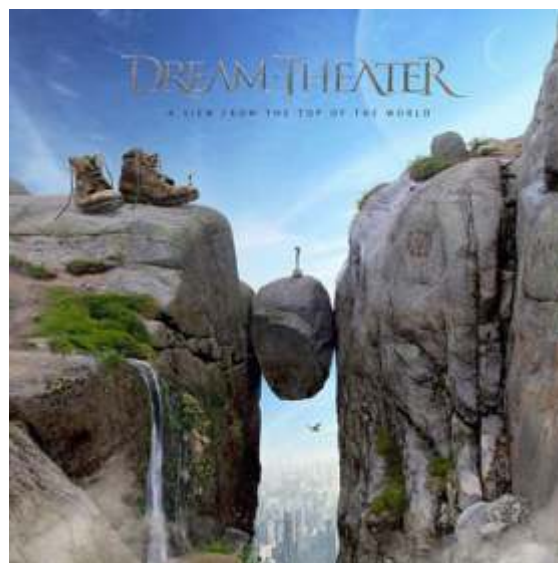




## O perspektívách a tomto čísle

Na podzim vydala jedna z mých oblíbených hudebních skupin nové album. Album se jmenuje A View From The Top Of The World – pohled z vrcholku světa. Ne, nehodlám psát recenzi, i když je to album povedené – dlouhé, mnohovrstevné, strukturované, hodně not a hodně minut. Jaká je tedy spojitost s námi? S Charitou Frýdek-Místek a s Mrknutím? Název. A to ne název skupiny – Dream Theater (snové divadlo), i když i tam by se někdy nějaká spojitost s Charitou Frýdek-Místek našla, ale právě název tohoto alba. Někdy je totiž dobré se na věci podívat shora, z perspektivy vršku světa. A konec roku k tomu tak trochu vybízí. Když se na věci díváme shora, z jakéhosi nadhledu, má to jednu nevýhodu – jsou plošší, nejsou tak výrazné, jako když jsme přímo u nich, ztrácí část své dynamiky, své velikosti, své živelnosti, nejsou tak prožívané. Na druhou stranu je můžeme vidět v širším kontextu, můžeme se více ohlédnout, můžeme jich vidět více. Nejsme tak vtaženi do děje, ale vidíme toho více. Každá mince má dvě strany, to víme, a získání jedné výhody často provází ztráta jiné. Nemůžeme být „v“ a zároveň „nad“.

A právě konec roku nás vybízí k tomu být „nad“, ohlédnout se zpět. Tak to nakonec uděláme i tady a teď. Původně měly být tématem Mrknutí Vánoce našich babiček. Takže vlastně také ohlédnutí zpět, ale výraznější. Nicméně, protože se u nás v Charitě Frýdek Místek i v tomto roce udály zajímavé věci, které ještě doznívají, chceme toho využít a trochu se vrátit k nim, i když jsou tematicky příbuzné tomu, o čem jsme již letos psali. Vrátime se k Duši na dlani – akci, kterou připravili naši peeři pro své kolegy. Příběhem si přiblížíme fungování mobilní hospicové péče, na jejíž automobil je možné do poloviny prosince přispět v rámci projektu Daruj FM. A dostane se i na Vánoce a seniory. Toto číslo tedy nebude tematicky jednotné, jako tomu bylo u minulých, bude ale trochu pestřejší, jak je konec konců život sám.



A protože se blíží konec roku, chtěl bych toho využít k přání. K přání, aby se vám, nám, nejen na konci roku a v roce příštím, dařilo skloubit ty dvě perspektivy zmíněné v úvodu. Abychom dokázali být „v“ stejně jako „nad“, protože obojí má své kouzlo. Protože když budeme jen „v“, ztratíme nadhled, neuvídíme dál, než za hranici okamžiku a daného místa; když budeme jen „nad“, budeme pozorovateli bez sepětí s prožívanými situacemi. Přeji nám, abychom dokázali obojí – prožívat spolu se svým okolím tady a teď, stejně jako být schopní nadhledu a vnímání širšího kontextu za hranicemi aktuální situace. Hezký závěr roku.

