

Charitný spravodaj

TRNAVSKÁ
ARCIDIECÉZNA
Charita

Noviny Trnavskej arcidiecéznej charity | NEPREDAJNÉ | ročník II. | november 2019 | 2. číslo

Sima Martausová: Všetko, čo mám je dar zhora

Foto: archív SM

čítajte viac
na stranách 6 – 7



3 DUKÁT RASTIE

Prichádzame s ním
do ďalších miest



8 RADÍME VÁM

Ako vybaviť odkázanosť
na opatrovatelku



15 FUTBAL SPÁJA

Hrajú ho aj ľudia
bez domova

Ulica je miesto, kde sa obchoduje s ľuďmi

Muž bez nôh na vozíku sedáva na Paulínskej ulici v Trnave a narietavo vyzýva ľudí, aby mu pomohli. V rukách drží pohár, do ktorého padajú mince. Ak ste sa práve rozhodli prispieť, vedzte, že podporujete obchodovanie s ľuďmi.

Fyzicky postihnuté osoby v núdzi sa často stávajú obeťou kriminálnikov, ktorí na nich zarábajú peniaze. Zosnujú celé gangy, ktoré rozvážajú postihnutých ľudí z jed-

ného mesta do druhého a nútia ich žobrať. Všetky peniaze im potom zoberú. Obete, takzvané biele kone, žijú v zlých podmienkach a nemajú takmer žiadnu šancu

na lepší život. Stali sa doslova rukojemníkmi svojich trýzniteľov. Aj v Trnave žobrujú na ulici ľudia z Rumunska, Srbska a Bieloruska. Kontakt s nimi nadviazali charitní streetworkeri. „Od prvej chvíle je z nich cítiť nervozitu. Obzerajú sa, či nás pri rozhovore niekto sleduje, nechcú o sebe nič prezradiť, tvrdia, že pomoc nepotrebujú,”

opisuje skúsenosti Simona Nováková, vedúca služby Streetwork. Muž, ktorého sme opísali v úvode článku, je tiež cudzinec. V Trnave sa objavuje vždy po nejakom čase na tom istom mieste. Streetworkeri kontaktovali aj zdravotne postihnutého muža, ktorý vyberal od ľudí peniaze pri františkánskom kostole. Bezvýsledne. Na druhý

deň ho nebolo. „Takéto situácie sú obvykle apelom, že je čas stiahnuť sa do iného mesta. Naopak, keď sa obetiam obchodovania darí, zostávajú v meste aj niekoľko dní. V žiadnom prípade ich preto nepodporujte, pretože človeku, ktorému peniaze dávate, to aj tak nepomôže,” dodáva Simona Nováková.

kvet



Milí čitatelia!

Šport je významný spoločenský fenomén. Jednotlivé športy sú populárne aj vďaka výnimočným osobnostiam. Pozrime sa dnes na slovenskú cyklistiku, lyžovanie, futbal či hokej. Vidíme nadšených nasledovníkov Sagana, Zuzulovej, Kuzminovej, Hamšíka či Šatana. Aj v iných oblastiach spoločenského, kultúrneho či duchovného života sú ľudia, ktorí svojim talentom, úsilím či životným postojom denne inšpirujú tisíce ľudí po celom svete k výnimočným rozhodnutiam.

V oblasti charity, dobročinnosti a sociálnej práce sú v kresťanskom svete významnými osobnosťami sv. Matka Tereza, sv. Alžbeta Uhorská či sv. Vincent de Paul. Ale aj mnohí a mnohí ďalší. Svojím životom a skutkami sú inšpirátormi pre aktivity na celom svete.

Pracovníci, dobrovoľníci a priaznivci charity sa každoročne stretávajú na Púti charít. Je pekným zvykom, že pri tejto príležitosti sú za obetavú prácu a službu verejne oceňovaní niektorí z nich. Ocenenie každému právom patrí, lebo sú to skvelí ľudia. Týmto príspevkom však chcem vyjadriť ocenenie všetkým pracovníkom, dobrovoľníkom, podporovateľom sociálnych služieb, aktivít či dobročinných projektov na celom Slovensku. Každý z vás si zaslúži veľký rešpekt.

Som presvedčený, že každý z vás má nesmiernu hodnotu pre celú spoločnosť. Denne ste blízko pri ľuďoch, pretože vás potrebujú. Veď nakoniec, to je asi najcennejšie v našich životoch. Aby každý mal človeka. Naplňte tak výrok spisovateľa Charlesa Dickensa: „Nikto nie je zbytočný na tomto svete, kto uľahčuje bremeno inému.“ Za to vám patrí vďaka.

Nech vás všetkých žehná dobrotivý Pán!

Miroslav Dzurech,
riaditeľ Trnavskej
arcidiecéznej charity

66

Nie je dôležité, ako dlho kráčaš zlým smerom, ale to, že sa vždy môžeš otočiť.

99

Jeden muž zomrel

Prišli pracovať, skončili na ulici

Po tohtoročnom lete zostali v Trnave bez strechy nad hlavou muži z Rumunska a Srbska. Na Slovensko prišli za prácou, ktorú z rôznych dôvodov stratili a s ňou aj ubytovanie. Jeden z nich pre vážne zdravotné problémy zomrel.

Vo všetkých prípadoch ide o mužov po päťdesiatke, na ktorých Trnavskú arcidiecéznu charitu (TADCH) upozornili obyvatelia Trnavy, alebo s nimi kontakt nadviazali charitní streetworkeri.

Strach a nedôvera

Charita sa im snažila podať pomocnú ruku, kontaktovala cudzineckú políciu aj terénnu sociálnu pracovníčku mesta. Muži však nechcú spolupracovať na riešení ich situácie. „Povolenie na pobyt na Slovensku niektorí majú, niektorí sú tu nelegálne. Z komunikácie však cítime strach a nedôveru, pretože sa obávajú návratu do rodnej krajiny,“ vysvetlila Simona Nováková, sociálna pracovníčka charity, ktorá vedie službu streetwork. Podľa nej ide o nový fenomén, na ktorý by sa malo Slovensko pripraviť. „Cudzinci k nám za prácou prichádzajú už niekoľko rokov, v Trnave však nikdy nekončili na ulici. Máme obavu, že podobných prípadov bude pribúdať, na ich riešenie však nie je spoločnosť pripravená,“ povedala Nováková.

