

Charitní zpravodaj

Naše motto: "Charita je láska v akci."

Slovo ředitelky

7. července 2025

Milí přátelé, podporovatelé a klienti Charity Frenštát pod Radhoštěm,
s velkou radostí se s Vámi chci podělit o několik krásných novinek, které potvrzují, že naše společná práce má smysl. Naše pečovatelská služba, získala prestižní ocenění, maximální počet – 5 hvězd „Značky kvality sociálních služeb“. Je to pro nás velká čest i závazek do budoucna.



Velmi si vážíme také těch, kteří se o své blízké starají doma. Právě pro ně nově nabízíme konzultace s nutriční poradkyní, která jim usnadní péči s ohledem na výživu a zdraví. Věříme, že tato služba Vám bude oporou. Zároveň jsme otevřeli dva nové projekty – svépomocné skupiny pro pečující - Pečujeme společně a Klub pěstounů. Obě tyto novinky vnímáme jako příležitost, jak vytvářet prostor pro sdílení zkušeností, podporu a vzájemnou pomoc.

Mám také velkou radost z úspěchu naší klientky pečovatelské služby, která se zapojila do literární soutěže "Stáří je radost" a získala krásné 3. místo. Její odvaha a talent jsou pro nás všechny inspirací.

Ráda bych na závěr připomněla slova naší patronky svaté Matky Terezy, která vystihují podstatu naší práce a smysl každé drobné pomoci:

„Někdy si myslíme, že to, co děláme, je jen kapka v moři. Ale moře by bylo menší bez té kapky.“

Každý dobrý skutek, každé podané ruce a srdce na pravém místě utváří to, čím jsme a co nabízíme.

Ve zpravodaji najdete více informací o všech našich novinkách a aktivitách. Děkuji všem zaměstnancům, dobrovolníkům, dárcům i partnerům za podporu, díky které můžeme naši službu stále rozvíjet.

Přeji Vám krásné letní dny a mnoho radosti i naděje.

S úctou

Lenka Tabachová

ředitelka Charity Frenštát pod Radhoštěm



Naše pečovatelská služba získala pět hvězd



S velkou radostí oznamujeme, že naše terénní pečovatelská služba dosáhla významného úspěchu. Od Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR totiž získala nejvyšší možné hodnocení v rámci Značky kvality – pět hvězd. Toto ocenění potvrzuje, že se nám dlouhodobě daří poskytovat profesionální a lidsky citlivou pomoc těm, kteří ji nejvíce potřebují.



Naše pečovatelská služba pomáhá seniorům a lidem se sníženou soběstačností zůstat co nejdéle ve svém domácím prostředí. Při tom vždy klademe důraz na individuální přístup a důstojnost každého klienta.



Hodnocení Značky kvality se uděluje na základě přísných kritérií, která se zaměřují mimo jiné na profesionalitu našich pracovníků, dodržování etických zásad, bezpečnost služeb a spokojenost našich klientů.



„Máme z tohoto ocenění obrovskou radost. Je to pro nás potvrzení, že naše práce má smysl a že se o naše klienty staráme tak, jak bychom si sami přáli být jednou opečováváni. Zároveň je to pro nás závazek do budoucna,“ uvedla vedoucí pečovatelské služby Jarmila Kundračíková.

„Získání Značky kvality s maximálním počtem pěti hvězd, je pro nás velkým oceněním každodenní práce celého týmu. Je to důkaz, že naši klienti se na nás mohou spolehnout a že jim poskytujeme péči s respektem a úctou. Zároveň je to pro nás závazek, abychom kvalitu našich služeb dál rozvíjeli a udrželi vysoký standard i do budoucna. Velké poděkování patří našim zaměstnancům za jejich nasazení a laskavý přístup a také rodinám a veřejnosti za důvěru, kterou nám dlouhodobě projevují,“ řekla Lenka Tabachová, ředitelka Charity Frenštát pod Radhoštěm.



Slavnostní předání ocenění proběhne dne 14. července 2025, z rukou zástupce Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR.

Gratulujeme všem našim kolegům a kolegyním z pečovatelské služby.



•••

Poděkování našim úžasným dobrovolnicím

Tak jako každý rok, tak i letos u nás proběhlo tradiční setkání dobrovolníků z našeho charitativního obchůdku Bumerang. Díky tomuto setkání můžeme poděkovat dobrovolnicím za jejich celoroční neúnavnou práci, za jejich čas i trpělivost. Dobrovolnice obchůdku Bumerang jsou duší i srdcem tohoto obchodu.

