Charitní MRKNUTÍ 1

čtvrtletník Charity Frýdek-Místek 2018



CHARITA FRÝDEK-MÍSTEK

25 let s Vámi

MÍSTO ÚVODNÍKŮ

Poslední zvuky dne v oáze pomalu utichaly. Tmavé nebe bylo poseto miliony zářivých luceren. Muži se sešli okolo ohně, který zahříval unavená těla, aby pokračovali ve vyprávění příběhů.



Dnes naposled, zítra se opět vydají na cestu, každá z karavan svým směrem a za svým cílem. A tak není divu, že cesty a cíle byly nejčastějším tématem večera. „Kdysi dávno jsme putovali za hvězdou.“ Promluvil jeden z mužů. Jeho šat byl poznamenaný cestou, avšak prozrazoval nemalé bohatství nositele. Hlas měl dosud pevný, ale obličej zbrázděný vráskami svědčil o pokročilém věku. „Každý putujeme za nějakou hvězdou, ale tato byla zvláštní. Měla nás dovést k místu, které bylo předpovězeno, k dítěti, které mělo vyrůst. Tato cesta mi mnohé ukázala. Putovali jsme dlouho a do pro nás neznámé země. Hvězda se na obloze ztrácela a zase rostla. Na cestě jsme poznali slabost silných i sílu slabých, ukázala mi, jak se často ve svých předpokladech mýlíme. Čekali jsme mocného vládce, ale v palácích z kamene obestřených starou moudrostí a slávou jsme nalezli jen pýchu a strach, licoměrnost vedoucí k podlosti, ustrašenost moudrých před hloupostí a krutostí. A tam, kde jsme nic nečekali, jsme našli mnohé. Uprostřed prostoty a chudoby jsme nalezli Člověka. Lidství, Bytí v té nejčistší a nejprostší podobě. Matku starající se o své dítě, muže nejen spravedlivého, ale také odvážného, toho, který dosud nechápe, ale důvěřuje a chrání ty, které miluje. Nalezli jsme moudrost prostých lidí, kteří se nebojí. Nebojí svěřit a věřit, nebojí se dát a rozdělit, nebojí se radovat a svou radost šířit dál.“ Stařec se odmlčel a bylo zřejmé, že se v čase a prostoru přenesl zpět na místa, o nichž mluvil. Klidně dýchal, až si ostatní mysleli, že usnul, ale nikdo se neodvážil narušit téměř posvátné ticho. „Přinesli jsme dary.“ Pokračoval z ničeho nic muž, otevřel oči a pousmál se. „Dary, které nás byly hodné. Které se ale vůbec nehodily. Jak jsme byli bláhoví. Očekávali jsme parádu a odplatu na jakou jsme byli zvyklí, ale vypadali jsme jako hlupáci, se všemi těmi pozlacenými a vonnými dary uprostřed pachu zvířat. Ani nevím, co s těmi věcmi udělali, nechali jsme je tam a rychle se vytratili. Ale nevrátili jsme se s prázdnou. Vrátili jsme se obdarováni. Poznali jsme, jak velkým darem je obdarování. Viděli jsme svět takříkajíc naruby, který byl ale v pořádku. A hlavně spatřili jsme úsměv toho Dítěte, úsměv toho, kdo ví. Náš odchod byl možná rozpačitý, ale cesta byla plná radosti, naše nitra chtěla zpívat stejné písně jako ti prostí pastev-



ci, dlouho do noci jsme rozmlouvali a přitom nenacházeli slov a nevycházeli z údivu."

„Ano, nazývali nás mágy, nebo také králi." Navázal jiný hlas z druhé strany a ze stínu se pomalu přisunul stařec. Byl sešlý věkem a dlouhou životní cestou. Jeho šat byl nákladný a opíral se o sluhu. O nikoho nezavadil pohledem, díval se jen na vypravěče a posadil se k ohni. Oči obou mužů se setkaly a poznaly. Prostým kývnutím hlavy se pozdravili a víc nebylo zapotřebí. V tom jednoduchém gestu bylo skryto mnoho slov, které nebyly nutné mezi těmi, kdo ví. „Dříve jsme se neznali, svedla nás dohromady až cesta, až znamení hvězdy, které jsme každý zvlášť sledovali, abychom se pak spojili a zase rozešli. Není to přesné, neměli jsme království, ani jsme nebyli hvězdopravci, nebo mágy, jací bývají u dvora. Byli jsme hledajícími, viděli jsme znamení a chtěli najít jsme jeho význam. Hledali jsme to, o čem jsme věděli, že nás převyšuje, hledali jsme to, co nám dá smysl. A dalo, každému trochu jiný a přitom stejný." Dodal a usmál se. „A vlastně…každý z nás byl král, každý z nás může být král. Každý máme své království, svůj život, který můžeme rozvinout nebo zmařit, nechat spát nebo pozvednout k výšinám. Každý z nás máme své pokladnice, které můžeme otevřít, využít, poskytnout a nabídnout, obdarovat jiné, abychom byli sami obdarováni, nebo zavřít, zazdít, či promarnit. Každý z nás může vyrůst do velikosti Krále, nebo zůstat nepatrným vládcem ve své zemičce. Můžeme hledat a získat, nebo se spokojit s tím co známe. Putovat za hvězdou a nechat se pohltit jejím jasem, nebo se zavřít ve svém paláci a nenechat světlo proniknout dovnitř. Každý z nás je králem." Muž se odmlčel a pohleděl vzhůru ke hvězdám. „Jen se musíme naučit vládnout." dodal potichu jakoby k sobě.



Martin Hořínek



TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA VE FRÝDKU-MÍSTKU VYNESLA SKORO 2,3 MIL



Letošní Tříkrálová sbírka skončila a je známý výtěžek sbírky. „Na Frýdeckomístecku jsme letos zapečetili 296 pokladniček, z nichž některé jsme dopečeťovali během sbírky. Počet pokladniček rok od roku stoupá a koledníků přibývá. Koledníci obcházeli začátkem ledna dům od domu a lidé je také mohli potkat při průvodech a na různých doprovodných akcích jako jsou např. koncerty. V prvním týdnu měsíce ledna nechyběl již tradiční Tříkrálový průvod městem Frýdek-Místek, kterému letos přálo počasí a stejně jako loni i letos Tři králové došli na velbloudech. Oproti minulému roku byl teplotní rozdíl při průvodu 30 stupňů, což se odrazilo také na návštěvnosti. V rámci sbírky se také uskutečnily čtyři koncerty – v kostele sv. Jana a Pavla v Místku, farním kostele sv. Jana Křtitele, v kostele sv. Jana Křtitele v Palkovicích a v kostele sv. Jana Nepomuckého v Pražmě.