Situácia sa nevyrieši sama

S rumunskými občanmi nadviazala charita kontakt len vďaka tomu, že jej sociálna pracovníčka hovorí po maďarsky, v krízovej životnej situácii sa však ocitajú aj ľudia z Ukrajiny a Srbska. Problémom je tak aj jazyková bariéra. Podľa riaditeľa charity Miroslava Dzurecha by v tejto oblasti mali úzko spolupracovať samospráva, pomáhajúce organizácie i polícia a dohodnúť sa na tom, ako v takýchto prípadoch konať. „V našej práci cítime tiež vážnu a naliehavú potrebu reálnej integrácie ľudí zo zahraničia. Medzi nimi a domácimi zamestnancami výrobných podnikov dochádza k nezhodám často len pre nedorozumenia. V tomto smere by Slovensko malo nasledovať pozitívne príklady z krajín západnej Európy. Integrované programy tam vyriešili mnohé problémy. Ponechať situáciu len tak, aby sa vyrieši sama od seba je postoj, ktorým si spoločnosť pripravuje nemalé problémy,“ dodal riaditeľ TADCH. Podľa neho zahraničných zamestnancov náš pracovný trh potrebuje, väčšina z nich



Ilustračné foto: TADCH

je na Slovensku oprávnené a legálne, treba s nimi však pracovať, aby pochopili tunajšie pomery, prijali

ich a dokázali sa začleniť do našej spoločnosti.

DARINA KVETANOVÁ

Vďaka tejto zbierke pomáhame celý rok

Podporte nás v supermarketoch Tesco

Trnavská arcidiecézna charita (TADCH) opäť vyráža do supermarketov Tesco, v ktorých bude zbierať potraviny a hygienické potreby pre ľudí v núdzi. Verejnosť môže zbierku podporiť v dňoch od 21. do 23. novembra.

Zástupcovia a dobrovoľníci TADCH rozložia svoje stánky pred vstupmi na predajne v supermarketoch v Trnave, Hlohovci, Piešťanoch, v Novom Meste nad Váhom, Galante, Šali, Pate, Dunajskej Strede a vo Veľkom Mederi. „Našou ambíciou je získať toľko potravín

a drogérie, aby sme mohli nasledujúci rok podporiť klientov v centrách pomoci človeku. Potraviny sa však vďaka farským charitám dostávajú k núdznym od severu až po juh arcidiecézy,“ povedal Juraj Juríček, vedúci dobrovoľníckych programov TADCH. Minulý rok vy-

zbierala trnavská charita dokopy 15,5 ton tovaru v hodnote viac ako 23-tisíc eur.

Čo potrebujeme

Na predajniach Tesco nakupujú ľudia potraviny a drogériu, ktoré potom odovzdávajú v stánkoch charity. Zbierka by tak nefungovala bez dobrovoľníkov, ktorí sa striedajú v týchto stánkoch a poskytujú informácie nakupujúcim. Tento rok chce charita do tímu prizvať aj školákov, dôchodcov z klubov, zamestnancov partnerských firiem a tiež zástupcov médií. Potraviny, ktoré sa dostanú k ľuďom v núdzi, musia byť trvanlivé a jednoduché na prípravu. „Vhodné sú preto konzervy s mäsom a rybami, paštéty, instantné polievky, ale aj káva, čaj, olej či ryža. Z drogérie zas dezinfekčné prostriedky, jednorazové holiace strojčeky, pena na holenie, zubné pasty a kefky, detské plienky, hygienické vložky, šampóny a sprchovacie gély,“ dodal Juraj Juríček.

DARINA KVETANOVÁ



Minulý rok nakúpili ľudia v rajóne trnavskej charity dokopy 15,5 tony potravín a drogérie.

Symbolické platidlo

pomôže v ďalších mestách



Symbolické platidlo Hlinený dukát, ktorým verejnosť pomáha ľuďom na ulici, rozšíri Trnavská arcidiecézna charita do ďalších miest. Reaguje tak na úspech projektu v Trnave, kde funguje už dva roky.

Začiatkom roka 2020 priniesie charita Hlinený dukát najskôr do Piešťan, následne do Nového Mesta nad Váhom a do Hlohovca. „Ľudia nás z každej strany povzbudzovali, aby sme Hlinený dukát rozšírili, lebo by ho radi využívali aj vo svojom meste. Na projekt sme v tomto roku získali finančnú podporu z viacerých zdrojov, a tak môžeme pristúpiť k tomuto kroku,“ vysvetlil Igor Strýček, projektový manažér TADCH.

Almužna škodí, nie pomáha

Pri rozhodovaní o tom, do ktorých miest charita symbolické platidlo rozšíri, boli dôležité najmä dve skutočnosti. „Aby sme v novej destinácii mali zázemie, ktorým môže byť naše nízkoprahové centrum, farská charita alebo partnerská organizácia a tiež reálna potreba dukátu v meste,“ ozrejmil Igor Strýček. Charita momentálne oslovuje všetky zainteresované strany a zároveň hľadá aktívnych ľudí, ktorí jej s projektom pomôžu. Hlavným cieľom Hlineného dukátu je šíriť osvetu o tom, že vyžobrané peniaze človeku nepomôžu ale uškodia. „Naši zamestnanci pracujú s touto skupinou ľudí a mohli by hodiny rozprávať o tom, kde končia vyžobrané peniaze. Núdzni si za ne kúpia alkohol a drogy a naďalej sa tak zamotávajú do svojich problémov,“ vysvetlil riaditeľ TDACH Miroslav Dzurech. Podľa neho sa často stáva i to, že ľudia v dobrej viere finančne prispievajú biednym, ktorí sú v skutočnosti obeťmi vydierania organizovanej skupiny. „Na



Funguje to!

Pre projekt Hlinený dukát je dôležité aj to, ako ho vnímajú samotní klienti. Fungovať bude vtedy, ak zaň dostanú potrebnú a pre nich zaujímavú službu. V tomto smere sa nám veľmi osvedčila nová spolupráca s majiteľom stánkov s rýchlym občerstvením, Vladimírom Tibenským. V dvoch jeho prevádzkach si núdzni môžu dukát vymeniť za teplé, syté jedlo. Z týchto stánkov sa do charity od mája do augusta vrátilo 400 dukátov. Nový benefit sa výrazne podpísal na úspechu dukátu v tomto roku. Aj táto skúsenosť nám ukazuje, že do projektu sa oplatí vkladať našu energiu a nové nápady.

vlastné oči sme videli, ako ráno priviezli žobráka v luxusnom aute na ulicu, večer po neho prišli a zobrali mu všetky peniaze,“ objasnil Dzurech. Hlinený dukát prináša človeku v núdzi skutočnú pomoc. Na charite ho vymení za jedlo, teplý nápoj a môže si zaň vyprať

oblečenie. V stánku s rýchlym občerstvením dostane za symbolické platidlo syté teplé jedlo.