Výtěžek z prodeje, který je výsledkem jejich píle a obětavosti, putuje přímo na pomoc potřebným v regionu.

Během setkání se hovořilo o uplynulém roce, o práci i o plánech do budoucna. V příjemné atmosféře si dobrovolnice vyměnily zkušenosti, zasmály se a utvrdily se v tom, že jejich společné úsilí má skutečný smysl. Každá prodaná halenka, kalhoty či bota znamená konkrétní pomoc – ať už ve formě potravinové pomoci, nebo podpory rodin s dětmi.

Charita Frenštát pod Radhoštěm tímto srdečně děkuje všem dobrovolnicím za jejich neúnavnou a obětavou práci. Jsou živoucím důkazem toho, že i malá pomoc, dokáže měnit životy k lepšímu.



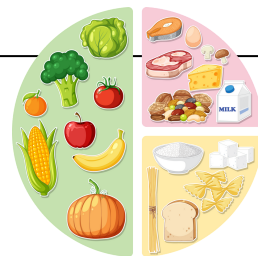
•••

Přišli, aby pomohli

V dubnu jsme měli milou návštěvu - dobrovolníky z Innomotics, s.r.o., Odštěpný závod Elektromotory Frenštát. Přišli, aby nám pomohli s čištěním pokladniček Tříkrálové sbírky. Děkujeme jim za pomoc a za čas, který nám věnují. Děkujeme jim, že nám pomáhají pomáhat.



Zkvalitňujeme péči - **nově nabízíme konzultace s nutriční poradkyní**



Dlouhodobě se snažíme o zlepšování kvality péče, kterou poskytujeme svým klientům a pacientům.

S radostí proto oznamujeme rozšíření našich služeb o možnost konzultace s nutriční poradkyní, která bude poskytovat odborné poradenství v oblasti výživy



Tato nová služba je určena především pečujícím osobám, které se v domácím prostředí starají o své blízké – ať už seniory, osoby se zdravotním postižením, nebo dlouhodobě nemocné. Výživa hraje zásadní roli v péči o zdraví, vitalitu a celkovou pohodu každého člověka. Věříme, že praktické rady a doporučení odborníka mohou výrazně pomoci pečujícím zvládat náročné situace a zároveň přispět ke zlepšení zdravotního stavu osob, o které se starají.

Nutriční poradkyně bude k dispozici pro individuální konzultace.

Poradkyně pomůže například s

- vytvářením jídelníčku na míru podle zdravotního stavu klienta,
- úpravou stravy při specifických onemocněních (např. cukrovka, srdeční onemocnění, podvýživa),
- praktickými tipy pro snadnou a výživnou domácí péči,
- prevencí výživových rizik u seniorů a dlouhodobě nemocných.

Touto službou chceme podpořit pečující osoby, které si často samy kladou mnoho otázek a rozhodnutí ohledně správné výživy svých blízkých, ale nemají se na koho obrátit. Pevně věříme, že i díky této novince budeme moci poskytovat ještě kvalitnější a cílenější pomoc tam, kde je nejvíce potřeba.

Pro více informací se obraťte na naše sociální pracovnice nebo kontaktujte Charitu Frenštát pod Radhoštěm telefonicky či e-mailem.

PEČUJEME SPOLEČNĚ - svépomocná skupina pro ty, kdo doma pečují o své blízké

14. května proběhlo první setkání svépomocné skupiny "Pečujeme společně", kde jsme společně poseděli a popovídali si, sdíleli zkušenosti, nebo se přišli poradit. Setkání proběhlo v příjemném prostředí Charity Frenštát pod Radhoštěm.



Další setkání svépomocné skupiny „Pečujeme společně“ se bude konat **17. 9. 2025 od 16:00 hod. v prostorách Charity Frenštát pod Radhoštěm**. Jelikož je v září Mezinárodní den Alzheimerovy choroby, bude tentokrát naše setkání probíhat v tomto duchu.

Uvědomujeme si problematiku této zákeřné choroby, a proto jsme pozvali specialistu v tomto oboru - Mgr. et. Mgr. Lenku Javůrkovou, DiS., která nám na toto téma připravila přednášku. Zároveň jako erudovaný pracovník, v případě zájmu, účastníkům nabídne testování na Alzheimerovu chorobu. Včasné diagnostikování této choroby je stěžejní pro další průběh nemoci.