V letošní sbírce se vybrala dosud největší částka v historii Frýdku-Místku celkem 2 269 044 Kč. Což je nejvíce z celé ostravsko-opavské diecéze. Veliké poděkování patří všem štědrým dárcům stejně jako malým i velkým koledníkům. Stejně jako v loňském roce jsem pro koledníky jako odměnu připravili volný vstup do Aquaparku Olešná. Výsledky letošní sbírky můžete sledovat na webových stránkách Charity Frýdek-Místek, na kterých naleznete také záměry pro letošní sbírku. *„V záměrech pro letošní rok jsou obsaženy všechny naše služby a budou tak podpořeni senioři, osoby se sníženou soběstačností, nemocní, stejně jako děti a rodiny, osoby v tísni,“* sděluje ředitel frýdeckomístecké Charity Martin Hořínek. Koledování skončilo 15. ledna, ale lidé mohou přispět celoročně na sbírkový účet nebo dárcovskou SMS. Zaslat lze DMS KOLEDA 30 na číslo 87777 nebo příspěvkem na účet číslo 66008822/0800 u České spořitelny pod variabilním symbolem 777.

Lenka Talavašková



TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA POHLEDEM ZEVNITŘ

Tříkrálová sbírka je mezi lidmi známá již osmnáctým rokem. Lidé jí mají spojenou se začátkem roku, kdy od domu k domu chodí Tři králové, aby jim povinšovali vše dobré do nového roku. V první polovině ledna můžeme Tři krále potkat skoro kdekoliv - Tříkrálová sbírka je časem společných setkání a dobré nálady, sbližování při různých doprovodných akcích jako jsou koncerty, průvody aj.
Co vše se skrývá za organizací této sbírky z pozice koordinátorů, Vám nyní představíme v rozhovoru se zaměstnanci Charity Frýdek-Místek, kteří se letos na organizaci Tříkrálové sbírky podíleli. Celá organizace sbírky funguje na dokonalé propojenosti jednotlivých osob, které spolupracují každý den během celé sbírky. Přípravy však začínají již během roku, kdy se objednává materiál pro koledníky - jako jsou kalendáře, cukry apod.

V listopadu se čistí a kontrolují pokladničky, aby byly v pořádku pro další ročník sbírky. Této činnosti se naplno věnují naši dobrovolníci, kteří mají ten největší podíl na tom, že jsou pokladničky čisté a nepoškozené připravené včas před začátkem sbírky. Následuje balení tašek pro koledníky, kterého se účastní klienti Denního centra Maják spolu se zaměstnankyněmi centra. Do každé tašky chystají po stovkách kusů kalendářů, cukr, křídu, dárky pro koledníky spolu s tištěnými materiály a informacemi. V letošním roce připravili 300 tašek, které se následně rozváželi do jednotlivých obcí.
Jakmile jsou tyto přípravy hotovy, může začít samotné pečetění na obecních úřadech. Pokladničky se pečetí v obci, kde se koleduje. Pro Charitu Frýdek-Místek to znamená navštívit 36 obcí a zapečetit skoro 300 pokladniček a to vše v prosinci během cca 14 dní. Tuto činnost si proto rozdělily celkem 4 osoby – Lenka Talavašková, Romana Večeřová, Radovan Pácl a Martina Petrová, se kterými Vám přinášíme rozhovor o tom, jak oni vnímají Tříkrálovou sbírku.
Pojďme se ale ještě vrátit k samotné organizaci Tříkrálové sbírky. Po zapečetění pokladniček, se tyto předávají místním koordinátorům, kteří je následně distribuují jednotlivým koledníkům. Po ukončení sbírky se pokladničky opět rozpečeťují na jednotlivých obcích. Což si opět v tomto roce rozdělili již výše zmiňovaní zaměstnanci. Spočtením výnosu pro koordinátora Tříkrálové sbírky nic nekončí. Následuje administrativní práce, která je dovršena předáním všech potřebných materiálu diecéznímu koordinátorovi, kterým je pro ostravsko-opavskou diecézi Martin Hořínek, ředitel Charity Frýdek-Místek. Pohledy na Tříkrálovou sbírku všech zúčastněných Vám nyní přinášíme…

Již zmiňovaní zaměstnanci, kteří objížděli obce a zapečeťovali a rozpečeťovali pokladničky, Tříkrálovou sbírku vidí takto:

Co pro Vás bylo v rámci organizace TKS oříškem?
Lenka Talavašková: *Oříškem pro nás bylo najít si systém při vkládání financí do banky, který byl letos jiný než v minulých ročnících. Našim cílem bylo zorganizovat vše tak, abychom minimalizovali časové ztráty z opakující se činnosti. Což se nám nakonec povedlo. A vše šlo jako po másle.*

Radovan Pácl: *Oříškem nebo spíše ořechem pro mě bylo skloubit svou normální práci s pomocí v rámci Tříkrálové sbírky.*

Martina Petrová: *Nebylo úplně jednoduché, nicméně se to podařilo, logisticky skloubit rozpečetťování pokladniček se svým časem, časem svého parťáka, s časovými možnostmi zaměstnanců obecních úřadů a včasným dodáním pokladniček ze strany koordinátorů v jednotlivých obcí.*

I takto vypadají přípravy...



Na co vzpomínáte s úsměvem?

