CHARITNÍ MRKNUTÍ

CHARITA FRÝDEK-MÍSTEK

...s námi nejste sami...



PÉČE O SENIORY

DUBEN - ČERVEN 2023



Podpora a povzbuzení pro pečující osoby

Každý z nás se může jednoho dne ocitnout v situaci, kdy se stane pečujícím o svého blízkého. Ať už jde o rodiče, partnera či dítě, péče o druhou osobu přináší řadu výzev a náročných okamžiků. V dnešním článku se podíváme na to, jak může být péče v domácím prostředí snazší a jaké služby mohou pečujícím osobám pomoci.

Je důležité si uvědomit, že péče o blízkou osobu je přirozenou součástí života a není třeba se za ni stydět ani cítit zoufalství. Naopak, poskytování péče v domácím prostředí má svá pozitiva – posiluje rodinné vztahy, umožňuje bližší kontakt s blízkým a zároveň i individuálnější přístup nastavený dle potřeb nemocného.

Využijte dostupných služeb

Aby byla péče co nejméně zatěžující pro obě strany, je dobré informovat se o různých možnostech podpory.

Odlehčení pro pečující?

“ Terénní odlehčovací služba je krátkodobá služba, která má zastoupit pečující osobu na nějaký čas při jeho péči o rodinného příslušníka. V důsledku „krátkodobosti“ naší služby jsme rychleji schopni zareagovat na požadavek rodiny a zahájit péči. Zájemci o službu jsou zapisováni do seznamu zájemců s uvedením termínu, který potřebují. Někdy se může stát, že se v jednom termínu sejde více zájemců, pak se snažíme domluvit na nějakém jiném termínu. Většinou však jsme schopni zahájit poskytování služby v krátkém čase. Nejdříve navštívíme v domácnosti pečující osobu a budoucího klienta, dohodneme potřebné náležitosti a podepíšeme smlouvu, která je na vymezenou dobu.

V případě, že se propouští člověk z nemocničního pobytu a s ohledem na zdravotní stav, kdy není schopen sám fungovat jako před hospitalizací, může se na nás rodina obrátit o radu či dočasnou pomoc.

Naše péče spočívá nejen v úkonech péče o vlastní osobu a pomoci při hygieně, ale jsme schopni s klientem strávit i nějaký delší čas a dělat mu společnost. Společný čas se snažíme vyplnit zájmovou činností podle přání klienta.

Kateřina Göttlicherová
Vedoucí terénní odlehčovací služby

Existuje řada sociálních služeb, které mohou pečujícím osobám pomoci:

Pečovatelská služba: Pokud potřebujete čas pro sebe či více prostoru pro své povinnosti, můžete využít pečovatelských služeb, které poskytují odborně vyškolení pracovníci. Ti se v dohodnutý čas postarají o pacienta a zajistí úkony dle domluvy s pečující osobou.

Půjčovna kompenzačních pomůcek: V dnešní době jsou půjčovny vybaveny kvalitními pomůckami, které podléhají pravidelným technickým kontrolám. Pokud tedy potřebujete pro ulehčení péče či pro usnadnění pohybu blízké osoby speciální vybavení jako vozík, berle, polohovací postel a další – je možno se obrátit právě na půjčovnu pomůcek. Tato možnost je vhodná zejména pro dočasnou péči nebo pokud si nemůžete dovolit nákladné vybavení.

Domácí zdravotní péče: Někteří pacienti potřebují pravidelnou lékařskou kontrolu nebo ošetření. V takovém případě je možné domluvit si domácí návštěvu lékaře nebo sestry, kteří zajistí potřebnou péči přímo u pacienta.

Poradenství a psychologická podpora: Péče o blízkého může být psychicky náročná jak pro pečující, tak pro pacienta. V takovém případě je dobré vyhledat odbornou pomoc, která vám poskytne rady a podporu v obtížné situaci.

Prvním krokem je však překonání předsudků

Mnoho lidí se obává domácí péče. Avšak péče v domácím prostředí může být pro blízké mnohdykrát lepší volbou než umístění do pobytové služby, jen je potřeba nebát se požádat o pomoc a využít nabízených služeb. Samozřejmě, vše záleží na individuálním rozhodnutí a možnostech rodiny. Pečujícím osobám se snažíme poskytnout dostatek podpory a povzbuzení, aby dokázaly zvládat náročnější situace. V konečném důsledku jde o to, abychom si navzájem pomohli a ulehčili život Vám i Vašim blízkým.