Přijměte pozvání na setkání této svépomocné skupiny.

PEČUJEME SPOLEČNĚ

17. 9. 2025
od 16:00 hod. v prostorách Charity
Frenštát pod Radhoštěm

Svépomocná skupina pro pečující



Charita Frenštát
pod Radhoštěm

<https://www.frenstat.charita.cz/svepomocne-skupiny/pecujeme-spolecne/>

Klub pěstounů - svépomocná skupina pro pěstouny, nebo ty, kdo se o pěstounskou péči zajímají



Ve středu 28. května proběhlo první setkání nově vzniklého Klubu pěstounů, které navazuje na tradici Místního klubu náhradních rodin při Charitě Frenštát pod Radhoštěm.

Atmosféra setkání byla velmi příjemná a otevřená. Přítomní pěstouni ocenili možnost společně sdílet své zkušenosti, úspěchy i těžkosti spojené s pěstounskou péčí – a to vše v bezpečném prostředí bez hodnocení, s respektem a porozuměním

Na setkání dorazilo šest pěstounů a tři děti v pěstounské péči. Všichni zúčastnění se aktivně zapojili do sdílení a diskuse.

Zazněla řada osobních příběhů, zkušeností i praktických podnětů.

Bylo zřejmé, že každý z pěstounů odvádí každodenně obrovský kus práce – často tiché a nenápadné, ale o to důležitější.

Další setkání svépomocné skupiny „Klub pěstounů“ se bude konat **10. 9. 2025 od 16:00 hod. v prostorách Charity Frenštát pod Radhoštěm.**



Přijměte pozvání na setkání této svépomocné skupiny.

KLUB PĚSTOUNŮ

Svépomocná skupina pro pěstouny a zájemce o pěstounskou péči

10. 9. 2025
od 16:00 hod. v prostorách Charity
Frenštát pod Radhoštěm



Charita Frenštát
pod Radhoštěm

<https://www.frenstat.charita.cz/svepomocne-skupiny/klub-pestounu/>



Sbírka potravin pomáhá

V sobotu 26. dubna jste mohli v Tesco Kopřivnice potkat naše dobrovolníky. Konalo se totiž jarní kolo Sbírky potravin.

Díky všem, kteří tuto sbírku podpořili svým nákupem, jsme naši potravinovou banku doplnili o 297,5 kg trvanlivých potravin a 35,5 kg drogerie.

Děkujeme všem, kdo tuto sbírku podpořili.

Děkujeme dobrovolníkům, kteří nám v sobotu pomáhali.

Děkujeme, že nám pomáháte pomáhat.

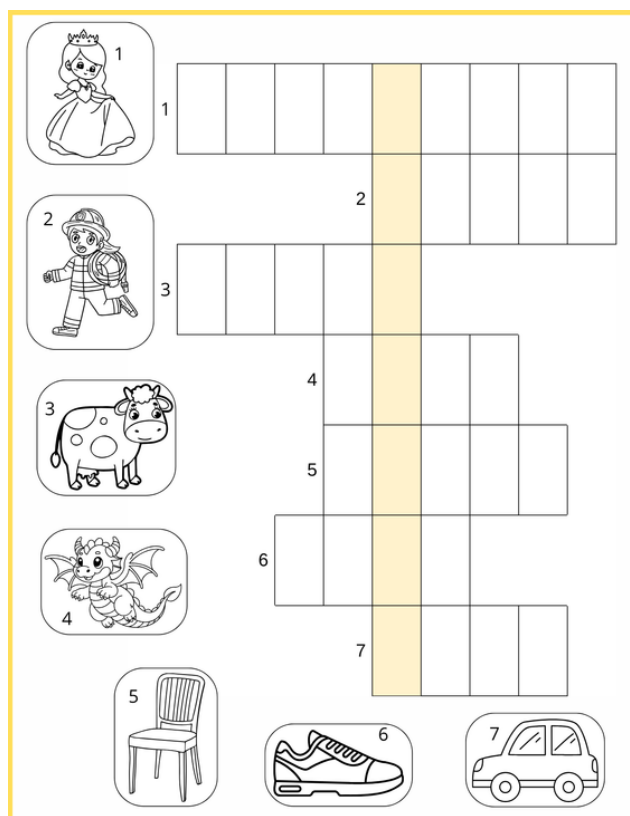
**SBÍRKA
POTRAVIN**



Den města a Den sociálních služeb

Dne 6. 6. 2025 proběhl ve Frenštátě pod Radhoštěm Den města a sociálních služeb, kterého jsme se aktivně účastnili. Pracovníci naší Charity prezentovali jednotlivé sociální služby a pro děti měli předem připravený program.