## DUŠE NA DLANI



Jedním ze zajímavých projektů, do něhož se Charita Frýdek-Místek letos zapojila, byl i projekt zaměřený na destigmatizaci osob a spolu s tím spojená akce Duše na dlani. Blíže k této akci nám pověděli peer konzultanti Ondřej Žárský, Andrea Strachanová a Petr Salamon.

*Duše na dlani se uskutečnila 15. října ve Faunaparku Frýdek-Místek. O jakou akci se jednalo?*

Jednalo se o osvětovou akci, která měla veřejnosti ukázat, že lidé s duševní poruchou žijí bohatým vnitřním životem, malují, píšou básně, hrají a skládají písně. Také že se dokáží ve své nemoci vyznat, naučit se s ní žít a později pomáhat dalším lidem s podobnými potížemi. Dopolední program byl koncipován jako uzavřený pro klienty Charity.

*Co bylo jejím cílem?*

Cílem této akce bylo především rozšířit obzor a pohled na lidi s duševním onemocněním a razit cestu destigmatizace, tedy odstranit předsudky vůči lidem s duševní nemocí. Zároveň bylo velmi důležité poukázat na nutnost spojení nejen duševně nemocných osob. Pracovali jsme také na zmírnění sebestigmatizace, tj. aby lidé se zmíněným okruhem nemocí zjistili, že sami mohou vytvářet něco smysluplného, co mohou představit veřejnosti, že nemusí jen zůstat sami doma a ležet v posteli.

*Jak vy, jako peeri, pohlížíte na tuto akci?*

Petr: Myslím, že jsme se díky akci hodně naučili. Jak pracovat v týmu a zohledňovat potřeby jednotlivých členů, jak řešit problémy a krizové situace, jak takové akce pořádat, na co musíme myslet při jejich pořádání. Také jsme se snažili zapojit naše klienty, aby získali prostor, kde se také mohou realizovat, přijít se svými nápady a uskutečnit je. Akcí jsme potěšili veřejnost, návštěvníky. Většině přítomných se líbil připravený program.

Ondra: Já jsem byl s výsledkem „nultého“ ročníku spokojený. Navzdory k organizačním neshodám v našem charitním týmu se povedlo akci dovést k uskutečnění. Den před začátkem jsem měl vážné pochyby kvůli odřeknutí jedné kapely a neúčasti manželů Farných. Nicméně, páteční den jsem si nakonec i užil.

Andrea: Akce byla super, na to, že to byl náš první ročník, tak se nám tato akce povedla i přes to, že nedorazila jedna kapela a manželé Farní.

*Kdo všechno se do akce zapojil?*

Do organizace akce se kromě nás peerů zapojili i další kolegové z Charity Frýdek-Místek a také naši klienti. Lidé z charitního ředitelství nám pomohli všechno doklepnout, klienti získali prostor, kde se mohou realizovat a kde mohou přijít se svými nápady. Účinkující získali další

prostor, kde mohou představit svou tvorbu nebo kde mohou přispět svými odbornými poznatky.

Za Faunapark se zapojil především Petr Dvořáček, dále se zapojili Mental Cafe, Podané ruce, o.s., spolek U Dobré naděje. Záštitu nad akcí převzalo město Frýdek-Místek, pan primátor Petr Korč a náměstek hejtmána Moravskoslezského kraje pan Jiří Navrátil.



*Jaký byl program a co mohli návštěvníci poznat, vidět, zažít?*

Dopolední program byl věnován klientům Charity a odpolední program byl i pro veřejnost.

