CHARITNÍ



MRKNUTÍ

LEDEN - BŘEZEN 2025

CHARITA FRÝDEK-MÍSTEK

...s námi nejste sami...

SÍLA

Slovo ředitele

Asi to známe všichni. Najdeme si něco nového. Nějakou novou činnost, aktivitu, a zjistíme, že nás to vlastně baví. Přináší to radost, uspokojení, pošimrání tam někde uvnitř, teplo rozlévající se celým naším já. Tak to děláme častěji, až pravidelně. Stane se to naší součástí, pevnou částí našich dní, naší pravidelnou radostí a potěšením, světlým okamžikem, na který se těšíme. Jenže po čase se to stane. Nastane nějaký okamžik (nebo spíš etapa) naplnění, nasycení. Bod, úsek vrcholu, který je plíživým začátkem konce. Od toho okamžiku se radost a potěšení pomalu ale jistě stává rutinou, zvykem, nebo dokonce povinností. Radost se pomaličku začíná vytrácet, ale nikdy nezmizí úplně, jen už tam není taková jako kdysi. Jak by řekli ekonomové začíná klesat mezní užitek. Psychologové zase mluví o hedonické adaptaci. Tohle se prostě děje, žijeme excelenci, která se nám na začátku zdála nedosažitelná. A je jedno, zda se jedná o novou sportovní aktivitu, nový koníček, domácí kutilství nebo práci, nebo cokoli jiného. Všichni jsme to asi zažili. Když se radost stala zvykem až rutinou. Kdy další trénink, závod, upečený dortík, záhon jahod, ovocný stromek, napsaný článek nebo povídka, nahraná skladba, uklizený kus sklepa, … už byl už více naplněným očekáváním nás samotných nebo okolí, nebo oním „musem“, bez ohledu na to, že nás ta činnost vlastně pořád nějak baví.

No ale co s tím? Tak to babo raď. A nejen babo. Asi by nám různí odborní poradci, konzultanti, nejrůznější – peuti nějaký recept našli. To, co by se v nich mohlo opakovat je „back to the beginning “. Návrat ke kořenům, k původní radosti, jejímu nalezení, k původnímu smyslu. Jenže ono to není tak jednoduché, ono to vlastně moc nejde. Jsme už totiž někde jinde než na začátku. Zde uvedený anglický název není náhodný. „Back to the Beginning“ (zpět na začátek) je název velkolepé hudební akce na začátku července v anglickém Birminghamu. Má se jednat o poslední vystoupení Black Sabbath v původní sestavě, a vzhledem k zdravotnímu stavu pánů Osbourna a Warda je otázka, zda vůbec bude, ne zda bude opravdu poslední. Nabízí se kacířská myšlenka – bude to opravdu oslava čtveřice mladíků na místě, kde před více než padesáti lety změnili hudební svět nebo variace na gerontologické dny. A jak to souvisí s naším tématem? Ukazuje to, že návrat zpět není úplně možný. Když ještě zůstanu u hudby, kterou poslouchám nejvíce, tak mě vždycky pobaví komentáře, když se některá z velkých hudebních veličin navrátí ke kořenům. Jasně, že to nikdy není návrat zpět, je to spíše marketingový tah, nebo snaha těch umělců najít něco, co v jejich hudbě bylo kdysi, ale nikdy to není totéž, mají za sebou roky nebo desetiletí vývoje jako umělci i jako lidé.

