

Charitní zpravodaj

Naše motto: "Charita je láska v akci."

Slovo ředitelky

7. října 2025

Milí přátelé, podporovatelé
a klienti Charity Frenštát pod Radhoštěm,

dovolte mi, abych Vás pozdravila a krátce se ohlédla za uplynulým čtvrtletím v Charitě Frenštát pod Radhoštěm. Bylo to období plné setkávání, sdílení, nových začátků i velkých ocenění.



S nesmírnou radostí mohu oznámit, že **naše Pečovatelská služba, získala prestižní Značku kvality v sociálních službách** – a to s maximálním počtem hvězd. Tento certifikát je potvrzením, že naše práce má vysokou odbornou úroveň, lidský přístup a odpovídá těm nejprísnějším standardům kvality. Je to ocenění, které patří všem – našim pracovníkům, dobrovolníkům, klientům i jejich rodinám. Získání značky kvality však nebereme jako cíl, ale jako závazek pokračovat v tom, co děláme – a dělat to stále lépe.

Uplynulé měsíce byly v Charitě velmi živé.

Uspořádali jsme **Den otevřených dveří**, kde jsme přivítali desítky návštěvníků z řad veřejnosti i našich klientů. Byla to krásná příležitost ukázat, jak naše služby fungují, a zároveň osobně poděkovat všem, kteří nám dlouhodobě důvěřují.

Pokračovali jsme také ve **svépomocné skupině pro pečující „Pečujeme společně“**, která se stává stále důležitějším prostorem pro sdílení zkušeností, podpory a odpočinku pro ty, kdo pečují o své blízké. Vznikají zde nová přátelství a mnozí účastníci potvrzují, že právě tato setkání jim pomáhají zvládat každodenní náročné situace.



Stejně aktivní je i **svépomocná skupina „Klub pěstounů“**, kde se pravidelně setkávají rodiny poskytující náhradní rodinnou péči. Sdílejí své zkušenosti, hledají nové přístupy a vzájemně se podporují.

Velkým krokem kupředu je i naše **nově vytvořená příručka pro pečující**, která přináší praktické rady, informace o dostupných službách i psychologickou podporu pro ty, kteří pečují o své blízké v domácím prostředí. Vznikla z naší dlouholeté praxe a věříme, že pomůže mnoha lidem, kteří stojí na začátku své pečovatelské cesty.

Děkuji všem kolegům za obětavou práci, dobrovolníkům za čas a srdce, které nám věnují, a Vám všem za podporu, kterou Charitě poskytujete. Bez Vás by naše práce neměla takový dosah ani smysl.

Značka kvality, nové projekty i živá komunita lidí kolem nás jsou důkazem, že Charita Frenštát pod Radhoštěm stojí na pevných hodnotách – na lidskosti, profesionalitě a vzájemné pomoci.

S úctou

Lenka Tabachová

ředitelka Charity Frenštát pod Radhoštěm



...

Naše patronka - Sv. Matka Tereza - a její myšlenky

„Nestrachujte se o velké problémy světa,
bojte se o jednoho konkrétního člověka,
kterému dokážete pomoci. Místo velkých ideí
si vyberte jeden malý úkol, který můžete
dotáhnout do konce. Nestoupejte příliš
vzhůru, vraťte se dolů na zem.“

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



Máme PĚTIHVĚZDIČKOVOU pečovatelskou službu

V pondělí 14.7.2025 převzala naše paní ředitelka Lenka Tabachová, společně s kolegyněmi a kolegy z pečovatelské služby, ocenění Značka kvality v sociálních službách, a to v nejvyšším možném počtu pěti hvězd.

Jedná se o ocenění nejvyšší, dosažení pěti hvězd, kterou uděluje Asociace poskytovatelů sociálních služeb. Ocenění za přítomnosti většiny zaměstnanců Charity, místostarosty města Ondřeje Bobiše a dalších pozvaných hostů, převzala ředitelka Charity Frenštát pod Radhoštěm paní Lenka Tabachová od zástupce Asociace poskytovatelů sociálních služeb.