Lenka Talavašková: *Při rozpečetění na jednom úřadě, když jsem si přebírala průkazky koledníků, mi paní sdělila, že jednu průkazku nemá, protože ji maminka spálila v peci. Což by nebylo nic zvláštního. Ale když jsem chtěla vrátit tedy plastový obal a zapínací knoflík, paní mi sdělila, že i to bylo spáleno. Nejprve byl můj výraz podobný zděšení, ale nakonec jsme se tomu s Romanou upřímně zasmály. Zvlášť když důvodem spálení byl úklid po zimě a průkazka prostě už byla nadbytečná.*

Romana Večeřová: *Na to, jak v obcích kde se pečetilo poprvé, jsme byli všichni krásně v rozpacích.... A na to, jak každý koordinátor „bojoval" a zajímal se, zda bude mít nejvíc!! Na to, jak příjemně s námi komunikovaly zástupkyně banky.*

Radovan: *S úsměvem vzpomínám na několik věcí. Jednak na krásný výlet do hor při pečetění a počítání na Bílé a ve Starých Hamrech. Také se mi líbilo počítání v Bašce, kde byla velice příjemná parta seniorů, kterým počítání šlo pěkně od ruky. Co mě pobavilo nejvíce bylo při počítání v Sedlištích, kde nás izolovali do prostor společenského sálu, což nebylo to hlavní. Důležité bylo, že při pohledu z okna jsme mohli pozorovat děti ze školky, jak*



...a výsledek focení takto.

si hrají ve sněhu, kdy jsem si vzpomněl na svoje vlastní děti. Zvláště, když se děti začaly válet ve sněhu a trávě. Jako bych viděl ty svoje, když jim říkám neskákejte v kalužích, neválejte se ve sněhu a stejně si vždycky najdou prostor jak to udělat.

Martina: *Velice úsměvné bylo rozpečeťování na obecním úřadě v Bašce, kde bylo připraveno 5 seniorů v čele s místní koordinátorkou počítat mince ručně a komínkovat je, jak tomu bylo vždy zvykem. A my jsme přijeli „s pekelným strojem", jak přítomní nazvali počítačku mincí. A jak za ni byli nakonec rádi!*

S čím jste se potkávali na úřadech při zapečetění a rozpečetění pokladniček?

Lenka: *Jen s vlídným přijetím a laskavým slovem.*

Romana: *Potkávala jsem se se skvělým přístupem a ochotou všech lidí na úřadech, kteří byli opravdu velmi nápomocni.*

Radovan: *Vesměs s příjemnými a milými lidmi.*

Martina: *Vesměs jsme se potkali se vstřícným přístupem a ochotou ze strany zaměstnanců úřadů, ať už v prosinci nebo v lednu. I tam, kde se jelo na úřad poprvé, byli pracovníci velmi ochotni a nápomocni.*

Je něco, co Vás překvapilo?
Lenka: *V tom dobrém mě překvapilo, jak jsme byly s Romanou sehrané a našly si ve všem systém, který nám oběma vyhovoval. Také mě mile překvapilo počasí, kdy jsme se nemuseli plahočit autem do vzdálených vesnic po ledových silnicích jako tomu bylo loni.*

Romana: *Překvapilo mne, kolik peněz se nakonec vybralo a kde... nejvíce přispívali lidé s nižšími příjmy.*

Radovan**:** *Pěkné a sjízdné cesty mezi Ostravicí a Bílou.*

Martina: *Příjemně mě překvapilo, jak jsme byli se svým kolegou – parťákem při počítání „rychlí, sehraní a přesní." Našli jsme si svůj systém, který oběma vyhovoval a díky počítačce mincí, mimochodem skvělý vynález, jsme mohli dopoledne stihnout počítání na několika obcích. Byla jsem překvapená novým systémem počítání v bance, ale věřím, že nakonec to vše vedlo k úspoře našeho času.*

Jste také koledníkem TKS? Pokud ano, jak vnímáte postoj dárců k TKS? Vnímáte nějakou změnu oproti minulým ročníkům.

Lenka: *Nejsem. Ale letos jsme se chtěli s dětmi účastnit. Bohužel děti dostaly neštovice a následně byly dlouhou dobu nemocní, kdy se nemoci nabalovaly, a tak jsme letos nekoledovali. Ku zklamání obou dětí. Na příští rok se už děti těší. Loni si to zkusili, když jsme jezdili koledovat na obecní úřady a zalíbilo se jim to tak, že celý rok je jejich oblíbená písnička „My tři králové".*

Romana: *Nejsem koledník.*

Radovan: *Nejsem koledníkem.*
Martina: *Ano, jsem vedoucí jedné koledníckéskupinky ve své obci. Co se týká postoje dárců, byli jsme víceméně přijímání velice dobře. Je to dáno také tím, že TKS má svou tradici, máme navíc svůj „rajón" a lidé nás již znají a čekají na nás. Ocenila jsem možnost vložit letos do schránek tzv. nezastiženku s našimi záměry.*

Jak byste organizaci TKS zhodnotili jednou či dvěma větami?
Lenka: *Koordinace sbírky pro mě byla cenná zkušenost (koordinovala jsem ji poprvé) a také potvrzením, jak úžasné kolegy mám. Spolupráce s obecními úřady, farnostmi, místními koordinátory v jednotlivých obcích byla bezproblémová. A pokud se něco naskytlo, s porozuměním bylo vyřešeno. Děkuji všem, kteří se na sbírce podíleli jak organizačně, tak samotným koledníkům i dárcům.*

Romana: *Myslím si, že na to, že jsem se TKS účastnila poprvé, stejně jako některé obce...a na to, že nám odpadly jak skupinky koledníků, tak někteří koordinátoři, byla sbírka zorganizována dokonale a my všichni zúčastnění jsme fungovali jako hladce namazané soustrojí a šlo nám to skvěle...hlavně se vše ukázalo u počítání, kde jsme neměli ani jednu chybičku a chválili nás i v bance, že takto to nebývá zvykem!*

Radovan: *Organizace času byla náročná, ale samotné pečetění a počítání bylo fajn. Myslím, že jsme si to s mou parťačkou užili.*

Martina: *TKS byla zorganizována z mého pohledu dobře, stihli jsme rozpečetit všechny pokladničky včas a bez větších zádrhelů. Děkuji koordinátorce Lence za její podporu a pomoc a svému kolegovi za jeho ochotu být se mnou v týmu.*

V Denním centru Maják se zapojují všichni klienti, kteří centrum v době balení materiálů navštíví. A jak to u nich probíhá nám odpověděly pracovnice centra.

Jak probíhá samotná příprava materiálů pro koledníky?
PR nám předá přesný seznam a počet toho, co mají tašky obsahovat. Domluvíme se na počtu tašek, které mají být připravené.