Kolegyně ze sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi malovaly dětské motivy na tvář přítomným dětem. Jako odměnu za splnění jednoduchým úkolů si mohli zájemci odnést drobné propagační předměty.



Bábovkový den

je celorepubliková akce, která se koná 31. května. Je to den, kdy máme možnost společně symbolicky poděkovat všem náhradním rodičům.

Den, kdy se celou republikou rozvoní bábovka - symbol domova. Proč právě ona? Protože nás provází celý život. Jako děti jsme stavěli bábovky z písku, pochutnávali si na bábovce od babičky nebo maminky. U doma upečené voňavé bábovky se sejdem jako rodina – a to jsou ty chvíle, kdy si povídáme, probíráme nejrůznější témata, jsme spolu.

Také my, jako doprovázející organizace, jsme se k tomuto poděkování přidali.

Milí pěstouni, děkujeme vám za to, že jste k sobě přijali děti, které se staly součástí vašich rodin. Děkujeme za lásku a péči, kterou těmto dětem dáváte.

Obdivujeme vaši neskutečnou obětavost a ochotu věnovat svůj čas, energii a lásku dětem, které neměly v životě štěstí.



Děkujeme vám, že jste těmi, kteří mění životy k lepšímu.

...

Pouť Charit

Společně s dalšími poutníky z Charit Diecéze ostravsko - opavské jsme se v červnu vypravili na pouť. Naším cílem byl Fulnek.



Foto: Vojtěch Curylo / Člověk a Víra

Aktivizace - důležitá součást péče

AKTIVIZACE Co to znamená? Proč je důležitá?

Aktivizace znamená pomáhat tak, aby ten, o koho pečujeme, byl co nejsamostatnější a aktivní ve svém vlastním životě.

Nejde o to dělat věci za něj, ale spíš s ním, pomáhat mu, aby je udělal sám.

Například místo toho, že naši babičku večer převlékneme do pyžama sami, protože je to rychlejší, necháme ji, aby to udělala sama. I když to trvá déle. Jsme tam, abychom ji pomohli třeba jenom s přetažením košile přes hlavu. A to, co zvládá sama, necháme na ni.



Aktivizace je o tom, aby si lidé uvědomili, co všechno ještě dokážou, a s naší podporou to i dělali.

Podporujeme tak jejich soběstačnost, pomáháme jim udržovat jejich schopnosti.

Cílem aktivizace je, aby každý žil co nejplnohodnotnější a nejspokojenější život, i když potřebuje pomocnou ruku.

...

AED - automatický externí defibrilátor

- Zachraňuje životy při srdeční zástavě.
- Přístroj má podrobné hlasové pokyny v češtině, které vedou uživatele krok za krokem celým zásahem.
- Najdete ho u nás na Charitě - Dolní 504, Frenštát p.R.
- Někteří naši kolegové ho vozí s sebou v označených autech.
- Všichni naši zaměstnanci jsou proškoleni k jeho použití.



Šikovné ruce našich seniorů – pro radost a potěšení

Paní Resková, klientka pečovatelské služby, se zapojila do soutěže s názvem Šikovné ruce našich seniorů – pro radost a potěšení, kdy záštitu nad XXV. ročníkem soutěže převzala Asociace poskytovatelů sociálních služeb a vyhlásilo ji Centrum sociálních a zdravotních služeb Poděbrady.

Paní Resková se zapojila do literární soutěže a na téma „Stáří je radost“ a získala 3. cenu. Gratulujeme!

Rádi, s dovolením paní Reskové, uveřejňujeme oceněný text. Přejeme Vám příjemné čtení.



Radosti a starosti stáří

*„Život je dlouhý dost, když víš, jak ho prožít.
Život měříme skutky a ne časem.“
(Seneca)*

Vracím se do krajiny dětství a stránku po stránce v paměti otvírám, znovu procházím smaragdem lesů a luk, ale dnes už méně pospíchám.

Proč bránit se slunci, proč schovávat se v tmách, proč vyznávat jen stojaté vody klidu, když kolem nás pulzuje život, který ve stáří můžeme sledovat často jen z povzdáli, ale stále jsme jeho součástí.