Ve stodole byla jednak hlavní scéna a jednak také výstava tvorby manželů Farných – básně i obrazy. Na výstavě se představili také další výtvarníci s duševní nemocí z okolí. Na hlavní scéně se konalo několik programových bodů. Návštěvníci si mohli poslechnout přednášku psychiatričky Markéty Dobré, přednášku peera Martina Okáče (který celou akci moderoval) nebo přednášku divadelníka a bývalého učitele češtiny Hynka Nekuži o básníku Ivanu Blatném. Akci uzavřel koncert kapely Anima Band, kterou tvoří členové z okolí kavárny Anima Viva, ve které se schází lidé s duševní nemocí. Součástí akce byl také sborník básní a kreseb, který společně vytvořili lidé s psychickými potížemi.

Před Stodolou si mohli návštěvníci prohlédnout výsledky kreativní tvorby lidí s duševní nemocí nejen od nás, z Charity Frýdek-Místek. V jiném stánku se hostům představila také organizace Podané ruce, která se věnuje výcviku psů pro hendikepované.

*Měli byste nějaký konkrétní vzkaz, který byste chtěli veřejnosti (ať už osobám s duševním onemocněním nebo i ostatním) vyzkoušet?*

Ondra: Už teď vím, že akce splnila účel. Po návštěvě akce se nám ozvala rodina se synem, který řeší duševní onemocnění a my jim začínáme pomáhat. Tímto bych chtěl sdělit všem, že po zjištění přítomnosti duševní nemoci život nekončí. Naopak nový začíná.



Andrea: Akce se povedla, už teď se těším na další ročník. Chci jen vyzkoušet to, že každý, kdo žije s duševním onemocněním, má naději se zotavit a žít i přesto plnohodnotný život.

Petr: Nebojte se lidí s duševní nemocí, těch agresivních je jen malé procento. Mnozí jsou velice citliví a dokáží svět obohatit zajímavým způsobem. Zjistěte si informace o tom, jak se konkrétní psychické poruchy projevují, mohou se totiž projevit i u někoho z vašeho okolí a je dobré vědět, jak takovému člověku pomoci.

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Moravskoslezského kraje.



## JEŽÍŠKOVA VNOUČATA V DOMĚ POKOJNÉHO STÁŘÍ Marie Elbelová

Na otázku, co je to projekt „Ježíškova vnučata“ a o co v něm běží, nám odpověděla sociální pracovnice jednoho ze středisek Charity Frýdek-Místek, Domu pokojného stáří, Marie Elbelová.

*Paní Elbelová, popište prosím, o čem je projekt „Ježíškova vnučata“ a jakým způsobem se lze do něj zapojit?*

Projekt Českého rozhlasu Ježíškova vnučata si klade za cíl upozornit na téma a problematiku opuštěných seniorů. Využívá předvánočního času, kdy jsme zvyklí obdarovávat své blízké a upozorňuje na to, že existují lidé, kterým příbuzní vánoční dárek nepřinesou nebo nikoho blízkého ani nemají. Zároveň však jsou mezi námi lidé, kteří chtějí adresně pomoci konkrétnímu člověku a nevědí, jak na to. Český rozhlas je tímto projektem propojuje.

V Domě pokojného stáří se již od října snažíme přání našich klientů zjišťovat a následně je zadáváme do systému, vytvořeného Českým rozhlasem. Po schválení jsou přání zveřejněna a od této chvíle je může vidět i široká veřejnost. Každý si tedy může vybrat konkrétního člověka, kterého chce před Vánoci potěšit, a jeho přání si na webu projektu zarezervovat. Český rozhlas nás o každé rezervaci informuje a předává kontakt na dárce. Pak už je propojení Ježíškova vnučete a našeho seniora na nás. S dárci často telefonicky probíráme podrobnosti jednotlivých přání. Když je to možné, domlouváme návštěvu, osobní setkání, předání dárků nebo konkrétní podobu zážitků.

*Jaké přání většinou Vaši senioři mají?*

Co se týče přání, ty se často rok od roku liší. Někdy se jedná o přání zaměřená na zážitky a výlety, jindy pak přímo na dárky materiální.