Kolik času zabere?
Protože TKS nechystáme poprvé, již víme, že musíme mít všechny pracovní aktivity v Denním centru Maják včas ukončené. Balení tašek pro koledníky se věnujeme zhruba týden a zaberou nám veškerý čas, který máme vyhrazený na pracovní činnosti. Také jsme omezeni v prostoru, který nám nejprve zabírají krabice s materiálem do tašek a poté i připravené tašky. Do balení se zapojují všichni klienti, kteří v tyto dny do DC Maják přijdou.
Máte nějaké úsměvné historky?
Do každé tašky jsme dávali 150 ks cukrů. Máme v tom již systém, kdy si na stole děláme hromádky po 10 ks, které další člověk sbírá do tašky. Jeden klient napomínal ostatní, že špatně počítají, nemají hromádky s 10 ks. Po nějaké době sám zjistil, že právě jeho hromádky nemají vždy 10 ks.
Jeden z klientů se nám dokonce zmínil, že se mu o počítání cukrů zdálo i v noci. Představte si, že celkem musíme napočítat cca 4500 hromádek. Komu z vás by se o tom nezdálo.

Adéla Štupáková

DOUČOVÁNÍ MÁ SMYSL

Již od roku 2016 doučujeme děti ze sociálně slabých rodin. Projekt stále pokračuje a my jsme rádi, že vidíme smysl v našem konání. Nyní si dovolím trochu z historie, abychom si osvětlili, jak jsme tenkrát začínali. V září roku 2016 odstartoval pilotní projet doučování hrazený v rámci projektu SMFM.
V té době jenom pro část Válcovem plechu a blízkého okolí. Doučování probíhalo pro 21 dětí. Pro velký zájem ze strany rodičů a také proto, že si uvědomuje, že tato činnost je potřebná jsme se rozhodli projekt uskutečnit také v roce 2017.
S nabitými zkušenostmi jsme se pustili do práce. V průběhu roku došlo ke změně a od září 2017 probíhá doučování v celém Frýdku - Místku. Za celý rok 2017 doučovatelé odučili neuvěřitelných 1116,39 hodin. Celkem se věnovali 44 dětem.

A jaký mají názor doučovatelé na doučování? Zeptali jsme se jich na to a zde jsou jejich odpovědi.

Co Vás přimělo k rozhodnutí stát se doučovatelem/doučovatelkou?
Každého motivovalo něco jiného proto, aby se stal doučovatelem. Jeden z nich zareagoval na tuto otázku takto: *„Tuto příležitost jsem pochopil jako osobní výzvu poznat lidi a především děti.“*

S jakými pocity vstupovali doučovatelé do rodiny?
Jednalo se převážně o očekávání, zvědavost a odhodlání se nenechat ničím odradit. Někteří vstupovali do rodiny s pocitem výzvy a odhodlání zvládnout úkol a nenechat se ničím ani nikým překvapit. Jedna doučovatelka to zhodnotila takto: *„Věděla jsem, že se opět naučím novým věcem a naopak, předám i kus ze*



sebe.“

Jaká byla Vaše očekávání, případně obavy?

Obavy byly hlavně z toho, že se jedná o něco nového, něco s čím jsme se ještě nesetkali. Odpověď jednoho z doučovatelů byla: *„Obavy jsem měl z toho, jak se v rodině ke mně zachovají, ale tato obava se mi ihned vyvrátila.“*

Co doučovatele překvapilo?

Především to bylo to, že děti jsou milé, slušné a nechají si poradit. Na jednu stranu to byla bezprostřednost a srdečnost dětí, na druhou stranu vděčnost rodičů, ale i dětí, že mají doučování. Jedna z doučovatelek řekla: *„Mile mě překvapila vstřícnost rodičů a pokora dětí. Vždy jsou připraveny k doučování a snaží se pochopit vše, co jim říkám. Není to jen o učení, ale především o důvěře a vzájemném porozumění.“* Doučovatelé také hovořili o tom, že do doučování se snaží zapojit dle svých možností také rodiče.

Chtěli byste doučovat, jenom nevíte, jestli to zvládnete? Podívejme se na to, co vzkazují zájemcům doučovatelé?

S. *„Pro mě osobně je doučování dětí velká zkušenost a jsem ráda, že mohu pomoci těm, kteří to potřebují. Snad alespoň maličkým dílem přispěji ke zlepšení jejich situace. A tohle mám vždycky na mysli, když jedu za dětmi….“*

H. *„Běžte do toho. Zbavte se často nesmyslných předsudků, a obrňte se dostatečným množstvím trpělivosti.“*

R. *„Doporučuji všem vyzkoušet tuto výbornou zkušenost, která vám otevře oči a zboural předsudky. Děti, i když jsou ze sociálně znevýhodněných rodin, jsou pořád dětmi a váš čas si náležitě ocení. Někdy začátky nebývají jednoduché, ale stačí jen udělat první kroky a chytnete jistotu a rovnováhu :)“*

J. *„Nemějte obavy a jděte do toho. Obohatí to nejen váš život, ale i život ostatních dětí. Buďte upřímní a sami sebou. Staňte se na okamžik malými dětmi a brzy pochopíte i jejich svět.“*

O. *„ Jděte do toho!“*

Š. *„Pokud můžete, učte!“*

Tímto bych chtěla poděkovat všem doučovatelům, kteří pravidelně docházejí do rodin a pomáhají dětem při přípravě do školy. Myslím si, že doučování má své místo ve Frýdku – Místku a je to jedna z cest, jak dětem pomoci a podpořit je.

Lenka Šebestová

PŘEDALI JSME HÁČKOVÁNÉ CHOBOTNIČKY NA NEONATOLOGICKOU KLINIKU FNO

Vypadají tak nenápadně, ale pro předčasně narozené miminka mají obrovský význam. Řeč je o chobotničkách. Chapadla chobotnice zřejmě připomínají dětem pupeční šňůru a měkká pletenina zase matčinu dělohu, proto jim tak pomáhají. Proto se pracovníci, klienti a příznivci Charity Frýdek-Místek rozhodli pomoci předčasně narozeným dětem háčkováním. Nejen pracovníci a klienti, ale také rodinní příslušníci po dobu 3 měsíců háčkovali chobotničky, čepičky a ponožky. V pondělí 18. prosince pracovnice frýdeckomístecké Charity předaly chobotničky na neonatologickou kliniku ve fakultní nemocnici Ostrava. V nemocnici je čekalo velmi pěkné přivítání, na oddělení vládla i přes mnohdy nelehkou situaci miminek vánoční atmosféra. Zdravotnický personál pracovnice provedl celým neonatologickým oddělením, zavedl je na jednotku intenzivní péče, kde jsou ty nejmenší miminka, která váží i 500 g a zodpověděl všechny dotazy. Pracovnice předaly celkem přes 70 chobotniček a několik párů ponožek a čepiček.