Proč nevzpomínat s dětmi, vnoučaty, pravnoučaty ztřeštěnosti a bláhovosti dětství a mládí, kdy zdálo se vše krásné a snadné, kdy z putujících oblaků skládali jsme básně a odchytávali dychtivě ozvěny písní větrem nesených....

Myšlenky dále mě vedou do galérií modravých snů - co jenom čarovných to bylo chvil. Jedna krásnější než druhá, jak obrázek s lekníny od Moneta. Mládí vždy hledá svobodu a únik z konvencí spárů, letí i přes zakázaná území a nezná strach.....

Dnes se jen shovívavě usmívám a přeji mladým, aby i oni prožívali totéž, protože časem všichni musíme v něčem slevovat, ale vzpomínky zůstanou, stále mají barvy duhy, a kdo nemá na co vzpomínat, je opuštěn a chudý.....

Všechny prožitky života, ty šťastné i ty bolestné, jsou dotekem času, ve kterém se udály a navždy zanechávají otisky v srdcích i v sítnicích našich očí. Člověk začíná stárnout už svým zrozením. Stáří není nemoc, ale jedna z etap života. Na smrt se připravit nelze, na stáří ano. Vždyť i hvězdy stárnou do dalšího dne.

Má-li být člověk i ve stáří šťastný, potřebuje k tomu to, co některým chybí - důvod k životu.

Život musí mít smysl, motivaci. Nestačí se jen najíst a vyspat.

Tím se lišíme od zvířat. Mnozí staří lidé propadají předčasně skepsi, ztrácejí zájem o okolní dění, nemají žádné koníčky a žijí v jakési uzavřené ulitě. Pokud jsou k tomu těžce nemocní, nemají přátelé ani rodinu, pak je to stáří opravdu velmi smutné.

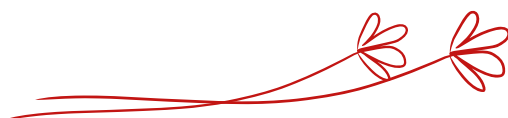


Každý v životě prožije určitá traumata, ztrátu blízkého člověka, nemoc nebo jinou záludnost. Ani já jsem nebyla ušetřena ztrát - v jednom týdnu mi zemřeli oba rodiče, později manžel. Tehdy se mi zdálo, že už se nikdy nedokážu radovat, ani se smát. Jednou jsem v parku potkala dívenku s bílou holí. Byla tak mladá, tak půvabná, bez sebelítosti a něčemu se s kamarádkou smála. Najednou i slunce z mraků vystoupilo, aby ji na tvář políbilo. A já jsem se po dlouhé době usmála a věděla jsem v této chvíli, že tomu tak bude vždy, kdykoliv si vzpomenu na tuto dívenku.

Důležité pro spokojené stáří je sepětí s rodinou a dobrými přáteli.

I já mám rodinu rozhozenou po celé republice i v zahraničí. Neměla jsem sourozence, ale všechny moje sestřenice jsou pro mne jako sestry. Jsme v častém telefonickém kontaktu, a když občas přijedou, je to vždy milé setkání. Stejně příjemná je i návštěva dcery, dvou vnuček s rodinami a třemi pravnoučaty. Ti naštěstí bydlí v Olomouci, takže návštěvy jsou častější.

Stárnoucí člověk chce být alespoň radou někomu užitečný. Kdysi žily generace více pospolu. Dnes, bohužel, je nemálo dětí, které své prarodiče ani neznají. Buď je rozděluje vzdálenost nebo nezájem rodičů a stmelování vztahů a vzájemného poznávání. Je to ovšem ke škodě všech, protože babičky a dědečci byli vždy jakousi oázou dětských bolístek i radosti. Vždy to byli oni, kteří měli pochopení i pro menší lotroviny. Chytrý mobil nepohladí ani nepotěší.



Ke sblížení generací nepřispívá ani názor některých politiků a části společnosti, že jsme „ekonomickou zátěží“. Je to velmi smutné, ale dnes jsou hodnoty už jinde.

Ale naše generace není zvyklá se příliš litovat! Máme odolnou psychickou imunitu. Narodili jsme se do války, přežili jsme totalitu a jsme účastníky i té dnešní hlučné doby s překotnými zvraty. Nejsme sněhové vločky. Vyrůstli jsme bez antidepresiv, bez psychologů a psychiatrů.