Jednou jsme tady měli pána, který si přál navštívit Jeseníky, kde prožil dlouhá léta svého života. Dárcovská rodina z Prahy mu toto přání umožnila a do Jeseníků ho zavezla. Jiné klientky se pak se svým Ježíškovým vnučetem podívaly do kavárny, dopřály si kosmetiku nebo masáž. Zajímavým a milým dárkem v minulých ročnících projektu bylo i předplatné frgálů, kdy jeden náš klient každý měsíc pravidelně dostával nejrůznější druhy těchto koláčů.

*Jak probíhal projekt „Ježíškova vnučata“ v minulém roce?*

V roce 2020 nebyla situace příliš snadná, už kvůli covidu-19. Nebyla možnost plnit přání ve formě zážitků a výletů. V případě dárků jsme přemýšleli, jak zlepšit kvalitu života našich seniorů. K Vánocům tak naši klienti dostali například předplatné časopisů, antistresové omalovánky nebo korálky k navlékání.

V minulém roce jsme také do projektu „Ježíškova vnučata“ zadali hromadné přání našich klientů –







elektrický krb do jídelny. Toto přání nám bylo Nadačním fondem Českého rozhlasu schváleno a následně pak i splněno. Díky tomuto krbu se nám podařilo prostor jídelny zútulnit a vytvořit pocit domácího tepla a pohody.

Jak bude letošní rok „Ježíškových vnučat“ probíhat? A jak se můžeme k tomuto projektu připojit?

Mnoho lidí je před Vánoci odhodláno konat dobro a dobré skutky, a proto jsme velmi rádi, že projekt „Ježíškova vnučata“ má tak velkou podporu široké veřejnosti. Další ročník „Ježíškových vnučat“ odstartuje již 15. 11. a potrvá až do Vánoc. Kdokoliv z veřejnosti se tak může stát dárce a udělat tak radost nejednomu seniorovi. Více informací naleznete také na stránkách [www.jeziskovavnoucata.rozhlas.cz](http://www.jeziskovavnoucata.rozhlas.cz).

## HRÁTKY S PAMĚTÍ V SENIORPOINTU Marie Göttlicherová

V měsíci září proběhlo v rámci SeniorPointu ve Frýdlantu setkání s názvem Podzimní hrátky s pamětí. Přítomné dámy se dobře bavily a procvičovaly nejrůznější kognitivní funkce. Tématem byl „Podzim“. Protože se to účastnicím líbilo, projevíly zájem o nějaké pokračování formou kurzu.

V měsíci listopadu – od 2. do 30. 11. tedy ve Frýdlantu probíhá malý kurz Hrátky s pamětí, který vede trenérka paměti Mgr. Marie Göttlicherová. Scházíme se ve frýdlantském Kulturním centru každé úterý dopoledne. Zábavnou formou si účastnice procvičují krátkodobou i dlouhodobou paměť, slovní zásobu, vybavování informací, psychomotoriku, pravou a levou mozkovou hemisféru, logické myšlení, kreativitu a další funkce. To vše formou různých cvičení, která jsou zábavná, a hodně se u toho nasmějeme. Každou hodinu také dostanou domácí úkol, který slouží k tomu, aby také během týdne náš mozek nezahálel.

Setkání je celkem pět, pokud situace dovolí – a ženy budou chtít, budeme určitě pokračovat třeba v příštím roce.



## SALVIA - DOMÁCÍ ZDRAVOTNÍ PÉČE, KTERÁ JE NEUSTÁLE V POHYBU

Jedním ze středisek Charity Frýdek-Místek je Salvia – domácí zdravotní péče. Jedná se o službu, poskytující odbornou zdravotní péči přímo ve vašem domácím prostředí. Služeb Salvie využil také pan Jiří Bielek z Janovic, který souhlasil, že se se svým silným příběhem podělí a konkrétně ukáže, jak vypadá terénní hospicová péče Charity Frýdek-Místek v praxi.