Gratulujeme

Pečovatelská služba Charity Frenštát pod Radhoštěm se tak stala jedinou terénní pečovatelskou službou v Moravskoslezském kraji, která toto nejvyšší ocenění obdržela. Ocenění je výsledkem náročného auditu, který posuzuje kvalitu poskytované péče, profesionalitu pracovníků i míru spokojenosti klientů. Značka kvality v sociálních službách je systém externí certifikace zařízení sociálních služeb. Je založen na udělování bodů a z něj vycházejícího přidělení hvězdiček. Systém hodnotí všechny důležité aspekty poskytování služby z pohledu uživatele. Značka kvality v sociálních službách je při první certifikaci udělována na dobu 3 let. Platnost druhé a každé další certifikace trvá 4 roky.



„Toto ocenění pro nás znamená velký závazek a zároveň potvrzuje smysluplnost naší práce. Všem našim pečovatelkám a pracovníkům děkuji za jejich obětavost a profesionální přístup,“ uvedla ředitelka Charity Frenštát pod Radhoštěm.

Všem našim kolegům a kolegyním z pečovatelské služby gratulujeme.

Léto plné her, učení a společných zážitků!

I během prázdnin jsme v naší SASce nezaháleli. V rámci sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi jsme věnovali léto především dětem – a to tak, aby je to bavilo. Věnovali jsme se jak předškolákům, tak i dětem, které již do školy chodí.

Hravou formou rozvíjíme slovní zásobu, motoriku i koncentraci. Využíváme k tomu různé pomůcky, herní sady, obrázkové materiály, pracovní listy nebo deskové hry. Učení tak není nuda, ale zábava, která dává smysl.

Do všeho zapojujeme rodiče, kterým ukazujeme, jak mohou děti rozvíjet i doma. Učíme je, že podpora vzdělávání nemusí znamenat sezení u učebnice, ale může vypadat jako společná hra, čtení pohádky nebo třeba výlet do lesa spojený s poznáváním přírody.

Naším cílem je, aby děti i rodiče zažili, že vzdělávání je součástí běžného života – a že v tom nejsou sami.

Děkujeme všem rodinám, které s námi spolupracují. Má to smysl!



Nová Pečovatelská příručka

V rámci poradenství pro pečující osoby je předávána naše nově vytvořená Pečovatelská příručka. Naleznete v ní praktické rady a informace, jak správně pečovat o své blízké osoby, které by bez vaší pomoci a podpory již nezvládly samostatný život ve svém domácím prostředí.

Tyto základní informace vám pomůžou k předcházení nečekaných komplikací při poskytování péče svým blízkým osobám.



Naše zdravotní sestry neposkytují první pomoc jen svým pacientům, ale i lidem, kteří jí zrovna potřebují.

Zdravotní sestra v terénní domácí péči poskytuje pacientům odbornou zdravotní péči přímo v jejich domově, což zahrnuje sledování zdravotního stavu, aplikaci léků a injekcí, převazy, odběry. Může se stát, že se pacientův stav natolik zhorší, že potřebuje poskytnout první pomoc a přivolání RZP .

Tato situace se naštěstí v terénu nestává často, ale pokud nastane je potřeba rychle jednat. V ojedinělých případech je potřeba zajistit všechny složky záchranného integrovaného systému a to v případě, že pacient po pádu leží na zemi, komunikuje přes dveře velmi málo a v tu chvíli není jasné v jakém zdravotním stavu se zrovna nachází. Zdravotní sestra se nemůže dostat do pacientova bytu, nebo domu. Proto volá hasiče, kteří vypáčí domovní dveře, aby se sestra dostala k pacientovi a poskytla mu první pomoc.

Po zjištění pádu pacienta, sestra volá RZP, zjišťuje rozsah zranění pacienta, měří fyziologické funkce a stále komunikuje s pacientem. S pacientem nemanipuluje, nepodává tekutiny, pouze zvlhčuje rty pacienta.

Po příjezdu RZP podává lékaři veškeré informace a jede dál k dalším pacientům, kde poskytne běžnou ošetrovatelskou péči.

V terénu se mohou přihodit různé situace, kdy je potřeba, aby zdravotní sestry jednaly rozvážně a rychle, zároveň uklidňovaly okolí a hlavně pacienta. Zdravotní sestry z Charity neposkytují první pomoc jen svým pacientům, ale i lidem, kteří jí zrovna potřebují.



Péče o pacienty v terénní službě není pouze o převazech

"Je to teprve pár týdnů co jsem začala pracovat pro Charitu jako zdravotní sestra. Má předchozí zkušenost z práce na lůžkovém oddělení mě od povolání zdravotní sestry spíše odrazovala - hlavně z důvodu časové tísně a nedostatku prostoru pro pacienty. V Charitě je to ale jiné.....