Stejně tak se ani my nemůžeme ve snaze udělat z rutiny opět radost vrátiti zpět na začátek. To prostě nejde. Kdysi nalezená radost se už stala naší součástí, už je v nás, nemůžeme se tvářit, že ji jdeme znovu hledat, když ji máme někde v sobě. Proto se hodně těžko hledá. Ale něco najít můžeme. Odstup, možná nějaká obdoba pauzy, nebo větší změna činností (tréninků, aktivit, receptů, rozložení záhonků, čehokoliv), přizvání někoho dalšího, může pomoci najit jiný, nový rozměr radosti. Nenajdeme znovu tu objevitelskou radost na začátku, ale najdeme jiný odstín radosti, a i ten může být objevný. Nietsche mluvil o věčném návratu téhož, a to by se dalo použít i tady. I my můžeme prožívat věčný návrat radosti…jiné a přitom stejné. Chce to jediné – otevřenou mysl, vnímavost k věcem kolem sebe a sobě samým, a hlavně chuť chtít. Tak ať se nám to daří, stále znovu – nacházet radost, tam, kde se stala rutinou.

Martin Hořínek
ředitel Charity Frýdek-Místek



Tradice, ve které má smysl pokračovat

Tady vnímám tu sílu… sílu koledníků, sílu celé společnosti, která se spojuje pro dobrou věc. Společně jsou schopni překonávat hranice a lámat rekordy.

Letošní Tříkrálová sbírka, která oslavila čtvrt století, je u konce. I letos se znovu potvrdilo, že lidé jsou stále vnímaví na potřeby druhých a jsou ochotni se něčeho pro druhé vzdát, ať už to jsou lidé, kteří ve sbírce přispěli, nebo ti, kteří se zapojili do koledování. Jednoduše lze říci, že: „Koledníci ani dárci opět nezklamali.“

V letošním roce opět téměř ve všech obcích a městech, které spadají do oblasti Charity Frýdek-Místek, sbírka vzrostla, a to o nemalé částky. Na koordinátorech spolu se zaměstnanci obcí, kteří společně výsledky koledování počítali, byla ve většině případu znát radost a také hrdost, že opět překonali sbírku z předešlého roku. Výnosy sbírky ve všech obcích jsou zveřejněny na stránkách Charity Frýdek-Místek, celkově se pak v letošním roce vybralo 2 847 279 Kč. Oproti loňskému roku tedy došlo ke zvýšení o 155 644 Kč.
Každé výročí je příležitostí k zamyšlení se nad tím, co dále. Nejinak to je i s tradicí Tříkrálové sbírky. „Tříkrálová sbírka se stále posunuje, přemýšlíme, co a jak dále. I sbírka se digitalizuje, hodně nás posunul covid, kdy koledování probíhalo trochu jinak, ale probíhalo. Co se ale nezmění, je to, na čem Tříkrálová sbírka stojí, a to je koledování a koledníci. Tříkrálová sbírka není jen o penězích a rekordech, ale je něčím, co lidi spojuje, je o předávání, sdílení, sounáležitosti, radosti. Všem těm, kdo tuto živou a smysluplnou tradici spoluvytvářejí patří pomyslné smeknutí klobouku a veliký dík,“ zamýšlí se ředitel Charity Frýdek-Místek, Martin Hořínek.

A jak se vykoledované finanční prostředky v Charitě Frýdek-Místek použijí? Část půjde na opravy a rekonstrukce v pobytových zařízeních, část na obnovu a doplnění vozového parku, protože pro velký zájem klientů rostou naše terénní služby, podpořeno bude i Doučování a rozvoj tréninkových bytů. Mimoto jsme se i Charita Frýdek-Místek zapojila do „solidárního fondu“ v rámci Diecézní charity ostravsko-opavské a 5 % svého výnosu koledování věnuje na podporu projektů Charit, které byly výrazně postiženy loňskými povodněmi.

Jan Slavík

STABILITA A SÍLA V POHYBU

Když jsem přemýšlela o úkolu napsat něco na téma “síla”, vybavila se mi má pubertální léta na gymnáziu. Fyzika nepatřila k nejoblíbenějším předmětům, ale všechny nás zachraňovalo, že nás ve třídě bylo 39, a fyzikář proto každého zkoušel jen jednou za školní rok. Taky od něho bylo moc hezké, že při zkoušení si své oběti nevybíral náhodně, ale postupoval systematicky podle abecedy. A protože jsem byla hned na začátku jeho seznamu, znám z každého ročníku pouze zářijové učivo.