Prvé automaty

V Trnave si projekt za dva roky fungovania získal veľkú podporu verejnosti. Od začiatku roka 2019 do novembra sa do charitného centra pomoci človeku vrátilo takmer 1500 dukátov. Charita tiež uspela v participatívnom rozpočte, ktorým Mesto Trnava podporuje občianske projekty. Získala financie na automaty, vďaka ktorým bude platidlo pre podporovateľov dostupnejšie. V meste ich umiestni v budúcom roku, jeden by sa mal nachádzať v kostole, ďalší na frekventovanom verejnom priestranstve.

**STRANU PRIPRAVILA:
DARINA KVETANOVÁ**

Vybicyklovali 650 eur

Veľmi nás potešilo, že Hlinený dukát podporuje aj súkromný sektor. Skutočne kreatívny spôsob zvolila trnavská kováčňa HKS Forge. Šesť jej zamestnancov najazdilo na cyklistickom maratóne na okruhu Slovakia Ring dokopy 645 kilometrov. Každý vybicyklovaný kilometer premenila kováč-

ňa na euro a zaokrúhlenú sumu, 650 eur, darovali na podporu Hlineného dukátu. „Tento projekt nás oslovil, pretože je cieľovou pomocou pre ľudí, ktorí ju skutočne potrebujú a hľadajú,“ zhodnotila Ivana Kajanová z HKS Forge. Kováčni a jej zamestnancom veľmi pekne ďakujeme!

Čaká nás Novéna

Pred viac ako tristo rokmi zachránil obraz Panny Márie Trnavu pred morovou epidémiou. Výnimočné udalosti si ľudia pripomínajú dodnes počas Veľkej novény. Tá tohtoročná sa bude konať od 13. do 22. novembra v Bazilike svätého Mikuláša.

Deväťdňovú Novénu začali veriaci sláviť v roku 1944, od jej založenia tak tento rok uplynie 75. rokov. Hlavná myšlienka, od ktorej sa odvíjajú témy omši a stretnutí tento rok znie: „Budúcnosť cirkvi je v malých spoločenstvách“. Novéna bude výnimočná aj vďaka prítomnosti amerického kardinála Raymonda L. Burkeho, ktorý bude sláviť sväté omše 16. a 17. novembra.

História slávnosti

Na počesť udalostí, keď začal slziť milostivý obraz žehnajúcej Trnavskej Panny Márie, prichádzajú do mesta počas Novény tisíce pútnikov. Obraz podľa svedectiev krvou a slzami ochránil Trnavčanov nielen od tureckých vpádov, ale aj pred



šíriacou sa morovou epidémiou. Hlavná procesia, nesenie obrazu, siaha až do roku 1710, keď v meste vypukla morová epidémia. Vtedy sa na sviatok Obetovania Panny Márie 21. novembra zhromaždilo v Bazilike sv. Mikuláša všetko zdravé obyvateľstvo a po prosebnnej svätej omši vyšla z chrámu procesia. Ešte v ten deň ustúpila morová epidémia. Aj významný obraz, ktorý je dnes uložený v kaplnke Baziliky svätého Mikuláša, bol jedným z dôvodov, prečo kostol získal v roku 2008 titul bazilika minor. **kvet**

príbehy taký bežný deň

Prijať pomoc a byť užitočný



Keď treba v piešťanskom Centre pomoci človeku niečo opraviť, sociálne pracovníčky vedia, na koho sa môžu obrátiť. Ruku k dielu prikladajú samotní klienti, ktorí v centre nachádzajú pomoc. Aj oni sami majú takto pocit, že sú užitoční - a pre nás skutočne sú.

Liečime prácou



Seniori z nášho Domu pokojnej staroby v Cíferi pripravili zeleninu pre dobrý obed. Povedali by ste však, že čistenie mrkvy a petržlenu má oveľa hlbší význam? Ergoterapia je metóda, ako človeka zamestnať bežnou činnosťou, aby sa cítil v psychickej pohode a zároveň zapojil svalstvo. Naši seniori sa takto rozvíjajú pri viacerých činnostiach a my vidíme, ako ich to baví.

Oslavovali sme



Príležitosť na gratulácie a oslavu sa u nás nájde často, keďže sme veľký tím. Kolegyňa Beátka, zdravotná sestra ADOS, oslávila krásne životné jubileum, a tak z práce nemohla odísť bez voňavej kytice. Gabika zas úspešne zvládla štátnice a charita tak má v tíme vyštudovanú fyzioterapeutku.

pokračovanie na 4. strane ►

príbehy
taký bežný deň

Naplnené leto

V nízkoprahovom klube pre deti a mládež v Piešťanoch mali krásne leto. Niektoré z detí, ktoré do klubu chodia, bývajú v azylovom dome, majú ťažkú životnú situáciu alebo ich rodičia jednoducho nemajú peniaze na dovolenku pri mori. Ale to nevadí, veď zábava a dobrodružstvo čakajú na každom kroku. Najkrajšie zážitky slnečných dní boli na trenčianskom kúpalisku, v knižnici pri hravom čítaní a pri Váhu počas púšťania šarkanov.

Odchádzali
s odmenou

Pracovná terapia je úžasný spôsob, ako sa odraďovať od problémov a zároveň sa naučiť niečo nové. Klientov z piešťanského Centra pomoci človeku sme preto zobrali na bio Farmu

Figura, kde si mohli vyskúšať obrábanie pôdy. Za svoju snahu dostali aj odmenu - čerstvú zeleninu. Tomu sa povie príjemne strávený deň.

Zmrzlina rozveseľuje

Vyjsť si s priateľmi na chutnú zmrzlinu, posadiť sa do parku, porozprávať sa, vypočuť si vtáčiky a nadýchať sa voňavej trávy. Tak málo stačí, aby bol človek v horúci letný deň šťastný. Aj naši ciferskí seniori strávili ne jeden horúci deň uplynulého leta práve takto. Po spoločnej aktivite im hneď bolo veselšie.



Špitálik má za sebou prvú sezónu



Časť tímu našej kaviarne. Objavili sa aj vo videovizitke, vďaka ktorej sme našli firmu, ktorá nám opravila strechu.

Foto: Michal Lipovský

Dvor v podchode nášho trnavského sídla bol ešte na jar opustený. Doslova za niekoľko týždňov sme tam otvorili charitnú kaviareň. Prvá sezóna nám ukázala, čo sme robili dobre, ale aj to, na čom máme popracovať.



píše
Juraj Juríček,
dobrovoľnícke
programy
TADCH

Popravde. Nik z nás na charite nie je človekom z odboru, úspešným kaviarnikom, ktorý dokonale pozná trh a vie zo svojich skúseností vyťažiť. Charitnú kaviareň sme otvorili pre ľudí, ktorí hľadajú pohodu medzi kvetmi a bylinkami, pre rôzne komunity v meste, pre všetkých. Jej prevádzka je pre nás dobrou školou a veríme, že každý rok dostaneme lepšie a lepšie vysvedčenie.