Díky terénní práci a návštěvám pacientů v domácím prostředí, máme možnost nabídnout kromě profesionální zdravotní péče také kousek času, úsměv, pohlázení, podporu, povzbuzení, vyslechnutí a to pro mě moc znamená.

Naši pacienti jsou velmi často osamělí, nevyslyšení a bolaví. Pro mě jsou to ale hrdinové. Za každou "babičkou a dědečkem" je dlouhý příběh. Příběh, který je už tak tichý, že ho lze snadno přeslechnout. Ale když mu naslouchám a vnímám životní zkušenosti, klaním se, s jakou grácií tito lidé žijí své stáří. Kontakt s nimi mě každý den obohacuje a naplňuje a jsem vděčná za každé vřelé "Děkuji vám sestřičko.." Denně jezdím malebným okolím Frenštátska, které mě nabíjí energií...

Skvělý kolektiv a zázemí celé Charity krásně doplňuje kvality této organizace. Je mi potěšením být její součástí."

Sestřička Jana



SESTŘIČKY - terénní zdravotní služba

tel.: 733 676 603; e-mail: info@frenstat.charita.cz

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

17.9.2025, proběhlo v prostorách Charity Frenštát pod Radhoštěm druhé setkání Svépomocné skupiny Pečujeme společně, a to na téma „Seznamte se s Alzheimerem“.

Setkání proběhlo za hojně účasti a v příjemné atmosféře.



Přijměte pozvání na setkání této svépomocné skupiny.

PEČUJEME SPOLEČNĚ

3. 12. 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-spolocene/>

Svépomocná skupina pro pečující "Pečujeme společně" je bezpečné a podpůrné prostředí, kde se setkávají lidé, kteří se starají o své blízké s různými potřebami. Ať už pečujete o rodiče, partnera, dítě se zdravotním postižením nebo kohokoliv jiného, tato skupina vám nabízí jedinečnou příležitost spojit se s lidmi, kteří procházejí podobnými zkušenostmi a výzvami.

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

Druhé setkání svépomocné skupiny „Klub pěstounů“ se konalo na kouzelné farní zahradě ve Frenštátě. S laskavým svolením našeho nového kněze otce Sebastiána a s pomocí pana kostelníka, který nám připravil oheň, jsme si společně opékali párky, popíjeli čaj a ochutnávali lahodné kanapky a zákusky, které přinesly účastnice.

Atmosféra byla naprosto výjimečná – smích, sdílení, vzájemná podpora a otevřenost prostoupily celé odpoledne. Pěstounky a ženy, které se rozhodují stát pěstounkami, se navzájem inspirovaly, povídaly si o svých radostech i starostech, a nechaly prostor i pro příběhy svých dětí. Bylo nádherné vidět, jak takové setkání může posílit důvěru, vzájemnou blízkost a pocit, že v tom člověk není sám.

Tyto chvíle jsou pro nás v doprovodné organizaci nesmírně cenné – naplňují nás radostí, vděčností a pocitem smysluplnosti.

Děkujeme všem pěstounům a těm, kteří se jimi chtějí stát, za jejich otevřenost, srdce a důvěru. Přejeme vám, ať vás láska, radost a podpora provází na každém kroku této krásné cesty.

A už se těšíme na další setkání Klubu pěstounů, které proběhne 26. 11. 2025. Tentokrát se budeme společně připravovat na advent tvořením adventních věnců – přijďte si užít příjemné chvíle, tvoření a sdílení!

**Přijměte pozvání
na setkání této
svépomocné skupiny.**

Klub pěstounů Vás srdečně zve na

Adventní tvoření

26. 11. 2025 od 14:00 hod.

- Přednáška “Bezpečné rodičovství, aneb jak vychovat spokojené dítě” 14:00 - 15:30
- Vytvoříme si adventní věnec

4. 12. 2025 od 14:00 hod.

- Perníčkování

Kde: Charita Frenštát p.R., Dolní 504

Charita Frenštát pod Radhoštěm

„Lidé se začnou zajímat o sociální služby a mou práci, jak od nás něco potřebují“ aneb, jak je náročná profese pečovatele?