Teď se mi to ale vymstilo a rychle jsem musela dohánět své studijní nedostatky. To jsem si dala! Síla gravitační, elektromagnetická, třecí, tlaková, hydrostatická, koňská… Jak se v tom vyznat? A hlavně – můžou nás fyzikální zákony něčím inspirovat?

Gravitace a odstředivá síla

Gravitace je dostředivá síla směřující do středu Země, která nás “drží” na naší planetě. Můžeme ji přirovnat k síle a snaze udržovat náš život ve stabilním tvaru. “Gravitací” je naše zaměření na **trvalost**, stálost a návaznost. Je to naše úsilí, kdy udržujeme tradice, studujeme školu, stavíme dům, budujeme přátelství, vstupujeme do manželství, … jako by to vše mohlo být trvalé. A to i když vlastně víme, že náš život může každým okamžikem skončit. Centrifugální (odstředivá) síla naopak působí směrem od středu ven, do vesmíru, do neprozkoumaných dálek. Je to naše připravenost ke **stálé změně** a vývoji. Jsme “centrifugální” když jsme ochotní opouštět to, na co jsme zvyklí a zkoušet nové věci, když máme odvahu vykročit do neznáma a zanechat některé tradice.

Rovnováha sil

Gravitace a odstředivá síla jsou naprosto protikladné a pro naši Zemi je životně důležité, aby působily obě. Kdyby přestala působit gravitace, naše planeta by se chaoticky roztrhla do vesmíru. Naopak bez odstředivé síly by se Země stala strnulou, přestala by se otáčet a život na ní by byl nemožný.

Stejně tak protikladné jsou stálost a změna. Zdá se, jako by se navzájem vylučovaly, pracovaly proti sobě. Je ale zásadní, aby v nás působily obě, aby byly v rovnováze. Nejde to však tak snadno, musíme totiž čelit strachu.

Strach

Je tady **strach z pomíjivosti** – nepříjemné vědomí, že stárneme, věci se rozpadají. Máme strach z nevypočitatelnosti našeho života – vždyť každý den se můžeme ve zprávách dozvědět o tragédii, která se někomu stala, nebo těžce onemocněl náš známý. Máme strach z vývoje – jak vlastně bude vypadat život v naší zemi za dvacet let?

Když člověk podlehne strachu ze změny, jeho síly přestanou být v rovnováze a převáží v něm "gravitace". Jeho myšlení se stane strnulým, bude pevně lpět na svých názorech a tradicích, úzkostně dbát na dodržování pravidel "do posledního puntíku". Čím dál více pak bude směřovat k různým druhům nelítostného fanatismu nebo se projeví různé druhy nutkavého chování.