Čo sa u nás dialo

Kaviareň si od jari do jesene zarobila na prevádzku. Dobro-

voľné príspevky od ľudí pokryli plat jedného zamestnanca, náklady na kávu, čaj, ďalšie nápoje a drobné občerstvenie. Oproti tomu, čo sme očakávali, však bola návštevnosť pomerne nízka. Ľudí náš priestor priťahoval najmä počas podujatí. Celkovo sme ich v lete pripravili pätnásť, napríklad prednášku mladých manželov o misii v Keni alebo koncert speváčky Moniky Ližbetin. Deťom sa páčilo stretnutie pri legu a skutočne výnimočný večer sme zažili vďaka klubu Toastmasters, ktorý nám priniesol zábavný tréning rečníckych zručností. Špitálik si obľúbilo niekoľko mám, ktoré k nám pravidelne prichádzali aj vďaka detskému kútiku. Môže ich však byť oveľa viac a budúce leto chceme zapracovať aj na oslovení tejto cieľovky. Cestu si k nám našiel aj Eugen, pán, ktorý kaviareň navštevoval aj s vlast-

ným obedom, po ktorom si doprial aj dobrú kávu.

Čo v zime

Počas zimy bude síce naša terasa oddychovať, kaviareň však presťahujeme do dobrovoľníckej dielne. Pre všetkých sú tak dvere v nej otvorené, budeme radi, keď sa zastavíte na kávu aj vy. Možno práve zastihnete našich dobrovoľníkov pri výrobe niečoho pekného a zaujímavého. Špitálik v zimnej verzii bude tiež miestom podujatí pre rôzne vekové skupiny. K spoločenským hrám si za jeden stôl sadnú seniori, tínedžeri a dospeláci, aby spoločnými silami búrali medzigeneračné bariéry.

Ďakujeme, priatelia

Tieto riadky patria ľuďom, ktorí priložili pomocnú ruku k úspešnej prvej sezóne charitnej kaviarne. Jej projekt pre nás bez nároku na honorár navrhla záhradná architektka Tatiana Mancová (www.bit.ly/tatianamancova). Vďaka spoloč-

nosti Paleta Kontakt sme mohli kaviarni vdýchnuť ekologicko-dizajnovú dušu, pretože nám darovali palety, z ktorých sme vytvorili posedenie. Uprostred leta prišli dažde a deravá strecha sa ukázala ako neodkladný problém. Zaplatiť tisícky eur na jej opravu sme si však nemohli dovoliť, a tak sme skúsili nájsť firmu, ktorá nám s tým pomôže. K myšlienke priložil ruku náš kamarát kameraman Michal Lipovský (FB stránka ML - kamera, strih, réžia) a vzniklo prezentačné video, ktoré sme publikovali na sociálnych sieťach. Naša prosba o pomoc oslovila trnavskú firmu Plechové strechy (www.pstt.sk) a už o pár dní riešili náš problém jej zamestnanci na čele s konateľom Romanom Petranským. Všetkým spomínaným patrí úprimné ĎAKUJEME. No a samozrejme, zabudnúť nemôžeme ani na 30 dobrovoľníkov. Každý z nich v kaviarni odpracoval stovky hodín dobrovoľníckej práce pri obsluhu zákazníkov. Aj vďaka vám mohol Špitálik od jari do jesene slúžiť ľuďom, ktorí žijú v Trnave.

Spájame svety
mladých a seniorov

Spoločenské hry ako človeče či karty môžu spojiť rôzne generácie. Mladí a seniori sa pri nich zabavia, porozprávajú a navzájom obohatia ich svety.

V charitnej kaviarni sa budú pri hrách počas zimy stretávať za jedným stolom seniori s dospelými ľuďmi a deťmi, pretože sme

sa zapojili do projektu búrania medzigeneračných bariér. Vďaka Nadácii Pontis sme od spoločnosti Henkel získali peniaze na zakúpenie stroja na kávu a stolov do charitnej kaviarne. Pri spoločenských hrách si tak naši hostia vychutnajú aj teplé nápoje. Všetkých záujemcov radi privítame medzi nami.

kvet



Niekedy stačí tak málo, aby sa naše svety priblížili.

Foto: archív Špitálik

Púť charít preverila silu



Foto: Michal Lipovský

My, zamestnanci charity, sa každý rok stretávame na spoločnej púti. Oslavujeme na nej poslanie, ktoré nás spája a zároveň sa povzbudzujeme v rozhovoroch a stretnutiach. Púť organizuje vždy jedna z diecéznych charít, a tak sme posledné roky z Trnavy cestovali stovky kilometrov na všetky strany Slovenska.



píše
Miroslav Dzurech,
riaditeľ TADCH

Vlani, keď sa končila púť na Orave, povedali mi kolegovia: „Veď už je čas, aby sme Púť charít zorganizovali aj my v Trnave. Poďme do toho!“ Popravde, zostal som prekvapený, no oveľa viac ma to potešilo.

Kedysi a dnes

Spomínam si na náš kolektív pred štyrmi rokmi. Ak by zaznel návrh na organizáciu púte, počul by som: „Je to práca navyše. Chce to veľa času. Budeme tu do večera.“ Odvtedy sa však v trnavskej charite veľa zmenilo. Veľa sme pracovali na posilňovaní kolektívu, stretávali sme sa na firemných podujatiach a navzájom sme sa spoznávali. Životný príbeh druh-

ho kolegu pre nás už nie je tajomstvom, poznáme jeho radosť, motivácie, sme k sebe čoraz bližšie. Práve vďaka tomu sme ochotní urobiť viac, ako sa od nás vyžaduje. Som šťastný, že môžem povedať, že títo ľudia z Trnavskej arcidiecéznej charity sú odhodlaní ísť spolu do organizácie spoločnej aktivity. Sme schopní usporiadať podujatie pre kolegov z celého Slovenska a práve to bolo pre mňa po púti najväčším povzbudením.

Každý jeden je vzácny

Do Malého Ríma prišlo na púť takmer päťsto ľudí. Vďaka našim zamestnancom, dobrovoľníkom, farníkom a priateľom, ktorí napiekli koláče, sme pre nich pripravili chutné pohostenie a zaujímavý program. Zúčastnili sa na spoločnej svätej omši v Katedrále sv. Jána Krstiteľa, spoznali Trnavu, vypočuli si organový koncert a vyvrcholením bola slávnosť v Bazilike svätého Mikuláša. Práve tu sme ocenili za výnimočný prínos vybraných pracovníkov z každej charity. Vo svojom príhovore som však venoval slová každému jednému človeku, ktorý v ten moment sedel v lavici katedrály. Povedal som im to, čo úprimne cítim, že každý jeden si zasluhuje ocenenie, pochvalu a uznanie za celoročnú prácu a službu, ktorú pre charitu vykonáva. Ako symbol poďakovania im na záver kolegovia rozdali anjelov, ktorí vznikli v našej dobrovoľníckej dielni.