„Dobrý den, můj příběh, o kterém Vám chci povědět, započal v pokročilém stádiu nemoci mé nyní již zesnulé ženy. Má manželka byla nemocná a jezdila na terapie do nemocnice v Novém Jičíně. Jednoho dne, 11. 4. tohoto roku, nám pan doktor řekl, že je čas léčbu ukončit. Má manželka tak byla následně poslána ke své obvodní paní doktorce, která ji doporučila umístit do Hospice ve Frýdku.

Vzhledem k tomu, že mám možnost být s manželkou doma, ve svém domácím prostředí, tuto variantu jsem ihned zavrhl. Navíc jsme si se ženou slíbili, že spolu zůstaneme v dobrém i ve zlém, nebylo tedy o čem přemýšlet. A tak mi paní doktorka dala kontakt na domácí hospicovou péči, na středisko Salvia.

Hned za pár dní nás tak navštívila paní vedoucí střediska, Pavla Stýskalová. Popovídala si s námi o tom, jak situaci vnímáme, s čím potřebujeme pomoci a zajistila nám pana doktora, který přišel manželku vyšetřit přímo k nám domů.

Mou ženu hodně dlouho trápily velmi silné zažívací potíže, téměř nic nemohla strávit a přestože jsme to všem lékařům říkali, žádný nám nedokázal pomoci. Až teprve pan doktor, kterého nám zajistila právě služba Salvia. Pan doktor mou ženu vyšetřil a předepsal jí léky, které téměř ihned zabraly. Bylo to až neskutečné. Do té doby nám nedokázal nikdo pomoci.

Poté nás zdravotní sestřičky ze Salvie navštěvovaly pravidelně podle potřeby 1x až 2x týdně. Ptaly se mě, jak to snáším. Věděli jsme všichni, že má manželka umírá a brzy zemře. Nevěděl jsem však přesně, co na to odpovědět. Přestože jsem věděl, že má manželka zemře, člověk se na smrt nedokáže připravit, zkrátka s ní nepočítá.

Jednou, když k nám přišla zdravotní sestra Martina, řekla nám, že jakmile se něco bude dít, ať zavoláme kdykoliv bude potřeba, klidně v noci.

Pak přišel ten den. Bylo 11. 5. Den jsme s manželkou započali, jako každý jiný den. Ráno jsem jí pomohl vstát z postele, zavedl ji do koupelny, připravil snídani, později oběd, po kterém si šla lehnout. Každý den, pravidelně kolem 3 hodin odpoledne jsme si spolu dávali kafe, a tak to mělo být i tentokrát. Zašel jsem pro ženu, že jí pomůžu z postele. Říkala, že je jí veliká zima. Snažil jsem se ji nejrůznějšími způsoby zateplit, ale nic nepomáhalo. Můj syn Vašek hned volal zdravotní sestřičce Lence, která do 2 hodin přijela a pověděla nám, co je potřeba udělat. Začala chystat léky a radila nám s manželkou hlavně pořád mluvit a mluvit. Pomohla mi i s hygienou manželky a cca po 2 hodinách odjela.



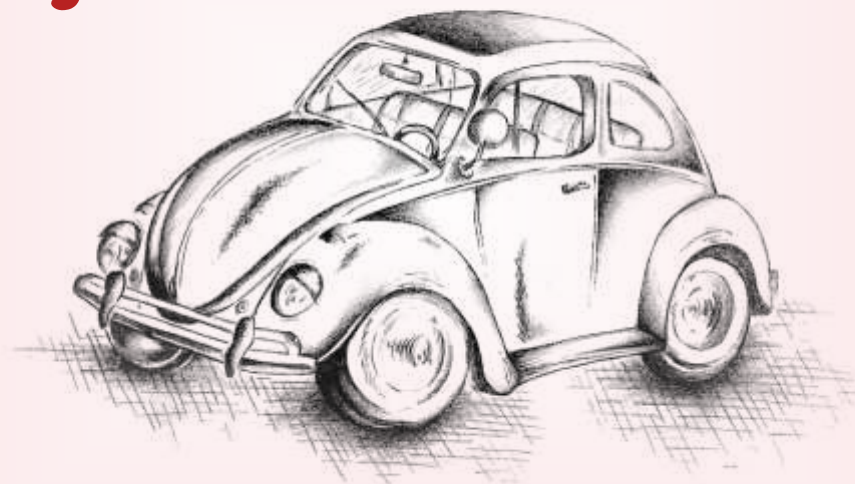
To nejtěžší však teprve přišlo, v noci.