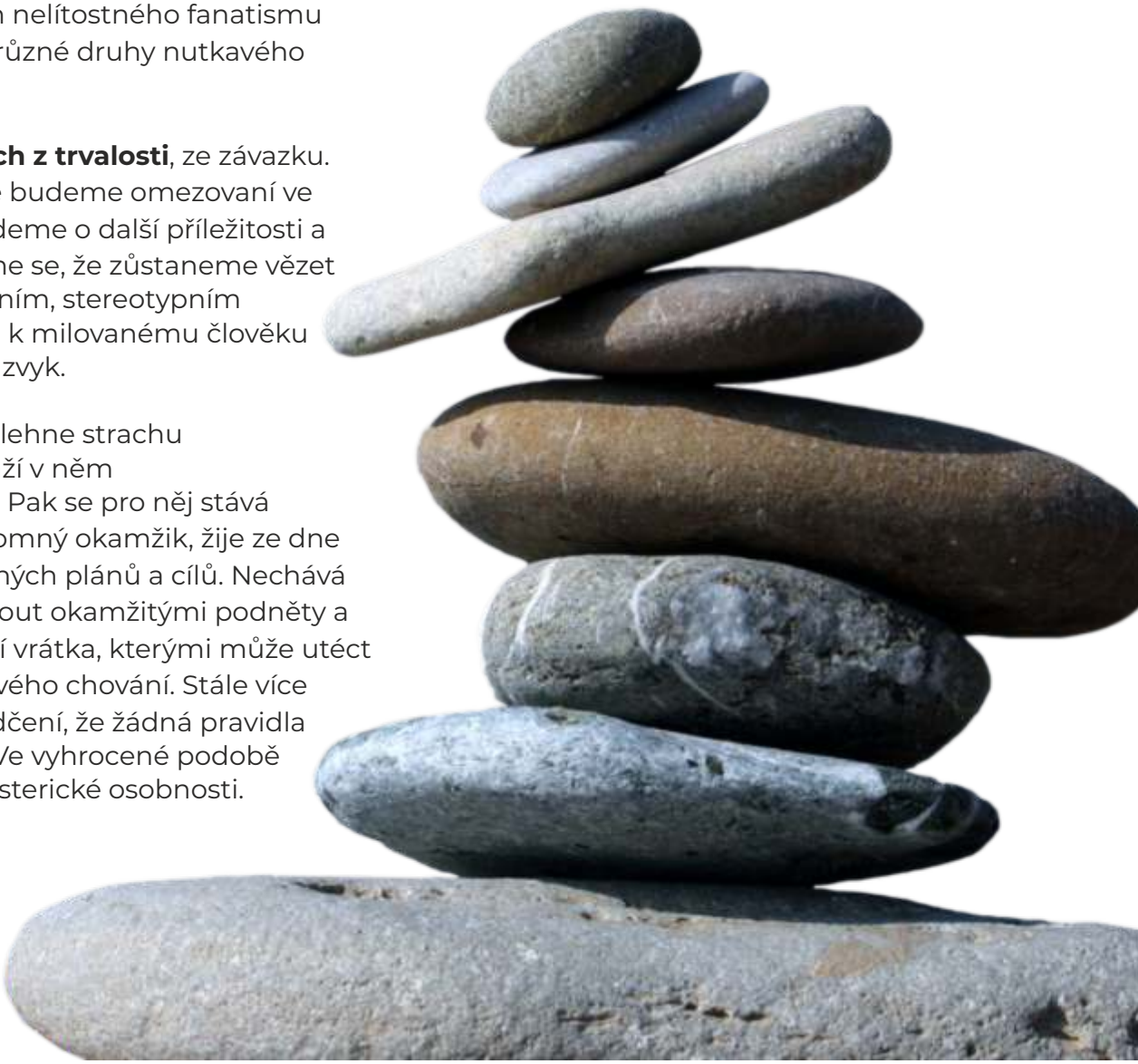
Opakem je **strach z trvalosti**, ze závazku. Máme strach, že budeme omezovaní ve svobodě, že přijdeme o další příležitosti a možnosti. Děsíme se, že zůstaneme vězet v nudném, všedním, stereotypním životě a že vztah k milovanému člověku bude jen pouhý zvyk.

Když člověk podlehne strachu ze stálosti, převáží v něm "odstředivá" síla. Pak se pro něj stává důležitý jen přítomný okamžik, žije ze dne na den, bez pevných plánů a cílů. Nechává se snadno strhnout okamžitými podněty a vždy najde zadní vrátka, kterými může utéct před důsledky svého chování. Stále více podléhá přesvědčení, že žádná pravidla pro něj neplatí. Ve vyhrocené podobě vykazuje rysy hysterické osobnosti.

Vyvažování sil

V každém z nás více působí gravitace nebo odstředivá síla, nejsme v dokonalém středu. Ale přemýšlení o působení sil ve vesmíru nás může inspirovat k tomu, abychom si uvědomovali své strachy, snažili se jim čelit a směřovali k rovnováze.