Přeplněné kapacity služeb

“

V posledních letech narůstá počet lidí, kteří žádají o službu. Je to dáno souhrou mnoha faktorů jako je stárnutí populace, zvýšení hranice pro odchod do důchodu, což znemožňuje rodině se o seniora postarat, a také nedostatek míst v pobytových službách. Je však i velký počet seniorů, kteří si přejí dožít ve svém domácím prostředí a nechtějí být umístěni do pobytových zařízení.

Naše Charitní pečovatelská služba zajišťuje péči na území města Frýdku–Místku, Frýdlantu nad Ostravicí a jejich okolních obcí, což je poměrně velká oblast. Máme jí rozdělenou do několika terénů. Pokud v dané oblasti není volná kapacita nebo je v naší službě velká nemocnost a je nutné pokrýt stávající nasmlouvanou péči, musí být zájemci o službu zapsáni do pořadníku a čekat až se kapacita uvolní. V takovém případě se snažíme rodinám poradit, na které služby se ještě mohou obrátit s prosbou o pomoc a jaké pomůcky si mají pořídit, aby si usnadnili péči.

Kapacita služby je ovlivněna hlavně tím, kolik máme pracovníků. A tento počet je zastropován v tzv. krajské síti sociálních služeb. Tento počet nemůže služba jen tak navyšovat, jde to pouze se souhlasem „města a kraje” a podle stanovených pravidel. Samozřejmě i poskytovatel má další své limity, které jsou ovlivněny například zázemím pro pracovníky, počtem aut, které jsou využívány v terénu, výší dotací na provoz apod.

Michaela Míčková
Sociální pracovník

NEUVĚŘITELNÝCH 18 LET NA JEDNÉ POZICI!

VYZPOVÍDALI JSME PRACOVNICI SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

JANU RUČKOVOU

Byla přímá péče prací, které jste se chtěla věnovat nebo jste původně směřovala jinou cestou?

Původně, když jsem ještě dělala školu, jsem chtěla být buď prodavačkou nebo jsem si představovala i nějakou kancelářskou práci. Jen to bylo nakonec jinak. V Domově pokojného stáří tehdy pracovala moje maminka, která se mi zmínila o této příležitosti a já se jí nakonec chopila.

Byla pozice pracovnice v sociálních službách v Domově pokojného stáří Vaším prvním zaměstnáním?

Původně jsem tady začínala jako uklízečka, potom v kuchyni a mezitím i jako pečovatelka. To se tak nějak všechno prolínalo. Až potom se rozhodlo, že se budu věnovat už jen práci pečovatelky. Rozhodnutí bylo na mě. Přišla nabídka mně se to zalíbilo, a i proto jsem na to kývla.

Proč právě senioři?

Nikdy jsem neuvažovala nad jinou cílovou skupinou. Brzo mi odešli prarodiče, tak možná proto k tomu více tíhnu. Senioři jsou přeci jen klidnější, mám ráda jejich životní příběhy, často mi ukazují své fotografie a sdílí se mnou své vzpomínky a zkušenosti.

Když jste začínala na této pozici, měla jste nějaké obavy?

Vzhledem k tomu, že jsem v domově ze začátku pracovala na jiných pozicích, jsem měla prakticky možnost si to všechno okoukat. A když přišlo na věc, už mi ty jednotlivé úkony přišly naprosto běžné. Takže vlastně ne, žádné obavy jsem z toho neměla.

Setkala jste se s tím, že by Vás od této práce někdo odstrašoval? Nějaké předsudky okolí?

Spíše obdivují, jak to můžu dělat. Mně to přijde, že je to něco normálního, ale hodně jsem se setkávala, a pořád ještě setkávám s frázemi typu „Jeee, tohle bych nemohla dělat. Hygienu cizím lidem? To ne. Jak na to můžeš mít trpělivost? … “, ale nic, co by mě odradilo.

.

Pro Charitu Frýdek-Místek pracujete již 18. rokem. Uvažovala jste někdy o jiné organizaci?