Děkujeme všem, kteří se aktivně podíleli na háčkování. Příští rok akci určitě zopakujeme, protože Vánoce jsou přeci o tom, abychom dělali ostatním radost a to i úplně těm nejmenším.

Lenka Vaňková



TŘÍKRÁLOVÝ PRŮVOD 2018

V sobotu 6. ledna se již počtrnácté konal tříkrálový průvod, který organizovala farnost Místek. Průvod, který se stal pro mnohé lidi již tradicí, byl ozvláštněn velbloudem, na kterém jel jeden z králů a který se nejen pro děti stal hlavní atrakcí.



Průvod vyrazil od farního kostela sv. Jana a Pavla přes Ostravskou ulici dále na ulici 8. pěšího pluku a byl zakončen na místeckém náměstí Svobody. Zde na pódiu všechny pozdravil primátor města Frýdku-Místku Michal Pobucký, dále senátor Jiří

Carbol a děkan Mons. Josef Maňák, který přítomné rozesmál tím, že „možná příští rok bude slon."

Po úvodních zdravicích mohli všichni shlédnout scénky o narození Ježíška, živý betlém a zazpívat si vánoční písně s místeckou scholou. Počasí bylo spíše jarní, což přilákalo spoustu poutníků či návštěvníků. Po celou dobu procházeli náměstím skupinky koledníků, kteří nabízeli možnost přispět na Tříkrálovou sbírku a mnohé děti si vystály frontu, aby se mohly svézt na velbloudovi.

Martina Petrová

KOLEDA NA MAGISTRÁTĚ



Tříkrálové koledníky je možné potkávat na nejrůznějších místech. Vídáváme je na ulicích, u našich dveří a někdy i v nákupních centech. Jedna z frýdeckomístecký skupinek pak putovala, putovala, až doputovala na magistrát. V pondělí 8. ledna se po osmé hodině objevila v budově Magistrátu ve Frýdku-Místku skupinka dvou královen doprovázená černým králem a kometonosičem s hudebním doprovodem a nakráčela si to rovnou k panu primátorovi. Pan primátor byl však připraven a měl u sebe i své náměstky. Královská návštěva popřála vše dobré v roce 2018 a neodešla s prázdnou, mimo příspěvek do pokladničky si odnášeli také sladkou posilu na další putování. Povzbuzeni tímto úspěchem se následně vydali do Janovic. I zde byli paní místostarostkou přivítáni mile, cinkavě a sladce a jejich úsměvy se ještě více rozšířily. Své pondělní putování pak královny s králem zakončili přáním pokoje v některých charitních zařízeních.

Lenka Talavašková

KOLEDOVÁNÍ ZAKONČILY KONCERTY

14. ledna 2018 skončilo koledování Tříkrálové sbírky 2018 a symbolickou tečku obstaraly Tříkrálové koncerty, které se tuto neděli odehrály v Palkovicích a Frýdku. V 15 hodin se zaplnil kostel v Palkovicích, aby se rozezněl nejen vánočními písněmi. Tříkrálový koncert pod záštitou senátora Jiřího Carbola zde odehrála skupina Hrozen a jednalo se o koncert plný sladkých hudebních bobulí. O půl hodiny později a pár kilometrů dále se uskutečnil tradiční Tříkrálový koncert v podání frýdeckých schol. Nejprve Ovečky, pak Venimus a nakonec Didaché rozezněly kostel sv. Jana Křtitele.

Oba koncerty tak ukončily koledování Tříkrálové sbírky v letošním roce. „Tříkrálová sbírky není jen o vybírání peněz na prospěšné účely, ale zejména o vzájemném předávání a sdílení radosti a tak myslím, že jsme si ani lepší zakončení



koledy nemohli přát.“ Sděluje ředitel Charity Frýdek-Místek Martin Hořínek a dodává: „Nyní nás čeká vyzvedávání pokladniček od organizátorů skupinek a rozpečetování na příslušných obecních úřadech. Předpokládáme, že do konce ledna bychom mohli znát konečné výsledky. Děkujeme všem, kteří se do koledování zapojili, všem dárců, koledníkům a pomocníků, bez nichž by nebyla tato tradice myslitelná.“

Martin Hořínek

CANISTERAPEUTIČTÍ PSI Z PODANÝCH RUKOU NAVŠTÍVILI DC MAJÁK

Začátkem února navštívili canisterapeutičtí pejsci se svou majitelkou paní Helenou Fejkusovou klienty Denního centra Maják. Atmosféra byla veselá a pejsci se ihned se všemi přivítali. Paní Fejkusová představila oba pejsky, svou práci s nimi pro Podané ruce a seznámila přítomné také s podmínkami, které musí splňovat canisterapeutický tým (pes a člověk), aby mohli vykonávat tuto činnost. Následně se pejsci vrhli do svého povolání, nechali se hladit, laskat a byli všem, kdo chtěli milými společníky. Děkujeme za krásné dopoledne.

Lenka Talavašková



TŘÍKRÁLOVÁ FOTOGRAFICKÁ SOUTĚŽ






















ADAMEK
MELICHAR


B
M


K M T B





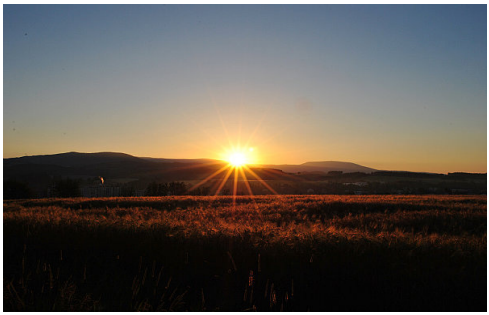




JARO SE POMALU BLÍŽÍ

Je únor, naše novoroční předsevzetí již mnohdy vzala za své…
Zvykli jsme si už i na osmičku na konci letopočtu.
Dny se pomalu, ale jistě prodlužují a většina z nás již jistě očekává jaro.

Kdy oficiálně začíná jaro?
Někdo se učil 20. března, jiný 21. března. A oba mohou mít pravdu. Záleží na tom, který rok se zrovna píše.