V noci se stav manželky opět zhoršil. Přijel za námi i náš druhý syn, byl jsem moc rád, že jsme tam byli všichni. Synové opět zavolali zdravotní sestře, paní Pavle. Byla s námi na telefonu, sedla do auta a hned přijela. Má manželka však mezitím zemřela.

Přestože byla noc, paní Pavla s námi však setrvala i nadále. Zařídila nám koronera i pohřební službu. Pomohla nám ženu omýt, očistit, a přestože byla má žena již mrtvá, paní Pavla k ní stále přistupovala jako k živé osobě, pečovala o ni jako o dítě. Za tento strašně krásný lidský přístup jsem byl nesmírně rád a tímto bych jí za to chtěl moc poděkovat.

Každému, kdo se nebojí setrvat se svým blízkým i v těch nejtěžších chvílích doma, bych určitě moc rád doporučil službu Salvia, protože její zdravotní sestry skutečně vykonávají své služby na vysoké úrovni.“

# Autíčko



## pro Salvii

**Pomozte nám zajistit  
vozidlo pro mobilní  
hospicovou péči Charity  
Frýdek-Místek.**



**FRÝDEK  
MÍSTEK**

*Mobilní hospic pečuje v terénu o  
nevléčitelně nemocné  
24 hodin denně, 7 dní v týdnu.*

**Zašlete libovolnou částku na transparentní účet  
123-3108950247/0100. Děkujeme.**



QR Platba

V rámci SeniorPointu Frýdlant n. O. probíhají během listopadu Hrátky s pamětí. Účastní se ho 10 žen, které si to pochvalují. Při cvičeních zažívají účastnice spoustu legrace. A jak vypadá takové cvičení? Aspoň malá ukázka:

Vytvořte nová slova z písmen slova KVĚTOMLUVA. Nesmíte použít žádná další písmena. Nemusíte je použít všechna, můžete je různě kombinovat, např. věta, kal...

### Procvičení pravé a levé hemisféry

Rozluštěte následující rébusy, kde je část slova nahrazena číslicí:

1/2měsíc.....	ne100r.....
100rno.....	o2ha.....
se3.....	tr5.....
zatá5.....	k8onaut.....
Pos3žiny.....	obl1t.....

### Procvičení logického myšlení a myšlení v souvislostech

Přiřadte k sobě slova označená čísla a slova označená písmeny tak, aby se vytvořila nějaká obecně známá jídla.

1. kokosový, 2. sójová, 3. mřížkový, 4. pistáciová, 5. mramorová, 6. krupicová, 7. kapustové, 8. řapíkatý, 9. kysané, 10. hroznový, 11. biskupský, 12. vanilkové

A. karbanátky, B. kaše, C. rohlíčky, D. celer, E. omáčka, F. ořech, G. cukr, H. zmrzlina, I. bábovka, J. koláč, K. chlebíček, L. zelí

### Úkol na týden

13. listopadu je Mezinárodní den nevidomých. Vzpomeňte si na různá přísloví nebo rčení o očích

.....

.....

**CHARITNÍ MRKNUTÍ**, listopad - prosinec 2021, vydává Charita Frýdek-Místek pro potřeby interní a externí komunikace, redakce: Jana Havláková, Martin Hořínek, Silvie Vojkovská

**Charita Frýdek-Místek**, F. Čejky 450, 738 01 Frýdek-Místek, IČ: 45235201, č.ú.: UniCredit Bank 2112858051/2700, www.charitafm.cz, e-mail: info@charitafm.cz, tel.: 731 688 521, ID DS: qwum9f2.