Charitný spravodaj

5

u nás doma

charita d'akuje

Dar od sestier z Beckova

Kongregácia školských sestier de Notre Dame podporila charitu inkontinenčnými pomôckami. Plienky, plienkové nohavičky, podložky, vložky, obvazy a vatu potrebujeme pre ľudí, o ktorých sa starajú naše opatrovatelky. Ak náhodou zostali doma aj vám a už nenájdete využitie, doneste ich, prosíme, na charitu.

Pomohli malým školákom



Na školské pomôcky sa vyzbierali zamestnanci z ekonomického oddelenia spoločnosti Johns Manville Slovakia. Darovali nám krásnu sumu, za ktorú sme nakúpili zošity, perá, ceruzky, farbičky a ďalšie potrebné veci a vystrojili tak do školy mnohé deti z rodín v sociálnej núdzi.

Ekologickí aj vďaka vám

Po našej výzve, že charita sa chce definitívne zbaviť jednorazového plastového riadu, sa nám v centre nazbierala krásna kopa ekologických potrieb do kuchyne. Rôzni ľudia nám darovali štyridsať keramických misiek na polievku a asi osemdesiat lyžíc. Do trnavského centra pomoci človeku chodí na raňajky každé ráno štyridsať ľudí a na obed asi polovica, riad tak okamžite našiel využitie. Vďaka tomuto kroku sme výrazne znížili plastový odpad, aj keď sme sa ho zatiaľ nezbavili úplne. Sme však na dobrej ceste.

Ponožky od Myšky

Ponožky sú nedostatkový tovar v každom ročnom období, ak chcú ľudia darovať charite niečo skutočne potrebné, prosíme ich práve o túto časť oblečenia. Naši priatelia z OZ Myška nás vďaka zbierke na piešťanských základných školách zásobili ponožkami na dlhší čas.

Večná optimistka, naše slnko

Ocenenie za rozvoj charitného diela dostala počas púte charít aj naša kolegyňa Simonka Petrušová. Jej pôsobiskom je Centrum pomoci človeku v Piešťanoch, ktoré prekypuje kreativitou práve vďaka nej.



Simonka Petrušová (vpravo)

Kreativita, to je snáď to najsprávnejšie slovo, ktoré sa k Simonke hodí. Ona sama tvrdí, že tvorba je jej poslaním a rečou jej duše, nenecháva si ju však len pre seba. Svoje skúsenosti zdieľa s klientmi centra, učí ich relaxovať pri tvorení, napríklad pri modelovaní z hliny. Stojí za mnohými aktivitami, ktoré klientom spríjemňujú život. Naš deň zas robí krajším vďaka svojmu nemiznúcemu optimizmu. Do každej úlohy ide s úsmevom na

tvári a pozitívnym prístupom. Pre Simonku nie je nič nemožné a neexistuje človek, ktorému by sa nedalo pomôcť. Mať kolegu, ktorý oplýva nemiznúcim optimizmom, je dôležité pre každý kolektív a my sme radi, že v tom našom plní túto úlohu práve Simonka. **kvet**

Všetko pod kontrolou

Našu kolegyňu Vladimíru Kloknerovú, ktorej nepoviem inak ako Vladka, vystihuje asertivita i to, že vo vypätých situáciách dokáže zachovať chladnú hlavu. Aj pre tieto vlastnosti dostala na Púti charít ocenenie za rozvoj charitného diela.



Vladka Kloknerová

Ešte predtým, ako sa stala Vladka trvalou súčasťou nášho kolektívu, pomáhala v Centre pomoci človeku v Seredi ako dobrovoľníčka pri práci s ľuďmi bez domova. Bez nároku na odmenu tam pôsobila celé dva roky. Dnes pracuje v nízkoprahovom centre v Trnave a je jeho dôležitou súčasťou. Je empatická, no klientom dokáže zároveň veľmi presne vymedziť hranice. Zrozumiteľne im vysvetlí, aké

pravidlá platia v charite a zároveň objasní, akú pomoc môžu od charity očakávať. Má úžasnú schopnosť odolávať stresovým situáciám, o ktoré v nízkoprahovom centre skutočne nie je núdza. Vďaka tejto vlastnosti je obrovskou podporou pre svojich kolegov. **kvet**

ČO NÁS ČAKÁ

Vianočná večera a novoročné úlohy

Núdzni a opustení ľudia dostávajú v Trnave vianočnú večeru už dvadsaťpäť rokov. Podávať ju pre nich budeme aj 20. decembra na novom mieste – na Hlavnej ulici Pod stĺpmi.

Aj keď sú Vianoce sviatkami rodinnej pohody, niektorým ľuďom tieto dni prinášajú traumy. Opus-

tení, vylúčení zo spoločnosti, tí, čo bývajú na ubytovni. Vianočná večera je symbolický moment, keď im chceme povedať, že majú niekoho, komu na nich záleží. Tradičné menu, kapustnicu a rybie filé so zemiakmi varia každoročne v mestskom Stredisku sociálnych služieb. Charita zas núdnym odovzdáva ako darček potravínové a ovocné balíčky. Vianoč-

ná večera by nemohla fungovať bez našich zamestnancov a dobrovoľníkov, ktorí takmer stovke zúčastnených hostí jedlo podávajú.

Výzvy 2020

Začiatkom budúceho roka musíme nájsť nové priestory pre sklad solidarity. Keďže v ňom máme uložené všetky potraviny zo zbierok a slúži aj pre sociálny šatník, mal by to byť priestor veľký asi 200-300 m². Od potravín je závislých veľké množstvo

ľudí, nové priestory sú preto výzva, ktorá nemôže dopadnúť inak, ako úspešne. V roku 2019 sa ukázalo, že požičiavanie pomôcok pre imobilných ľudí je veľmi žiadaná služba. O polohovateľnú posteľ alebo invalidný vozík si momentálne môžu požičať ľudia z Trnavy a okolia. Budúci rok sa s pomôckami chceme dostať do šiestich okresov. Sme na to pripravení. Máme auto, zamestnancov aj pomôcky. Pomáhať chceme preto ešte väčšiemu počtu odkázaných. Držte nám palce. **kvet**



Sima Martausová spieva ľuďom, sebe samej aj Bohu

„Dávajme, keď nám bolo dané. Aj na to sme na svete“

Piesne Simy Martausovej znejú z rádií aj z televízie. Bez problémov vypredá koncerty a jej tvorbu sledujú tisícky verných fanúšikov. Napriek tomu tvrdí, že popularita ju ako človeka nezmenila. Pekne vysoko mieri, aj keď relaxuje. Miluje totiž vysokohorské túry, počas ktorých zdolala už nejednu štít.