To víte, že jo. Za těch 18 let mě to napadlo několikrát. Většinou je to ale jenom takový první impuls. Když jsem třeba fakt už hodně vyplivnutá, naštve mě třeba jen maličkost. Ale potom si nechám uležet myšlenky a uvědomím si, že tady je vlastně to místo, kde se mi líbí a nejsem si jistá, jestli by to někde jinde bylo lepší.

Prozradíte, co je pro Vás hnacím motorem při této práci?

Mně se líbí, že je to tady takové rodinné. Je to akurátní domov. Kolektiv je pro mě super, a hlavně i klienti. Tím, že tady jsou dlouhodobí klienti, už víte, za kým jdete, a je se na co těšit. Je to něco jiného, než kdybyste dělala třeba v nemocnici, kde se stále někdo střídá. A upřímně? Je to pro mě jako druhá rodina. Takže ráno, když vycházím z baráku nemám pocit, že jdu do práce, ale za svou druhou rodinou.

Co je podle Vás na této pozici nejtěžší?
Momentálně mě vůbec nic nenapadá. Zrovna dneska na šichtě je to úplná pohoda a možná právě proto mě teď ani nic nenapadá. Já potřebuju hlavně, aby byl psychický klid, harmonie. Nemám ráda stresy. Když tady začne někdo lítat, plašit, stresovat, tak to ve mně vyvolává nervozitu, bere mi to můj vlastní klid a přenáší se to na mě samotnou. Takže toto je asi to nejhorší, co může v průběhu směny nastat.

Co je naopak na této práci nejlepší?

Možná to bude znít jako klišé, ale když nás někdo pochválí za dobře odvedenou práci. Když někdo ocení, co děláme. Když senioři zavzpomínají na chvíle, které jsme společně strávili, a to mě vždy nejvíc potěší. U těch ležících klientů je velkým potěšením třeba jen úsměv, protože ten není tak častý.



Jste hrdá na to, že pracujete právě zde?

Nestydím se narovinu říct, že ano. Vím, že ne každý by tuto práci zvládnul, což mi potvrzují i lidé v mém okolí.

Takže plánujete zůstat ještě minimálně dalších 18 let?

Musím si to spočítat, nevím, jestli tady tou dobou už třeba nebudu ležet já (smích). V tuto chvíli si dokážu představit, že bych tady vydržela i do důchodu.

Co byste vzkázala začínajícím pečovatelům dalších generací?

Hlavně, aby měli trpělivost, protože to je při této pozici důležité. Aby se nezalekli té práce. Poznala jsem za těch 18 let hodně lidí, kteří tady přišli a mysleli si, že si tady budou jen povídat. Upřímně tato péče má opravdu smysl. Dovolím si říct, že pro některé jsme tady kolikrát i více než rodina, a pro některé jsme už vlastně i jediní, které mají.

Příběh pečovatelky

“

Byla jsem oslovena, zda bych nesepsala „příběh pečovatelky“.

Přemýšlela jsem nad tím, mísily se ve mně protichůdné pocity: jsem já na to dostatečně zkušená? Vždyť jsem v této profesi stále nováčkem. Moment-letos začínám desátý rok v této profesi. Ten subjektivní pocit “nováčkovství“ pramení ne snad z nedostatku zkušeností, ale z pocitu, že den za dnem tak rychle ubíhá a já stále vnímám každý den pocit uspokojení ze smysluplné práce.

Každá pečovatelka má svůj příběh, každá jiný, někdy jsou v lecčem podobné, jako ten můj. Zní to banálně: změny v životě, který se vám obrátí o 180°, vás dovedou třeba i k nové, úplně odlišné práci.

Bylo mi už (teprve?) 45, a měla jsem to, myslím, celkem promyšlené. Chtěla jsem pracovat s dětmi. Postup byl nalinkovaný: kurzy, praxe, společník, projekt, podnikání. No jo, ale znáte to, další nečekané změny, odhad, intuice („do toho s tímto člověkem nechoď„). Vrhla jsem se tedy do dalšího kurzu, a i po těch letech stále trvá ten pocit, že byť krátká praxe v jednom ze středisek Charity, na DPS (a lidé na správném místě a se srdcem na správném místě), mi ukázala, co chci dělat a čím chci naplnit svůj, nejen profesní život.



Jsem racionální člověk, ale byla to náhoda, že těsně po ukončení kurzu jsem dostala nabídku na práci pečovatelky v CHPS? Tak vzhůru do toho, upřímně, strach a obavy převládaly nad těšením se. Dobře si pamatuji, že před první službou (zaučováním se na večerní službě), jsem nespala a dětem napsala na lednici vzkaz, který mám dodnes schovaný: „Držte mi palce, hrozně se bojím“.