V dnešním čísle zpravodaje se podíváme na práci pečovatelů a nabídneme rozhovor s panem Janem, který se této náročné profesi věnuje již 17 let. Během své pracovní kariéry nasbíral mnoho cenných zkušeností, které předává průběžně svým kolegům. Jaký je běžný den pečovatele, co se od něho očekává? Odpovědi na tyto otázky a mnohem více se dozvíte v následujících řádcích.

Jak dlouho pracujete u Charity Frenštát pod Radhoštěm?

Jako pečovatel pracuji u Charity Frenštát pod Radhoštěm již 17 let.

Proč jste se rozhodl pro tuto práci?

Vždycky jsem chtěl pracovat s lidmi a pomáhat jim. Když se naskytla tato možnost práce, tak jsem neváhal. Ze začátku jsem měl strach, jestli všechno zvládnu, ale strach postupem času odpadal a já jsem rád, že můžu lidem ulehčit život.

Co vás naplňuje při práci?

Největší radost mám, když vidím, že moje práce má smysl. To, když vidíte na lidech, že jim moje práce zlepšuje život.

Je něco, s čím nejste spokojený?

Nemám rád administrativu a všichni to o mě ví. Když jsem začínal pracovat jako pečovatel, tak jsem si myslel, že tato práce bude hlavně o přímé práci s lidmi, a ne samé papíry, které mě nebaví.

Jak vypadá váš běžný pracovní den?

Brzo ráno vyjedu do terénu a tam jsem zhruba do 14:00 hod. Během dne, poskytuji lidem služby, které si nasmlouvali se sociální pracovníci a vedoucí služby (hygienu, dovoz jídla, pomoc s jídlem apod.). Odpoledne dojedu do kanceláře, a tam musím všechno, co jsem za celý den udělal, zapsat.

Jak je podle vašeho názoru nahlíženo společností na práci pečovatele a sociální služby?

Podle mě, většina lidí ve společnosti ani neví, co dělám v práci. Lidé se začnou zajímat o sociální služby a mou práci, jak od nás něco potřebují.

Jedná se o velmi psychicky a fyzicky náročné zaměstnání, jakou formu relaxace používáte?

Rád trávím čas se svou rodinou a chodíme společně na výlety. Nejvíce si odpočinu, když můžu manuálně pracovat a vypnu u toho hlavu.

Co plánujete do budoucna?

Tuto práci mám velmi rád, ale nevím, jak dlouho ji budu fyzicky a psychicky zvládat. Chtěl bych jako pečovatel pracovat, co nejdéle, ale čas ukáže...



...



- *Pečujete doma o své blízké?*
- *Nebo se na péči o své blízké připravujete?*
- *Jste z péče o své blízké unaveni a nevíte, jak dál?*

Právě pro Vás je tady naše služba
„Podpora pro pečující“.

Podpora je **BEZPLATNÁ** a je určena lidem, kteří pečují o své blízké v domácím prostředí, anebo se na tuto péči teprve chystají.

Jsmo tady pro Vás, abychom Vám pomohli s péčí o Vaše blízké.

- každou pracovní středu v době mezi 15 a 16 hodinou na adrese Dolní 504, 744 01 Frenštát p.R.

Prezentovali jsme naše služby

Ve Frýdlantu nad Ostravicí proběhl 4.9.2025 první ročník SeniorFestu Beskydy 2025, kde jsme prezentovali služby, které naše Charita poskytuje.

Akci slavnostně zahájil Zdeněk Chlopčík.

Do soutěží se zapojilo 14 týmů seniorů z našeho regionu, kteří přijali výzvu a ukázali, že věk není překážkou!



Bumerang

- prodej použitého ošacení • knih • obrazů
- drobného kuchyňského náčiní apod.
- dárkové předměty z chráněných dílen

HLEDÁME DOBROVOLNÍKY DO BUMERANGU

Do našeho obchůdku BUMERANG hledáme dobrovolníky, kteří nám pomohou se zajištěním jeho provozu.

Více informací Vám poskytneme v pracovní dny

- od 8:00 do 14:30 na 604 715 415
- nebo na info@frenstat.charita.cz

Děkujeme, že nám pomáháte pomáhat



Z Vašich dopisů

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

Dobrý den vážená paní Kundračíková.