Sima sa jednoducho vymyká z predstáv o bežnej popovej speváčke. Dôvodom bude aj jej vzťah s Bohom, o ktorom hovorí otvorene a často. Bližšie k nemu

a aj k svojim fanúšikom bude mať už na jeseň, chystá totiž výnimočné turné. Koncertovať bude v kostoloch.

• Čím práve žijete a na čom pracujete?

- S mojimi kamarátmi, ktorí mi točia videoklipy, robíme posledné úpravy na klip k novej piesni Len ma lúb. Poprosila som fanúšikov, aby nám do klipu posielali vlastné videá. Majú zachytávať moment, keď sa cítia šťastní a lúbení. Prišlo nám ich asi stošesťdesiat, takže teraz z tých nádherných videí musíme povyberať. Okrem toho mám aj trošku voľna a venujem sa priateľom a rodine.

• Dokázate si popri všetkých pracovných aktivitách urobiť čas na seba?

- Snažím sa. Keď si poviem, že je to dôležité, tak si ho aj urobím. Celkom sa mi to darí, hoci je pravda, že mám práve viac pracovných povinností.

• Kedy ste mali naposledy víkend bez koncertov a bez toho, aby ste pracovne dvihli telefón?

- Práve teraz ma taký čaká. Cez Dušičky sa chystám len tak nič nerobiť, oddychovať, venovať svoj čas sama sebe a modlitbe. Budem si variť víno so škoricou, piecť koláče, prechádzať sa a venovať sa sladkému ničnerobeniu.

“

Charita je niečo prirodzené v srdci človeka.

• Rada si však zájdete aj na dlhšiu prechádzku. Zdôlávate vysokohorské štíty, jeden za druhým. Kto vás vtedy sprevádza?

- Milujem celodenné a vysokohorské túry. Chodím na ne aj sama, ale radšej s priateľmi alebo s kamarátom Rastíkom, ktorý je horský vodca. Občas ma vezme aj na také miesta, kde sa len tak nedá dostať.



Na horách nachádza oddych. Pri výstupoch na štíty prekračuje svoje limity.

● **Ktorá je vaša obľúbená horská lokalita?**

- Mám rada každú lokalitu na Slovensku, najviac asi Fatru, Tatry a Slovenský raj.

● **Dali by ste sa nahovoriť aj na niečo dobrodružnejšie? Čo napríklad prechod hrebeňom Nízkych Tatier, keď sa spí v útulniach na drevených pričiach a päť dní je človek takmer úplne mimo civilizácie?**

- Samozrejme, že by som sa na to dala! Ak by sme boli dobrá partia, tak by to bol krásny zážitok. Takže ďakujem za dobrý nápad.

● **Počula som, že čoskoro chystáte originálne turné - v kostoloch.**

- Tento nápad som mala v hlave už dlhšie, ale podarilo sa mi ho uskutočniť až teraz. Mám rada kostoly pre ich atmosféru aj akustiku. Mnohé z mojich piesní sa obsahom hodia na takéto miesta, tak som si povedala, že tento rok urobíme turné v kostoloch. Ľuďom chcem dať darček, preto som sa rozhodla urobiť tieto koncerty na vlastné náklady a nechať na ne voľný vstup.

● **V akých kostoloch budete vystupovať? A komu v nich chcete spievať?**

- Vo väčších aj v menších. Do turné sme chceli zaradiť viaceré miesta, no žiaľ, nie všade sme na koncertovanie dostali povolenie do farností. Teším sa na kostol v Ponikách pri Banskej Bystrici aj na kostol v Zuberici. A komu budem spievať? Tomu, komu spievam v kine, v krčme, v kulturáku alebo v kostole - ľuďom, samej sebe a taktiež Pánu Bohu, ktorý mi dal tento dar.

● **Často si pohmkávam vašu pieseň Dobrý deň, to som ja. Refrén má v spojení so seriálom Tajné životy silné posolstvo. Aj Trnavská charita pomáha ženám, ktoré aj s deťmi často utekajú pred psychickou či fyzickou agresivitou ich partnerov. Viete ako žena pochopiť ich situáciu?**

- Pieseň som zložila ešte predtým, ako začali seriál točiť a producenti si ju následne vybrali. Myslím si, že textom sa k téme celkom hodila. Seriál mi takéto osudy trochu priblížil a ako žena sa s tým viem stotožniť, nie však do takej miery ako ženy, ktoré si tým prešli. Asi nikto, kto si to nezažil, to nevie až tak pochopiť.

● **Čo pre vás znamená charita?**

- Charita nezištne robí radosť iným, nezištne pomáha, chce dobro toho, kto to najviac potrebuje. Charita je niečo prirodzené v srdci človeka.



Pokoru do jej života prinášajú vlastné chyby.

“

Stále si uvedomujem, že toto všetko, čo mám a čo sa deje je darom zhora.

● **Robíte aj vy charitu?**

- Veľmi rada podporujeme neziskové organizácie a združenia a často hrávam na benefičných akciách. Myslím si, že na tomto svete sme aj preto, aby sme dávali, keď nám bolo dané.

● **Z vašich piesní je zrejmy sil-**

ný vzťah s Bohom. Bola situácia, keď vám viera výnimočne pomohla?

- V podstate v každej jednej situácii v mojom živote, kde som cítila, že nestačia moje ľudské sily. Vtedy mi pomohla Božia všemohúcnosť, pretože neexistuje nič, čo by On nedokázal vyriešiť.

● **Sima dnes a Sima predtým, ako si jej pesničky začali spievať ľudia. Zmenila sa nejako?**

- Podľa mňa som sa nezmenila. To, že som možno známejšia, nie je dôvod, aby som sa cítila ako niečo viac. Stále si uvedomujem, že toto všetko čo mám a čo sa deje, je darom zhora.

● **Aké situácie prinášajú do vášho života pokoru?**

- Každá jedna vlastná chyba, na ktorej som mala možnosť sa poučiť. Preto som veľmi vďačná aj za svoje chyby, hoci to znie možno zvláštne.

● **Rok 2019 sa blíži ku koncu. Vyslovujete v tomto období predsavzatia alebo túžby do prichádzajúceho roka?**

- Nedávam si predsavzatia, skôr si poviem, za čo som vďačná z minulého roku a možno si len tak poviem, čo by som chcela v novom roku zažiť. Nie je to však predsavzatie, sú to skôr malé túžby a sny.

**ZHOVÁRALA SA:
DARINA KVETANOVÁ**



S kamarátom Rastom, ktorý ju sprevádza na výnimočné vysokohorské miesta.