A už jsem v tom jela, musím říci (a poděkovat), že při zaučování si mne vzaly pod svá křídla zkušené kolegyně a kolega, kteří svou práci brali nejen jako zaměstnání, ale i jako poslání. Dnes už u CHPS nejsou. Takže ano, časem jsem si našla svůj rytmus, byla jsem tzv. „střídač“, napsat si rozvrh směny, zorientovat se, kam pojedu, zaučit se, příp. nastudovat individuální plány klienta, a vyrazit. Byla jsem nadšená, tak pestrou a rozmanitou práci jsem doteď neměla! Samozřejmě nastávaly i složité okamžiky. Nejde jen o to, např. pomoci klientovi s ranní hygienou, nachystat mu snídani, zkontrolovat, zda užil léky apod. Musela jsem se naučit umýt, přebalovat, polohovat i zcela imobilní klienty, přesouvat těžké klienty z lůžka na vozík, do vany apod. Proti tomu pak nějaké nákupy a pomoc s úklidem domácnosti jsou hračka, to děláme všechny i doma, ne? Taky se rychle orientovat v terénu, řešit nenadálé situace („nedovezli Vám oběd? Zavoláme, nebo rychle uděláme aspoň vajíčka“), komunikovat s rodinami klientů.

„No, uvidíme, ta dlouho nevydrží, neumí dělat rukama“

Ano, nezastírám, začátky byly těžké. Vnímala jsem i despekt, něco jako: „no, uvidíme, ta dlouho nevydrží, neumí dělat rukama“. Musela jsem se, a stále se učím, např. dodržovat hranice služby, a vyvažovat, co ještě ano, a co už ne. Ale cítila jsem vždy za zády podporu, ať už od vedení, nebo kolegyň. Kdykoliv jsem potřebovala, měla jsem komu zavolat a říci si o pomoc.

Osobnost pečovatelky musí být silná, samostatná, flexibilní a odolná, ale zejména empatická a lidská. Totiž není to jen péče o fyzickou stránku klienta. Jsou to lidé jako my, mají své životní příběhy, radosti, trable i bolesti. Potřebují i vyslechnout, a „pohladit“ slovem, útěchou, pokud o to stojí. A to dává té naší práci další dimenzi. Někdy slůvko

„Žádný není méně důležitý než jiný.”

nebo malý čin navíc pomůže více než velké a okázalé dary. A postupem času to šlo: moje, nyní vlastně téměř malicherné problémy se rozpouštěly, stávala jsem se zkušenější, stabilnější a vyrovnanější. A samostatná.

Vyslechla jsem spoustu úžasných i obyčejných životních příběhů. Žádný není méně důležitý než jiný. Od neuvěřitelných zážitků z války i koncentračních táborů, přes trnité cesty k vysněným profesím, vztahových i rodinných bolestí i křivd ke smířením se se životem, který lidé žili a žijí. Sdílela jsem i radosti z vnoučat, pravnoučat, krásných rodinných událostí, návštěv příbuzných z daleka i zdánlivě všedních věcí. Viděla jsem ale také, jak se klienti proměňují a ztrácejí svou osobnost v důsledku nemocí. Setkala jsem se i se smrtí. Ano, to vše je součást života.

A v tom je naše práce krásná a naplňující, pomoci a umožnit dožít lidem jejich životy ve svém přirozeném prostředí.

Petra Šikulová
Pečovatelka Charitní pečovatelské služby

DOBROVOLNICKÉ ÚSPĚCHY NAŠÍ ANIČKY

“Jako dobrovolník jsem začala s Charitou spolupracovat v roce 2018.

Ocitla jsem se tehdy v nové životní situaci, která mi přinesla více volného času. Hledala jsem nějakou smysluplnou aktivitu, která by byla prospěšná jak pro druhé, tak i pro mě.