První jarní den označujeme jako jarní rovnodennost, protože noc a den jsou přibližně stejně dlouhé. Od tohoto dne se noc zkracuje a den prodlužuje, což trvá až do letního slunovratu, kdy je den dvakrát delší než noc.
Astronomické jaro začíná v okamžiku, kdy se střed slunečního kotouče ocitne přesně nad rovníkem a Slunce vstoupí do znamení Berana. K tomu každý rok dojde o necelých šest hodin později, v přestupném roce o více než 18 hodin dříve, takže za to mohou přestupné roky. Kalendářní rok trvá 365 nebo 366 dní, ale Země oběhne kolem Slunce za 365 dní, pět hodin a 49 minut. Proto se okamžik jarní rovnodennosti opožďuje každý následující rok o přebývajících pět hodin a 49 minut.
V roce 2016 začalo jaro v České republice 20. března v 5:30h. V roce 2017 to bylo 20. března v 11:28h a letošní začátek jara nás čeká 20. března v 17:15h. Do roku 2047 bude začátek jara připadat na 20. březen. V roce 2048 se začátek jara dokonce posune na 19. březen. Na 21. březen se první jarní den vrátí až v roce 2102.

JARNÍ ÚNAVA NENÍ NEMOC, ALE NAUČTE SE S NÍ BOJOVAT
Počátkem jara postihne mnoho z nás jarní únava. Statistiky uvádí, že postihuje 4 x více žen než mužů. Přecitlivělost, proměnlivost nálad, nemožnost se soustředit či podávat fyzické výkony, to vše patří mezi klasické symptomy.
Jednoznačný návod, jak se s jarní únavou vypořádat, neexistuje. Lékaři ji nediagnostikují jako nemoc. Pokud byste se na ni snažili získat neschopenku, pravděpodobně nepochodíte. Tým odborníků se shodl na tom, že se nejedná o klasickou nemoc.

Změňte jídelníček
Prvním krokem, jak bojovat s jarní únavou, je upravit si své stravovací návyky. Denně konzumujte alespoň pět menších jídel. Nezapomínejte na ovoce, zeleninu či bílé jogurty. Hutná zimní jídla nahraďte odlehčenými variantami a saláty.
Soustředit byste se měli především na potraviny bohaté na vitaminy A a C. Hladinu vitamínu A můžete zvýšit díky pravidelné konzumaci mrkve, brokolice či rybího tuku. Na vitamín C jsou bohaté šípky, kiwi nebo různé druhy citrusů, ale najdete ho také v rajčatech, červené paprice a bramborách.

Vitamin D
Sluneční paprsky přispívají k tvorbě vitaminu D, který je pro náš organismus důležitý. Jeho výborným zdrojem jsou také ryby. Na jídelníčku bychom je měli mít

minimálně jednou týdně.
Sluneční záření navíc nepřímo zlepšuje náladu tím, že podporuje tvorbu hormonu serotoninu. Jeho nedostatek se projevuje smutkem, v těžkém případě dokonce depresemi.
K načerpání sluneční energie přispěje třeba i víkend na horách. Skvělou imitací slunce je pak fototerapie, která pomocí speciálních biolamp nahrazuje sluneční svit.

Pohyb
Dalším krokem k překonání únavy je pohyb. Nemusíte se však hned vrhat do posiloven, vzhledem k celkovému fyzickému vyčerpání postačí pohyb, zejména na čerstvém vzduchu. Stačí dvacet minut denně.

Posilujte imunitu
Za jednu z nejúčinnějších metod posilování imunity patří celoroční otužování. Otužování vzduchem je nejdostupnější,



otužování vodou nejúčinnější.
Otužování je vhodné provádět několikrát denně. Začít by se mělo ráno cvičením při otevřeném okně, na balkoně nebo venku. Vhodné je pokračovat ranním mytím minimálně půlky těla studenou vodou nebo raději studenou sprchou. Dalším otužovacím prostředkem je sauna, zhruba jednou týdně.

Hodně spěte a neodkládejte odpočinek
Pocit únavy zvyšuje také málo spánku, proto si nezkracujte zbytečně noci. Nedostatek spánku, zvláště dlouhodobý, oslabuje imunitu víc, než si je většina lidí ochotna připustit.
Odborníci doporučují spát aspoň sedm hodin denně. Po několika nocích s pěti nebo šesti hodinami spánku jsou lidé ospalí, klesá jejich pozornost a úsudek. Naučte se proto občas zabrzdit, o víkendech skutečně odpočívejte a spěte tolik, kolik potřebujete.

Postavte se únavě, načerpejte slunce
Jarní únava je v podstatě důsledek několikaměsíčního nedostatku slunečního svitu, a tedy nižší tvorby vitaminu D. Ten se vlivem ultrafialového záření v organismu tvoří běžně z cholesterolu, ale když je slunce málo, může člověku chybět a oslabovat tak jeho imunitu. První jarní slunečné dny proto pokud možno pobývejte co nejvíce venku.

Vyhněte se stresu
Stres prohlubuje pocit únavy a vyčerpání. A jaro je na něj jako dělané. Lidé špatně snášejí přechod na letní čas a jsou z toho pak vyčerpaní. Zaměřte se na duševní hygienu. Práce by neměla být jediným smyslem a zájmem vašeho života. Najděte si způsoby, jak se odreagovat a zabavit. Jednou týdně navštivte kino nebo divadlo. Večer si pusťte film, u kterého se pobavíte, nebo sáhněte po zajímavé knížce. Zahrajte si doma nějakou společenskou hru nebo si zajděte ve všední den po práci s kolegy na skleničku. Zkrátka trochu pozměňte zaběhlý režim.
S jarem se pojí i detoxikace organismu
Zkusit můžete očistu organismu v podobě půstu. Například masopustní jídelníček je

založený na vynechávání masa a minimu bílkovin, hodně se v něm naopak používá třeba kysané zelí. To tělo pročistí a navíc obsahuje velké množství vitaminu C.

Ať již se pustíte do jakéhokoliv programu, mějte stále na mysli svůj cíl. Myslete pozitivně, motivujte se a odměňujte za své úspěchy. Odměny by měly detoxikaci podpořit – může jít třeba o detoxikační masáž, aromaterapeutickou koupel nebo výlet.

Dodržujte základní detoxikační pravidla – desatero pro každou detoxikační kůru.