Sima Martausová bude najbližšie koncertovať v kostoloch. Ľuďí chce obdarovať výnimočnou atmosférou aj voľným vstupom.

**na minútku so
Simou Martausovou**

☞ **Aká je Sima M. keď sa ráno prebudí?**

Strapatá ☺

☞ **Káva alebo čaj?**

Káva.

☞ **Červené alebo biele víno?**

V lete biele, v zime červené.

☞ **Vaše obľúbené jedlo?**

Pečená kačka.

☞ **Varíte? A varíte často?**

A varíte dobre? ☺

Varím. Varím tak stredne často a či dobre? Mne to chutí ☺

☞ **Čo vám robí v živote radosť?**

Maličkosti. Hudba, hory, priatelia, krásne vzťahy, vzťah s Bohom, dobré jedlo. Aj jesenné listy, spev vtáčikov a svišťov.

☞ **A z čoho máte strach?**

Bojím sa lietať. Keď niekde cestujem lietadlom, tak sa veľmi premáham.

☞ **Prvá láska?**

Moja mama, keď som otvorila prvýkrát v živote oči a videla som ju v pôrodnici.

☞ **A aká by mala byť tá definitívna láska?**

Láska je pre mňa postoj srdca, nie len cit k mužovi, ale aj k životu ako takému. Cítim lásku k svojmu životu, k horám, k ľuďom. Láska jednoducho je a nepotrebuje definície. V Liste Korintánom je krásne vystihnuté, čo je jej podstata a ja môžem len súhlasiť.

Ako vybaviť odkázanosť na opatrovateľskú službu

Potrebuje vy alebo váš rodinný príslušník opatrovateľku? Pred tým, ako vám ju jeden z poskytovateľov prideliť, odporúčame vám vybaviť si odkázanosť na túto sociálnu službu. Rubrika navigátor radí ako na to.



naviguje
Adriana Krajčovičová,
vedúca opatrovateľskej služby TADCH

opatrovateľky sú zamestnané práve cez projekt. Jednou z hlavných podmienok je, že takto zamestnané opatrovateľky sa môžu starať len o ľudí so schválenou odkázanosťou na službu.

Ako a kde odkázanosť vybaviť

Na úvod dôležitá informácia: opatrovateľskú službu nehradí poisťovňa, a tak musí niesť náklady človek, ktorý opatrovateľa potrebuje, respektíve jeho rodina. Pokiaľ však má doklad o tom, že je na takúto pomoc odkázaný, významnú časť sumy za neho zaplatí obec alebo mesto, kde žije.

Cena a ďalšie výhody

Žiadateľ s odkázanosťou zaplatí za hodinu opatrovateľskej služby od 2,50 eura do 5 eur a za donášku stravy 1 euro. Bez odkázanosti stojí hodina opatrovateľskej služby 7 eur a donáška stravy 1,50 eura.

Žiadateľ s odkázanosťou na opatrovateľskú službu dostane opatrovateľku rýchlejšie ako človek bez odkázanosti. Štát podporuje opatrovateľskú službu prostredníctvom projektov, mnohé

Záleží na tom, či ide o žiadateľa z Trnavy alebo okolitých obcí. Všetky žiadosti sú dostupné na webových stránkach Trnavskej arcidiecéznej charity, pre Trnavčanov na webe Strediska sociálnej starostlivosti (V. Clementisa 51, Trnava), pre ľudí z okolia Trnavy na webe Spoločného obecného úradu, (Kollárova 8, Trnava). Tlačivá si môžu žiadatelia prevziať aj osobne na uvedených adresách. Stáva sa, že obec vydáva odkázanosť na sociálnu službu sama, takto to funguje napríklad v Smoleniciach. Preto odporúčame, aby sa žiadatelia obrátili najskôr na obecný alebo mestský úrad, kde ich usmernia. Každé mesto alebo obecný úrad môže mať vizuálne iný druh tlačiva a môže vyžadovať aj iný počet dokumentov.



Opatrovateľskú službu nehradí poisťovňa. Keď má ale žiadateľ vybavenú odkázanosť, významnú časť zaplatí obec alebo mesto.

Trnava a okolie

Občan mesta Trnava si vybaví odkázanosť v Stredisku sociálnej starostlivosti (p. Zišková, tel. 033/323 66 12). Potrebuje: žiadosť na posúdenie odkázanosti na domácu opatrovateľskú službu, lekárske nález a potvrdenie o bezinfekčnosti. Žiadosť si vyplní žiadateľ sám, posledné dve tlačivá vyplní a potvrdí ošetrojúci lekár žiadateľa. Všetky tri vyplnené a podpísané tlačivá odovzdáva

žiadateľ v Stredisku sociálnej starostlivosti u pani Ziškovej.

Žiadatelia z okolitých obcí si vybavujú odkázanosť na Spoločnom obecnom úrade (p. Gavenčiaková, tel. č. 033/55 64 710). Potrebovať budú dve tlačivá: žiadosť o posúdenie odkázanosti na sociálnu službu a vyjadrenie lekára o zdravotnom stave žiadateľa o odkázanosť na sociálnu službu. Vyjadrenie lekára môže byť nahradené kópiou prepisujúcej správy z nemocnice, ktorá nie je staršia ako 6 mesiacov.

Ako ďalej

Keď žiadateľ o sociálnu službu odovzdá tlačivá na príslušnom úrade, telefonicky ho bude kontaktovať sociálny pracovník a dohodne si s ním stretnutie v domácnosti klienta. Vypracuje sociálny a zdravotný posudok aj konečné rozhodnutie o odkázanosti na opatrovateľskú službu. Dokument podpíše primátor, respektíve starosta. Vybavenie odkázanosti trvá približne 2-3 týždne.

Čo urobiť, keď vidím človeka na ulici?

Všimli ste si vo vašom okolí človeka, ktorý prespáva na ulici a potreboval by pomoc? V tomto článku vám chceme poradiť, ako sa v takejto situácii zachovať.



Na ulici v Trnave žije momentálne takmer 160 ľudí.

Na ulici v Trnave žije momentálne približne 160 ľudí. Toto číslo ukazujú štatistiky, ktoré Charita vedie na základe informácií z Centra pomoci človeku a služby streetwork. Ulica je živý organizmus, niekto nový na nej pribud-

ne, niekto iný umiera. Od začiatku roka zomrelo v Trnave desať ľudí bez domova. Ak chceme úmrtiam zabrániť, nemal by nám byť osud núdzneho ľahostajný. Charita vám preto poradí, ako sa zachovať, ak vo vašom okolí dlhší

čas pozorujete niekoho, kto potrebuje pomoc.