Nepodařilo se mi Vás dnes zastihnout osobně. Dovolte prosím, abych jménem maminky i jménem svým, aspoň takto emailem poděkoval Vám a celému Vašemu týmu.

Jsou to neuvěřitelní profesionálové s neskutečným lidským přístupem a bez vás bychom v žádném případě péči o otce nezvládli.

Klobouk dolů a hluboký respekt za nelehkou a tolik potřebnou práci, kterou děláte.



Blahopřání



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

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

Hledáme koledníky Tříkrálové sbírky



Znáš Tříkrálovou sbírku?

Baví Tě pomáhat druhým?

Jsi ochoten darovat svůj čas?

Chceš si vyzkoušet, jaké to je koledovat pro dobrou věc?

Pak hledáme právě tebe - koledníka Tříkrálové sbírky.

Stát se tříkrálovým koledníkem je snadné. Neexistuje věková hranice. Stačí kus odvahy a ochota pomáhat v rámci osvědčeného projektu. Přihlásit se může jednotlivec i skupina lidí.

Za Charitu Frenštát pod Radhoštěm koledujeme ve Frenštátě p.R., Trojanovicích, Čeladné, Kunčicích p.O., Tiché, Lichnově, Bordovicích, Vlčovicích, Mniší, Kozlovicích, Hukvaldech, Rychalticích, Horním a Dolním Sklenově.

Pokud máš chuť pomoci, ozvi se, prosím, co nejdříve.

Kontakt:

Lucia Janečková

mob: 604 715 415

e-mail: lucia.janeckova@frenstat.charita.cz



Šikovné ruce našich seniorů – pro radost a potěšení

Paní Eliška Resková, klientka pečovatelské služby, je nejenom malířkou, ale také spisovatelkou.

S jejím svolením vám budeme pravidelně přinášet texty, které vyšly v Almanachu “Střet iluzí s realitou”.

Přejeme příjemné čtení.



Ti, které nikdo nezná

Ze stránek všech časopisu i televizních reklam se kromě zpěváků a herců na nás zubí i “nepostradatelné” VIP osoby, o kterých často ani nevíme, čím se živí. Dovídáme se o jejich luxusních dovolených, o nekončících večírcích, aférkách, ale zdroje jejich radovánek jsou utajené. Jen se lze divit, že při jejich způsobu života jsou ještě vůbec naživu. To je ta “elitní” společnost vyšších pater.

Na druhé straně žije s námi celá armáda neznámých neviditelných postaviček, které pro stránky časopisů nejsou dost “atraktivní”, ale všichni je potřebujeme. Mezi ty opomíjené patří například uklízečky, popeláři, kuchařky ze školních jídelen, pomocní dělníci atd. Bez nich se skutečně neobejdeme, ale bez napomádaných panáčků a umělých panenek ano.

Představme si, jak by asi vypadaly školy, úřady, nemocnice, obchody, kdyby nebylo těch nenápadných “obyčejných” lidí, jak je často zvykem říkat. Topili bychom se ve špíně a odpadcích a z měst by se stala smetiště.

Proč o tom píší? Nedávno jsem se v odpoledních hodinách vydala na pedikúru. Většina čekáren a ordinací už zely prázdnotou, jen paní uklízečka dokončovala úklid, když v tom se chodbou přehnaly jako vichřice dvě asi třicetileté rádobý dámy a malém ji srazily i s kbelíkem. Aniž by se omluvily, se smíchem běžely dál. Jakoby zakoply o patník, ne o člověka. Nevím, kdo tyto sebestředné osoby vychovával, ale asi to nebyl ten nejlepší vychovatel.

Říkáme o sobě, že jsme vyspělou společností, ale myslím, že v tomto máme ještě hodně co dohánět. Setkáváme se s tím, že lidé bez vyššího vzdělání jsou považováni za méněcenné jen proto, že pracují manuálně. Je načase, abychom se těchto předsudků zbavili a uvědomili si, že člověka nelze hodnotit podle vzdělání a zaměstnání, ale podle toho, jaký je. Vzdělaný budižničema je nám k ničemu. I z luxusní boty někdy trčí sláma.

13. března 2025

Resková, Eliška. *Střet iluzí s realitou: Almanach 2025.* Frýdek-Místek: Literární klub Petra Bezruče, kolektivní člen Obce spisovatelů ČR, 2025. ISBN 978-80-7537-228-4.

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. Děkujeme 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