DETOXIKAČNÍ DESATERO

- Eliminujte ze 7 denního jídelníčku červené maso a nezdravé tuky.
- Zcela odstraňte také kávu, černý čaj, alkohol, cigarety a jiné drogy.
- Vyhněte se cukrovinkám, slazeným nápojům a bílému cukru.
- Maximálně snižte příjem soli.
- Omezte konzumaci potravy z bílé mouky, vajec a mléčných výrobků.
- Vynechte průmyslově zpracovávané potraviny plné aromat, barviv a konzervantů.
- Zaměřte se na příjem vlákniny a antioxidantů.
- Jídelníček doplňte detoxikačními bylinami.
- Podpořte trávení vhodnými probiotiky.
- Dodržujte pitný režim!

Zima je trýzeň, jaro je přízeň.
Časně bouřky z jara - vlhký rok před náma.

Terezie Kolčárková

RECEPTY

Jarní kuchyně se odjakživa nese ve znamení masa z mladých kusů zvířat, čerstvé zeleniny a bylinek. To, co dělá jarní kuchyni výjimečným zážitkem, ovšem není samotné maso, ale jeho kombinace s dalšími surovinami, které v zimě nejsou k dispozici. K jarním specialitám proto neodmyslitelně patří jarní cibulka, ředkvičky, polníček, špenát, listový salát, mrkev, kedlubna nebo hrášek. Velmi populární je v poslední době v gastronomii také chřest, jehož sezóna začíná už v polovině dubna. Další dimenzi jarním specialitám dodávají bylinky, a to jak plané, tak zahradní. Mezi planými vyniká zejména medvědí česnek, který od dubna do května můžeme nasbírat v českých lesích. Tato aromatická bylina obsahuje celou řadu zdraví prospěšných látek a skvěle se hodí pro oživení jarních receptů. Kromě něj je velmi populární také kopřiva, do salátů se hodí pampeliška a pikantní chutí vyniká potočnice. Na zahrádce nebo v truhlíku si můžeme vypěstovat řeřichu, bazalku, kopr, petržel, pažitku, libeček nebo kerblík. Při šetrné úpravě bylinky dodají jídlu nejen výjimečnou chuť a aroma, ale také řadu tělu prospěšných látek, které po zimě potřebujeme.

HRÁŠKOVÝ KRÉM (PRO 4 OSOBY)

500 g zeleného hrášku
100 g šalotky
100 g másla
200 g hrušek
20 g třtinového cukru
1 dl bílého vína
1 dl smetany, výhonky z hrášku (1 vaničku)
0,1 l zeleninového vývaru
sůl, bílý mletý pepř



Postup: Na polovině másla orestujeme najemno nakrájenou šalotku, přidáme hrášek a zalijeme zeleninovým vývarem. Přivedeme k varu a povaříme asi 10 minut. V hrnci vše rozmixujeme, přidáme smetanu, dochutíme solí, bílým pepřem a krátce prohřejeme. Na zbylém másle orestujeme oloupané nakrájené hrušky, zasypeme třtinovým cukrem, který necháme zkaramelizovat a zalijeme bílým vínem. Hrušky rozdělíme na talíře, přelijeme polévkou a posypeme čerstvými klíčky z hrášku.

MEDAILONKY Z VEPŘOVÉ PANENKY PEČENÉ V MANDLOVÉ KRUSTĚ

200 g vepřové panenky
10 g nasekaných mandlí
60g másla
100 ml zeleninového vývaru
1 jarní cibulku
100 g bílého pečiva
100 g čerstvého špenátu
100 g petrželky
2 vejce
sůl a pepř

Postup: Čerstvou vepřovou panenku osolíme, opepříme a obalíme v nasekaných mandličkách. Zprudka opečeme na pánvi ze všech stran na olivovém oleji. Vložíme do předehřáté trouby na 180°C na 8 minut. Potom přidáme máslo a vývar a počkáme, až se omáčka zredukuje. Mezitím si na malé kousky nakrájíme bílé pečivo a přelijeme mlékem vyšlehaným se žloutky. Přidáme petrželku, čerstvý špenát a vše spojíme vyšlehaným



sněhem. Potom vložíme do vymaštěného pekáčku a pečeme na 180°C asi 25 minut. Brambory uvaříme, propasírujeme a vyšleháme s máslem a mlékem. Nakonec přidáme jarní cibulku.

Rebarbora - nenápadná zelenina původem z Tibetu dá vašim pokrmům pikantní nakyslou chuť. Obsahuje obrovské množství vápníku.

Věděli jste, že hrníček vařené rebarbory obsahuje více vápníku než stejný hrníček mléka?

BÁBOVKA Z PODMÁSLÍ A REBARBORY

1 hrnek cukru
1 vejce
1 hrnek rebarbory
1 hrnek oleje
1 balíček prášku do pečiva
1 vanilkový cukr

1 hrnek podmáslí
2 hrnky polohrubé mouky
sůl.

Postup: Utřeme vejce s cukrem a vanilkou. Cukru dáme podle chuti, rebarbora je dost kyselá. Do těsta pomalu přikapáváme olej a postupně zašleháváme ostatní suroviny. Nakonec přimícháme nadrobno nakrájenou rebarboru.
Těsto nalijeme do tukem vymazané a hrubou moukou vysypané bábovkové formy. Pečeme asi 30 - 40 minut na 170 °C. Bábovku z podmáslí a rebarbory necháme vychladnout a vyklopíme. Podle chuti ji můžeme přelít čokoládovou polevou a sypat mandlemi.



JAHODOVO-REBARBOROVÝ KOLÁČ Z JOGURTOVÉHO TĚSTA S BÍLKOVOU ČEPICÍ

200 g bílého jogurtu
100 g hladké mouky
80 g hrubé mouky
100 g cukru krupice
2 vanilkové cukry
5 lžic oleje
1/2 kypřicího prášku do pečiva
5 vajec
250 g čerstvých jahod
250 g rebarbory,
tuk a hrubou mouku na vymazání

Postup: Do mísy dejte jogurt, 1 vanilkový a všechen krupicový cukr, 2 vejce a 3 žloutky a vše důkladně metlou promíchejte. Pak do těsta zašlehejte olej a na závěr přidejte také hladkou i hrubou mouku prosátou s kypřicím práškem a vymíchejte hladké tekuté těsto. Jahody zbavte stopek a podle jejich velikosti je pokrájejte, středně velké jahody jsou



ideální na čtvrtiny. Měly by být zhruba stejně velké jako kousky rebarbory. Pokud je potřeba, formu vymažte tukem a vysypejte hrubou moukou.
Do koláčové formy nalijte těsto, rovnoměrně jej pokládejte nejprve rebarborou, pak jahodami. V míse vyšlehejte ze 3 bílků a 1 vanilkového cukru tuhý sníh. Tím pak rovnoměrně pokryjte celý koláč, aby vznikla hladká jednolitá „čepice“. Přebytečný sníh, který by sahal nad okraj formy, radši odeberte, aby nevytekl do trouby. Pokud chcete, můžete i tuhle čepici ozdobit kouskem jahody nebo rebarbory či posypat cukrem.
Koláč vložte na 45 minut do trouby předehřáté na 180 stupňů.