Všem svým vrstevníkům bych přála, aby si co nejdéle udrželi duševní zdraví a vitalitu, aby se neděsili, a nepoddávali se zbrklému běhu času, aby se podle možností zabývali tím, co měli rádi.

A přepadne-li je přesto smutek, aby si uvědomili, že i to patří k životu. Vždyť ani sluníčko nesvítí každý den.

A co přát budoucím seniorům?

Aby se stáří nebáli, a připravovali se na něj tím, že budou žít tak, aby vzpomínky byly co nejhezčí a aby měli co předat vnoučatům a pravnoučatům, aby vždy měli v blízkosti někoho, komu by mohli dát lásku, která bude opětována, protože lásky je třeba jako soli, jako chleba.



Eliška Resková

Z Vašich dopisů

Děkujeme za krásná slova, která nám zaslali rodinní příslušníci našich klientů. Jsou pro nás důkazem, že má naše práce smysl.



Moje milé pečovatelky a milí pečovatelé,

děkuji vám všem za péči o moji maminku a všestrannou pomoc a podporu, kterou jste mi poskytovali. U každého z vás jsem se denně setkávala s úctou, důstojným a laskavým přístupem k slábnoucí mamince. Dnes už nelituji a nemám výčitky, že jsem ji svěřila „cizímu člověku“, protože jste se stali součástí naší životní cesty a pomohli jste mi maminku vyprovodit „kam až to šlo“. Jsem naplněná radostí a pokojem, protože se nám splnilo, co jsme si vroucně přály a oč jsme v modlitbě prosily. A díru v srdci po mamince zaplňuje radostná naděje, že se zase brzy shledáme. ☺ Zároveň vás prosím o odpuštění: promiňte, když se mi občas něco nelíbilo a vypěnila jsem. I já vám odpouštím. ☺

Přeji vám všem dobrou, radostnou mysl, hodně sil i zdraví a klidné, hodné klienty jako byla moje maminka.



Naše patronka - Sv. Matka Tereza - a její myšlenky

„Musíme vědět, že jsme stvořeni k větším věcem než k tomu, abychom byli pouhým číslem na světě, že tu nejsme pro diplomy a tituly, pro tu či onu práci. Byli jsme stvořeni, abychom milovali a byli milováni.“

Zdroj: <https://citaty.net/autori/matka-tereza/>



Blahopřání



*Blahopřejeme našim klientům,
kteří se dožívají životního jubilea.*

*Do dalších let přejeme všechno
nejlepší, hodně zdraví, štěstí,
životního optimismu
a Božího požehnání.*



Zveme nás na Den otevřených dveří



30.9.2025

8:00 - 15:00

informace o službách
poradenství

GERONTOOBLEK

Měření krevního tlaku

PROHLÍDKA PROSTOR CHARITY
FRENŠTÁT P.R.

Sídlo Charity Frenštát pod Radhoštěm
Dolní 504, 744 01 Frenštát pod Radhoštěm



O nás

Naším posláním je profesionálně pomáhat jednotlivcům i rodinám prostřednictvím služeb, které poskytujeme. Staráme se o všechny potřebné – od ještě nenarozených až po umírající, a to bez ohledu na jejich rasu, národnost, náboženství, státní a politickou příslušnost, sociální postavení, sexuální orientaci nebo pohlaví.

Pomáháme tam, kde je nás potřeba.

Služby, které poskytujeme

- Pečovatelská služba
- SESTRÍČKY – Terénní zdravotní služba
- Služba osobní asistence
- Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi
- Půjčovna zdrav. a komp. pomůcek
- Penzion pro seniory
- Senior přeprava a přeprava pro osoby se zdravotním postižením
- Dohody o výkonu pěstounské péče
- BUMERANG
- Potravinová banka
- Podpora pro pečující



Projekty Charity Frenštát p.R. jsou realizovány s finanční podporou Města Frenštát pod Radhoštěm, Moravskoslezského kraje, Ministerstva práce a sociálních věcí, Evropské unie, obcí Lichnov, Trojanovice, Tichá, Bordovice, Veřovice, Hukvaldy, Kozlovice, Čeladná, Kunčice pod Ondřejníkem a dalších donátorů. Děkuje za podporu naší činnosti.

Kontakty

Charita Frenštát pod Radhoštěm
Dolní 504
744 01 Frenštát pod Radhoštěm

Tel.: 731 141 801
e-mail: info@frenstat.charita.cz
Web: www.frenstat.charita.cz