Hanka Baránková
(S využitím knihy F. Riemanna: Základní formy strachu)



KDYŽ POMOC DRUHÝM VYŽADUJE VÍC NEŽ JEN DOBRÉ SRDCE



Péče o druhého člověka je komplexní úkol, který vyžaduje nejen odborné znalosti, ale i psychickou odolnost, fyzickou sílu a schopnost přizpůsobit se různým situacím.

Práce pečovatele není jen o pomoci s každodenními činnostmi – je to profese, která vyžaduje hluboké pochopení lidské individuality a schopnost řešit situace, do kterých se může dostat jak klient, tak samotný pracovník. Každý tento aspekt práce, ať už se jedná o psychickou odolnost při zvládání nečekaných situací, schopnost vyvážené komunikace či fyzické schopnosti k péči o částečně mobilní nebo imobilní osoby, přináší specifické výzvy.

V následujících řádcích se s vámi o pohled z praxe podělí Kateřina Göttlicherová, vedoucí naší Terénní odlehčovací služby, když se s týmem pečovatelek zamýšleli nad slovem Síla ve své práci v terénu.

Práce v sociálních službách není pro každého. Vyžaduje nejen fyzickou odolnost, ale především duševní schopnost zvládat různé situace. Pečovatelé často vstupují do prostředí, které může být zanedbané – od nepořádku a znečištěných domácností až po přítomnost hmyzu či hlodavců. Náročné mohou být i interakce s domácími mazlíčky klientů. Výzvou mohou být i nepříjemné pachy, stopy po moči či stolici. Právě proto je tato práce určena lidem se silnou psychickou odolností.

K psychické síle patří i schopnost řešit mimořádné situace v terénu. Pečovatel se může ocitnout v situaci dopravní nehody, nečekaného zpoždění nebo akutního ohrožení zdravotního stavu klienta, kdy je nezbytné poskytnout první pomoc a vyčkat na příjezd záchranné služby. V některých případech je právě pečovatelka, jedinou osobou, která dokáže okamžitě reagovat – zvláště, pokud jsou rodinní příslušníci v šoku a neschopni jakékoli akce.

Síla osobnosti hraje v této práci zásadní roli, protože způsob, jakým pracovník působí na klienta, může výrazně ovlivnit jeho pocit bezpečí a důvěry. Pokud pracovník vystupuje příliš rázně, klient se může cítit ohroženě. Naopak příliš mírné a nejisté chování může vzbuzovat dojem nerozhodnosti, což v klientovi může vyvolat obavy, zda o něj bude skutečně dobře postaráno. Dalším aspektem je neustále pozitivní naladění – i když je v mnoha situacích přínosné, u klientů, kteří se nacházejí v těžké životní situaci, může vyvolat frustraci a pocit, že jejich problémy nejsou brány vážně.

Fyzická síla je v této práci nezbytná, například při přesunu klientů, kteří nejsou schopni se sami postavit na nohy. Manipulace s imobilními klienty vyžaduje nejen fyzickou kondici, ale také správné techniky, aby pečovatel předešel zranění svému i klientovu. Správná výška postele, držení těla, postoj a technika úchopu jsou klíčové faktory prevence bolesti zad a jiných zdravotních komplikací. Pomůcky, jako jsou zvedáky, sice usnadňují práci, ale ne vždy jsou v domácnostech dostupné.

Při fyzické manipulaci s klienty se mohou objevit komplikace, jako jsou modřiny či stržená kůže, což může být rodinou klienta nesprávně interpretováno jako nešetrná manipulace. Je důležité tyto situace včas vysvětlit a udržet otevřenou komunikaci s rodinnými příslušníky.