Terezie Kolčárková

CHARITNÍ OŠETŘOVATELSKÁ SLUŽBA JE V NOVÝCH PROSTORÁCH

Od 1. 1. 2018 sídlí Charitní ošetřovatelská služba v nových prostorách. Nová adresa je Malý Koloredov 811 ve Frýdku-Místku. Jedná se o hotelový dům blízko poliklinik, 5. patro. Tel. spojení zůstává pouze mobilní: 731 421 627.

HLEDÁME DO TÝMU

Zdravotní sestra bez odborného dohledu

Požadujeme:
odborná způsobilost pro výkon povolání
bezúhonnost
dobré komunikační schopnosti
schopnost samostatné práce i týmové spolupráce
klidné, nekonfliktní vystupování

Nabízíme:
finanční ohodnocení dle mzdového předpisu Charity Frýdek-Místek - 23 tis.
ucelený systém zaměstnaneckých benefitů /pravidelné odborné vzdělávání, 5 týdnů dovolené, stravenky/
příjemné pracovní prostředí

Místo výkonů práce
Oáza pokoje, Charita Frýdek-Místek

Náplň práce:
zajišťovat včasné a přesné splnění stanovených ordinací, diagnostických, léčebných a ošetřovatelských výkonů, pozorovat, hodnotit a zaznamenávat stav uživatelů, odebírat na vyšetření biologický materiál, hodnotit a ošetřovat poruchy celistvosti kůže, chronické rány a ošetřovat stomie, provádět jednoduché rehabilitační výkony, dbát na dodržování hygienicko-epidemiologického režimu, vést zdravotnickou dokumentaci, podílet se na přípravě standardů, účastnit se lékařských vizit, provádět nácvik sebeobsluhy s cílem zvyšování soběstačnosti, aj.

Přihlášku spolu se strukturovaným životopisem zasílejte **do 31. 3. 2018** poštou na adresu Charita Frýdek-Místek, Oáza pokoje, K Hájku 2971, 738 01 Frýdek-Místek, (obálku označte „pozice – zdravotní sestra“), nebo elektronicky na email: vlastimil.petr@charitafm.cz. Nevyžádané životopisy se nevracejí.

PR manažer/ka, koordinátor/ka Tříkrálové sbírky

Požadujeme:
VŠ nebo VOŠ vzdělání
dobré komunikační schopnosti, příjemné vystupování
schopnost samostatné i týmové práce, zodpovědnost
trestní bezúhonnost a zdravotní způsobilost
řidičské oprávnění skupiny B, aktivní řidič
zkušenosti v oboru PR výhodou
práce s grafickými programy výhodou (Corel, Indesign, atd.)
zkušenost s prací v neziskové či církevní organizaci vítána

Nabízíme:
finanční ohodnocení dle mzdového předpisu Charity Frýdek-Místek, 21 tis.
ucelený systém zaměstnaneckých benefitů (pravidelné odborné vzdělávání, podpora supervizora, 6 týdnů dovolené, stravenky)
možnost uplatnit své individuální schopnosti a dovednosti
příjemné pracovní prostředí
práce na plný úvazek (zástup za MD a RD)
nástup březen 2018

Místo výkonu práce:
Ředitelství Charity Frýdek-Místek

Popis pracovní činnosti:
organizace PR akcí (koncerty, akce pro děti, atd.), zajištění propagace
příprava PR podkladů (tiskové zprávy, články) a komunikace s médii
správa webových stránek a obsahu
zpracovávání materiálů organizace (letáky, vizitky, plakáty, atd.)
koordinace Tříkrálové sbírky v regionu Frýdek-Místek

Přihlášku spolu se strukturovaným životopisem zasílejte **do 28. 2. 2018** poštou na adresu Charita Frýdek-Místek, F. Čejky 450, 738 01 Frýdek-Místek, (obálku označte „výběrové řízení – PR"), nebo elektronicky na e-mail info@charitafm.cz. Výběrové řízení je dvoukolové a průběžné, k ústnímu pohovoru budou pozváni vybraní kandidáti. Nevyžádané zaslané přihlášky se nevracejí.

Doučovatelé

Požadujeme:
min. středoškolské vzdělání (případně student studující střední školu), student sociální činnosti, pedagogické činnosti, humanitních směrů výhodou, vhodné i pro studenty VOŠ a VŠ sociální, pedagogický a humanitární směr
vhodné také pro lidi v důchodovém věku
kladný vztah k dětem, psychická odolnost
kreativnost, komunikativnost, samostatnost, empatie
znalosti učiva prvního a druhého stupně základní školy
práce s dětmi a mládeží výhodou
flexibilitu v odpoledních hodinách
znalost z předmětů angličtina, matematika, fyzika, chemie, český jazyk
schopnost umět vysvětlit učivo
trpělivost

Nabízíme:
práci v mladém kolektivu
135 Kč/hodinu
pravidelné supervize doučovatelů
nástup ihned

Informace o pracovní činnosti
Doučování probíhá v rodinách dětí, které navštěvují 1. a 2. stupeň základní školy. Doučování probíhá v sociálně či kulturně slabých rodinách na území města Frýdek-Místek, 2 - 3x týdně záleží na domluvě s rodiči dítěte a jeho potřebnosti. Rozmezí doučování 1,5 - 2 hodiny v odpoledních hodinách. Vše závisí na počtu dětí a na individualitě dítěte.

Zájemci pište na email paní Lence Šebestové: lenka.sebestova@charitafm.cz

ANTISTRESOVÁ OMALOVÁNKA NA ZÁVĚR:



Vydala Charita Frýdek-Místek, F. Čejky 450,738 01 Frýdek-Místek, pro svou interní potřebu jako reklamní tiskovinu. Kontaktní osoba: Bc. Lenka Talavašková tel: 733 741 564, email: lenka.talavaskova@charitafm.cz. Datum vydání 23. února 2018.