Protože jsem nejmladší z pěti dětí a rodičům jsem se narodila až v jejich pokročilém věku, měla jsem vždy blízký vztah ke starším osobám. Jako dítě z vesnice jsem tehdy ve svém okolí pozorovala denně v praxi, jak spolu žijí různé generace, jak si lidé pomáhají (nebo také ne) a jaké to má následky. Moje maminka byla vlastně už tehdy takový „dobrovolník“. Navštěvovala osamělé nebo staré osoby ve svém okolí, viděla jsem, jak je to povzbuzuje do dalšího života, že jim to dělá radost. A tak jsem se i já rozhodla právě pro tuto věkovou skupinu.

Mou první klientkou byla milá paní Vendulka*, která žila sice uprostřed rodinného kruhu, byla opečovávána, rodina se o ni vzorně starala a samotou rozhodně netrpěla. Ovšem její kontakty se opakovaly vesměs se stejnými rodinnými příslušníky. Začínala dosti zapomínat apod. Já jsem měla přinést jakýsi vzruch do jejího života. Chodila jsem k ní pravidelně jednou týdně, povídaly jsme si o starých časech, o změnách ve společnosti, zpívaly jsme písničky atd. Zpočátku jsem jí i předčítala z knihy. Moc jsme se spolu nasmály. Milovala svoji slivovičku, kterou si ovšem ze zdravotních důvodů





nemohla dovolit. „Slivovice je lék na všechno, ale nejlepší je, když projde hlavou!“ To je její hláška, na kterou nikdy nezapomenu. Paní Vendulka již nežije, ale moc ráda na ni vzpomínám.

Další mojí klientkou je paní Anežka*, moudrá učitelka ve výslužbě. Oceňuji na ní zejména její houževnatost a uvědomělost k dalšímu životu. Přes všechny životní nezdary a překážky i zdravotní potíže se nikdy nevzdává. Bylo obdivuhodné, když se po zlomenině krčku ve věku téměř 85 let opět vzchopila, začala cvičit a chodit, a vrátila se do svého bytu v 1. patře, kde musí denně vystoupat schody. Rovněž od ní se dovídám spoustu věcí z minulosti, jak to bylo kdysi za války, jak to prožívali jako děti, jaké byly poměry a jaké jsou dnes. I od ní mám spoustu praktických informací ze života z dob jejího mládí. Jsou to zajímavé skutečnosti, které mám tzv. z první ruky, nemusím ani pátrat v muzeích.

Mojí třetí klientkou je paní Bohuška*. Vždy si dáme sraz v nějaké příjemné restauraci či kavárně a povídáme si spolu u kafíčka. Tím, že si s ní povídám, se u ní se snažím cvičit a rozvíjet její vyjadřování. Je po mozkové příhodě.

U lidí, kteří mají málo vnějších podnětů, ať už vlivem věku, choroby, nebo životní situace, dochází ke zpomalení až „zatuhnutí“. Mohou být nevrlí právě na ty co se o ně starají nejvíce, nebo mohou opakovaně vyprávět příběhy z minulosti, které rodina již zná zcela nazpaměť. Mně toto nijak nevadí, když slyším příběh z minulosti několikrát. Ba naopak se cíleně doptám, co mě zajímá. Mým cílem je poskytnout staršímu člověku opět pocit důležitosti a vážnosti, že ho někdo vyslechne, má o něho zájem. Je důležité dát mu pocítit úctu, případně ho odvést od chmurných myšlenek a ulevit tím zatížené rodině.

Anebo mu i domluvit, když si nespravedlivě ztěžuje na své blízké. Vyzdvihnout, jaké má štěstí, že může stárnout uprostřed rodinného kruhu. Mám vypozorováno, že čím více trápení člověk prošel, tím je pokornější a skromnější a dokáže si vážit obyčejných věcí, které jsou jinak mnohdy považovány za samozřejmost. Ale samozřejmostí nejsou.

Zatím jsem se vždy setkala s kladnou odezvou, mé klientky mě většinou přemlouvají k delšímu či častějšímu setkání: „Celý den jsem tu sama a smutná, všechno na mě padá, ta samota na mě z každého rohu kouká, a tak jsem si přála, aby někdo přišel!! No já jsem si Vás snad přivolala...? To je tak dobře, že jste tady!“ To jsou slova, která Vás musí zákonitě pohladit po duši.

Anna Bocek
Dobrovolnice Charity Frýdek-Místek

Neviditelní lidé

Často slýcháme, proč zrovna „Neviditelní lidí“.