Výše zmíněné dovednosti může získat každý člověk, ať je to profesionál nebo rodinný příslušník. A když v sobě někdo objeví i tu psychickou sílu, pak jej rádi přivítáme mezi námi. Lidí, kteří jsou závislí na pomoci jiné osoby, je kolem nás stále hodně. Tak směle do toho! Ať můžeme lidem v našem okolí zpříjemnit život.

SÍLA PEČOVAT:

PŘÍBĚH MUŽE V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH



Když se řekne síla, většina z nás si nejspíš představí svaly, fyzickou výdrž… Síla ale může mít mnoho podob – a jednou z nich je odvaha být tam, kde nás ostatní nečekají, kde je potřeba trpělivost, empatie a schopnost dávat druhým pocit bezpečí.

V oblasti sociálních služeb, zejména v přímé péči, se setkáváme převážně se ženami. Muži jsou v této profesi spíše návštěvou. Přesto existují tací, kteří se této výzvě postavili a ukázali, že pomoc není otázkou pohlaví, ale vnitřního nastavení a odhodlání.

Jedním z nich je také Marek Holub. Mladý muž, který už pět let pracuje jako pracovník v sociálních službách v Domě pokojného stáří Charity Frýdek-Místek. Pro něj to není jen povolání, ale poslání. Denně se setkává s křehkostí lidského stáří, ale také s důstojností, moudrostí a životními příběhy, které si zaslouží být vyslyšeny. Jeho příběh ukazuje, že síla nespočívá jen ve fyzické zdatnosti…

Jaké je to být jediným mužem mezi kolegy, co ho k této práci přivedlo a jak se vyrovnává s náročností péče o seniory. To nám řekne sám Marek.

V tomto vydání se zabýváme pojmem „SÍLA“ jako takovém. Máte nějakou osobní definici tohoto pojmu? Jak si jí přenášíte do svého profesního života?

Napadá mě síla, která je v nás samotných. Ta nás formuje a posiluje, a to jak psychicky, tak i fyzicky. Dodává nám určité odhodlaní, díky kterému třeba já dokážu v profesním životě řešit různé krizové situace, překonávat určité překážky a zvládat náročně fyzickou práci.

Jste mladý muž, což pro tuto profesi „Pracovník v sociálních službách“ není úplně běžné. Nebudu tedy asi první s tímto

dotazem. Proč právě tato práce?

Jsou muži, kteří to mohou dělat a muži, kterým to rozhodně není po chuti. Já už to tak mám od mala, být tu pro druhé. Upřímně, původně jsem měl v plánu stát se záchranářem. Pak jsem si ale uvědomil, že pro tuto práci jsou moc vysoké nároky. Postupem času jsem se pak nějakým způsobem dostal právě k sociálním službám... Začal jsem studovat sociální činnost. Nastoupil jsem na SŠ ve Frýdku-Místku. I když jsem se ocitl čistě v ženském kolektivu a byl tak jediným mužským elementem ve třídě, nijak mě to neodradil od toho v tom pokračovat.

Jediný mužský element? Jak jste se cítil? Nebál jste názorů okolí?

Nebudu lhát, ze začátku jsem byl dost zaskočený. Trochu jsem doufal v to, že nebudu jediný kluk ve třídě, natož na škole. Nakonec jsem si ale zvyknul, holky byly fajn. (haha)

Názorů ostatních? Jasně, že jsem se bál. Hlavně, co na to kámoši. Ale kupodivu jsem se dočkal hezkých reakcí. Uznání, že dokážu dělat takovou práci, která je náročná, hodně přínosná, ale zároveň taková, jakou by oni sami dělat nemohli. Takže vlastně nakonec úplně v pohodě.

Máte pocit, že Vám tato skutečnost, že jste mladý muž, přináší na této pozici nějaké benefity nebo spíše naopak?

Myslím si, že velkým benefitem je už jen fakt, že jsem muž. Přeci jenom je tahle práce hodně o fyzické zdatnosti (polohování, zvedání klientů apod.) a řekl bych, že já mám síly dost, cítím se být fit. Díky tomu jsou pro mě některé úkony snazší nebo je naopak nevnímám jako „příliš náročné“. A i díky tomu se na mě kolegyně čas od času obrací s prosbou o pomoc – potahování, přesun...

Což ale znamená práce navíc pro Vás. Nevnímáte to spíše jako „přítěž“?

Rozhodně ne. Právě s tímhle jsem do toho šel. Věděl jsem, že tohle je v těch službách nejvíc potřebné. Vzájemná pomoc. Pomoc ne jenom klientům, ale i kolegiální.

Jak podle Vás mohou muži obecně přispět k rozvoji a inovacím v oblasti sociálních služeb?

Mimo fyzickou sílu, kterou jsem už zmiňoval, si myslím, že nestrannost je taky celkem důležitou složkou. Tím myslím, že pokud o něčem s kolegyněmi jednáme, co se po pracovní stránce týče, mám často jiný úhel pohledu, jiný názor, a to může být někdy přínosem.

Napadá mě taky řešení krizových situací. Mám pocit, že my muži některé situace dokážeme řešit více v klidu, s chladnou hlavou (např. konflikt mezi mužskými klienty). Stejně tak, co si budeme, muži jsou ke mně, jakožto k sobě rovnému, s některými tématy otevřenější. Chápejte, mužské problémy, koníčky atd.

Máte nějaký příklad, kdy jste se cítil skutečně silný? Nebo kdy Vaše síla, v jakémkoliv smyslu, pomohla někomu v těžké situaci?

Určitě. Teď mě nenapadá asi žádná konkrétní situace, ale asi nejvíc právě v těch chvílích, kdy můžu pomoct nějaké kolegyni, když můžu udělat něco víc....

Vzpomínám si ale taky na chvíle, kdy jsem dokázal pomoct spíše po psychické stránce. To se jednalo právě o klienta, který se nacházel v těžších chvílích. Tady jsem si uvědomil, že fakt stačí „jen“ málo...

... vyslechnout, slovně podpořit, rozesmát... společně jsme pak i našli řešení, jak se z toho dostat. Tehdy jsem asi poprvé pocítil tu svou vnitřní sílu.

Když se poohlédnete za roky Vaší práce. Co je pro Vaše běžné pracovní úkony důležitější? Být fyzicky zdatný nebo psychicky odolný?

Pro mě je důležitější byt psychický odolný, už jen proto, že jsem si už prošel těžšími situacemi nebo stresem v osobním i pracovním životě. Hlavně si myslím, že tohle je dost klíčové pro to, aby tuhle práci mohl člověk vykonávat nebo předejít syndromu vyhoření.

Snažím se k tomu stavět profesionálně. Ze začátku jsem si to všechno strašně připouštěl. Je určitě důležité být empatický, ale je nutné se od toho umět oprostit. Rozdělovat osobní život od profesního.

Co je podle Vás největší síla sociálních služeb, jako takových?

Určitě ochota pomáhat druhým, kdy se jim snažíme porozumět, podpořit a být tu pro ně v těžkých situacích.

Jaké další vlastnosti považujete za klíčové pro úspěch v této práci?

Za mě hlavně empatie, trpělivost, schopnost pracovat v týmu, zodpovědnost, flexibilita.

SLOVA NAŠICH KLIENTŮ

Když je někdo fyzicky silný, má schopnost něco zničit, ale i třeba postavit dům, něco zvednout.
KLIENT (11)

POUŽÍVÁNÍ SÍLY POMOCÍ MYSLI, SÍLOU MYŠLENKY - TELEKINEZE A TAKY MĚ NAPADÁ TERMÁLNÍ SÍLA, SÍLA TEPLOTY
Klient (12)