Tito pracovníci totiž vykonávají svou práci tiše a přitom efektivně. Jejich úsilí ale bývá občas opomíjeno nebo podceňováno. Přitom by bez nich náš provoz jednoduše nefungoval. Tentokráte jsme se rozhodli oslovit dvě pracovnice z technického úseku Domova pokojného stáří zodpovídající za udržení čistoty a pořádku nebo naopak za údržbu prádla. Jejich role jsou klíčové pro chod celého zařízení, ale zřídka se dostanou do centra pozornosti.

Dovolte nám představit dvě neznámé – paní Jarmilu Rousovou, pracovnice úklidu a paní Zdenku Hrabcovou, pracovnice prádelny.



Zdenka Hrabcová
Pracovnice prádelny

Kdy jste do Charity Frýdek-Místek nastoupila a proč jste se rozhodla zrovna pro tuto organizaci?

Jarmila R.: *Před 21 lety jsem nastoupila do Domova pokojného stáří, jako pracovník úklidu. Bylo to vlastně úplně náhodné. Byla jsem na mateřské a hledala jsem prakticky jakoukoliv práci. Se dvěma dětmi jsem neměla moc na výběr, ještě když jsem potřebovala jenom ranní směny. Původně jsem měla být jen na 3 měsíce, jako zástup, a nakonec si mě tu nechali až dodnes.*

Zdenka H.: *Zhruba před rokem jsem byla na pracáku a Charita byla první organizací, kterou jsme oslovila. No, a nakonec to vyšlo. (smích) Upřímně jsem nevěděla, do čeho jdu. Ze začátku jsem si myslela, že je to brnkačka. Jen vyžehlit, poskládat, dát*

určité místo, sem tam něco zašít, když je volný čas, prostě takové fitko na celý den, takže vlastně lehká práce. Postupem času jsem došla k tomu, že v práci není šance se nudit. Ale můžu říct, že jsem za ni opravdu ráda. Hlavně za to, že mám práci, kde si můžu pustit rádio, kousnout si do svačiny, kdy potřebuju a hlavně, že můžu vídat taky bývalé kolegy z práce, kteří jsou dnes už našimi klienty.

Jarmila Rousová
Pracovnice úklidu



Jaká je Vaše náplň práce, co u nás a pro nás děláte?

Jarmila R.: *Dělám běžný denní úklid. Každý si asi dokáže představit konkrétní úkony. Mimo běžný úklid děláme dvakrát do roka velké gruntování (mytí oken, dveří, topení a odsouváme prakticky vše, co celý rok stojí). Se seniory přicházím do kontaktu prakticky každý den a je to fajn. Občas mě požádají nejen klienti, ale i jiní pracovníci o nějakou pomoc, kterou ráda poskytnu.*

Zdenka H.: *Všechno, co se dá s prádlem prakticky dělat. Pereme, žehlíme, přebíráme nové prádlo, třídíme prádlo na osobní a charitní, zašíváme atd. Prostě vše tak, aby byli všichni čistí, upravení a spokojení ve voňavém prádle.*

Co Vás na Vaší práci baví?

Jarmila R.: *Asi to, že jsem tady svou „vlastní paní“ (smích). Myslím to tak, že oproti ostatním si můžu rozvrhnout svou práci dle nálady, počasí apod.*

Zdenka H.: *Těší mě, že si mě někdy klienti vyžadují, protože jsou s mou prací spokojení. Takže ta zpětná vazba. Možná to zní zvláštně, ale někteří klienti ale i pracovníci jsou ode mě zvyklí na určitý styl úpravy prádla, což dokážou vždycky ocenit.*

Máte určité vize do budoucna? Pokud ano, jaké?

Jarmila R.: *Nejsem ten typ, co by si stanovoval nějaké cíle. Mám ale spíše přání.... Abychom se nestali nějakým sterilním zařízením, ale aby tady pořád převládala taková přátelská atmosféra, a to domácké prostředí.*

Zdenka H..: *Pokud zdraví dovolí, ráda bych tady zůstala až do důchodu, pokud mě dříve nenahradí nějaká umělá inteligence (smích).*



CHARITA FRÝDEK-MÍSTEK
...s námi nejste sami...

CHARITNÍ MRKNUTÍ, duben - červen 2023, vydává Charita Frýdek-Místek pro potřeby interní a externí komunikace, redakce: Tereza Staroščáková

Charita Frýdek-Místek, Příborská 602, 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