SÍLA JE TO, KDYŽ ODVÁŽNÝ, STATEČNÝ MÁ SÍLU V SOBĚ (TŘEBA NAPSAT TEST VE ŠKOLE) NEBO KDYŽ MÁ NĚKDO SÍLU TANČIT, SPORTOVAT. NEBO SÍLA MOZKU, KTERÝ NÁM DÁVÁ POKYNY, CO DĚLAT.
Klientka (9)

V čem tkví má síla? V prostém rozhodnutí, že existuje Bůh. Přestože, když nemám deštník a zmoknu, vím, že zase vyjde Slunce. Zahřeje na těle i na duši. A pokud zrovna nevyjde, pošle mi do cesty mou rodinu, přátelé, ZOOM. Lidi, co zahřejí stejně jako paprsky jarního slunce, po dlouhé zimě. A za to „nahoru" děkuji.
Staňka (50)

Síla je příroda, síla je pocit, můj vlastní pocit, ovlivní mé kroky, síla je uvědoměním, když si uvědomím, co jsem doteďka neviděla, síla je láska ať už mateřská či kterákoliv jiná...
ANIČKA (50)

V mém životě s psychickým onemocněním znamená slovo síla velmi důležitý vnitřní pocit, díky kterému zvládám a dokážu čelit každému nastávajícímu dni a všemu tomu co se v něm odehrává. Ať jde u mne o maličkosti jako se obléknout až po velké věci jako je vyjít ven mezi lidi. Díky své vnitřní síle se dokážu posouvat směrem dopředu a proto je pro mne velmi důležitá. V této době se mi podařilo začlenit se zpět do společnosti a začít znovu pracovat. Bez ní by to nešlo, jsem za tuto sílu vděčná.
DANKA (47)

MOJE SÍLA JE TA, ŽE JSEM ZDRAVÝ, DOKÁŽU RÁNO VSTÁT Z POSTELE, OBLÉCI SE A JÍT DO PRÁCE. NENÍ TO TAKTO PRO KAŽDÉHO SAMOZŘEJMOSTÍ.
Viktor (56)

MOJE SÍLA A HLAVNĚ HNACÍ MOTOR JE MŮJ PŘÍTEL, KTERÝ MĚ POPOHÁNÍ A POMÁHÁ MI. DALŠÍM SILNÝM HNACÍM MOTOREM A VNITŘNÍ SÍLOU JE MÁ VÍRA K BOHU. DODÁVÁ MI TO HODNĚ SÍLY, ABYCH MOHLA JÍT V ŽIVOTĚ DÁLE.
Milada

Síla je úžasné slovo.
Já v něm vidím životní slovo.
Sílu ráno vstát, učit angličtinu, jít se starat o děti, přečíst si kousek dobré knížky, či vyrazit do přírody kolem řeky. Asi 2x 5min-7min. si zacvičit na workoutovém hřišti. Je výborné, když mám sílu dělat všechny tyto úžasné věci, ke kterým patří jízda na kole. Každé úterý mám sílu si jít zacvičit Pilates či jít si zazpívat do sboru ve středu.
Ale jsou i špatné dny, mám pouze sílu vstát, probudit se, roztřepaná zajít do obchodu, nakoupit a pak zpět do postele. A načerpat sílu na další hodiny k přežívání. Naštěstí vím, že je to pouze přechodný stav a že vše pomine. Dny, kdy je mi dobře převládají. Naplňují mé dny štěstím a silou se hýbat a žít s radostí a chutí. Jsem za všechny dny velice vděčná. Snažím se z nich poučit a jít dál a rozvíjet se.
Gabka (49)

CHARITA FRÝDEK-MÍSTEK

...s námi nejste sami...

CHARITNÍ MRKNUTÍ, leden - březen 2025,
vydává Charita Frýdek-Místek pro potřeby interní a externí komunikace,
redakce: Martin Hořínek, Tereza Staroščáková

Charita Frýdek-Místek
Příborská 602, 738 01 Frýdek-Místek
IČ: 45235201
č.ú.: UniCredit Bank 2112858051/2700,
www.charitafm.cz,