Pomôcť ľuďom v takýchto situáciách je beh na dlhé trate. Niektorí sa z ulice dostanú po rokoch, iní to nemusia dokázať vôbec. U nás, na Charite, nájdú pomoc vždy, keď o ňu požiadajú. Aj po predošlých odmietnutiach. **kvet**

01

Opýtajte sa ho, ako sa cíti a či nepotrebuje lekársku pomoc. Váš záujem a jednoduchá otázka môžu zachrániť ľudský život. Ak sa vám zdá, že je v ohrození života, privolať záchranku. Ak je v poriadku a reaguje odmietavo, ďalej nenaliehajte.

02

Zavolajte na non-stop linku služby streetwork, na toto telefónne číslo: 0940 601 716. Opíšte, kde sa núdzny nachádza, v akom je stave, ako dlho ho na mieste vidáte. Streetworkerki pri najbližšej ceste do terénu miesto preveria.

03

Núdzneho nasmerujte do charitného Centra pomoci človeku. Môže sa v ňom najesť, umyť, opraviť si veci a vybrať si čisté oblečenie v sociálnom šatníku. Najdôležitejšie však je poradenstvo, vďaka ktorému sa môže dostať z ulice.

Keď chrípka zatvorí dvere Zákaz návštev musíme rešpektovať

Počas chrípkového obdobia mapuje Regionálny úrad verejného zdravotníctva chorobnosť v pobytových zariadeniach aj v nemocniciach. Ak je vírusom chrípky nakazený väčší počet ľudí, úrad vyhlási karanténny stav a zakáže návštevy.

oznámime mimoriadny stav telefonicky a oznam zverejníme aj na našom webe. Ak chcú príbuzní prinešť seniorovi v našom zariadení

lôžku, pokiaľ nebudú opäť fit. Vynechávajú vtedy všetky aktivity, aby sa vírus nešíril ďalej. V čase chrípkovej epidémie neslúžime ani sväte omše. Aj náš personál musí zostať zdravý, aby sme toto obdobie úspešne prekonali, preto v čase chrípky vykonávame len tie najbežnejšie aktivity. Mnohí seniori sú zime väčšinou vo vnútri, no máme aj takých, ktorí sa každý deň prejdú po záhrade, pretože chcú byť na vzduchu. Ako prevenciu nechávame našich se-



Soňa Sedláková,
vedúca Domu
pokojnej staroby

Je to opatrenie, aby sa vírus nešíril ďalej a platí do doby, kým sa situácia nezlepší. Karanténa tak môže trvať aj niekoľko týždňov. Vlni sme museli zvládnuť najdlhšiu karanténu v histórii nášho zariadenia, takmer mesačnú.

Najhorší je úvod roka

Skúsenosti z predošlých rokov ukázali, že najrizikovejším obdobím je január a február. Regionálny úrad skúma štatistiky v rámci celého Trnavského kraja a karanténu vyhlasuje plošne. V jednom zariadení tak nemusí byť nikto chorý, rozhodnutie však musí rešpektovať, lebo vo výsledkoch v rámci celého kraja bola prekročená miera, ktorú stanovuje zákon. Naši seniori zvládajú prvé dni karantény dobre. Počas niektorých rokov boli opatre-



Foto: ilustračné

nia také prísne, že nemohli opustiť priestory zariadenia. Dnes už to neplatí, ak sú zdraví, môžu sa prejsť na dvor, po obci alebo navštíviť rodinu. Zlom nastane cez víkend, pretože vtedy sú zvyknutí na stretnutia s rodinou. Návštevy sú však počas karantény zakázané, a tak musia vydržať bez nich. Rodinám klientov

nákup alebo iné potrebné veci, to samozrejme môžu. Odovzdajú ich personálu a ten ich už doručí do správnych rúk.

Protichrípkové opatrenia

Chorí klienti nášho zariadenia musia v pokoji oddychovať na

niorov v októbri zaočkovať proti chrípke a prostredie pravidelne dezinfikujeme pomocou ultrafialového žiarenia garmicídnych žiaričov. Toto žiarenie ničí choroboplodné zárodky, vytvára zdravé prostredie a chráni seniorov aj personál pred chorobami a infekciami.

Dobrovoľníctvo nerobím zadarmo

Keď sa povie slovo dobrovoľníctvo, väčšina ľudí si predstaví činnosť, ktorá sa robí zadarmo. V mojom ponímaní to nie je celkom tak. Vysvetlím vám, prečo.

Moja vôbec prvá väčšia dobrovoľnícka skúsenosť sa začala za hranicami, v Indonézii. Časť zimy cestujem po svete, a tak mi napadlo, urobiť v tom veľkom svete aj niečo dobré. Takmer mesiac som preto pôsobila ako učiteľka na ostrove Jawa a učila tamojšie deti okrem iného aj slovenčinu a zaujímavosti o našej krajine. Z ciest som sa vrátila domov a povedala som si, že chcem pomáhať aj tu. Najjednoduchší spôsob, ako sa dostať k ľuďom, ktorí pomoc naozaj potrebujú, som videla v našej trnavskej charite. Zhodou náhod (alebo nič nie je náhoda?) ma práve vtedy oslovila klientka, ktorej som práve navrhovala záhradu. Požiadala ma, aby som urobila návrh pre charitnú kaviareň. Stalo sa a charita mala čoskoro na stole moju vizualizáciu a o pár dní sme začali vysádzať kvety. Kaviarnička začala doslova prekviatať a stala sa útulným miestom, kde si ľudia radi vypijú kávu a čaj alebo sa stretnú pri



Takto vznikala charitná kaviareň Špitálik. Jej podobu navrhla práve Táňa (v bielom uprostred).

Foto: Darina Kvetanová

rôznych spoločenských aktivitách, ktoré tam charita organizuje.

A aká je teda tá odmena?

Mojou pomyselnou finančnou odmenou sú v tomto prípade spokojné a šťastné tváre ľudí. Práve preto všetky moje dobrovoľnícke aktivity robím. Ak môžem mojimi vedomosťami, prácou alebo ako-

ukolvek činnosťou pomôcť tam, kde je to potrebné, mám pokoj na duši. Hnať sa stále za peniazmi nemá zmysel, občas je dobré spraviť veci aj nezištne. Verím, že človeku sa to raz vráti. Ďalší projekt pomoci, ktorý ma teraz čaká, je z časti už splnený. Je ním návrh a vizualizácia dvora okolo Kostola sv. Heleny. Pri vzniku dvora budem aj pomáhať a už teraz sa

teším, koho zaujímavého pri tom opäť spoznám a stretnem. Jeden z dôvodov, prečo som dobrovoľníčka, sú totiž práve ľudia. Nielen v trnavskej charite, ale kdekoľvek po svete nachádzam milých, pokorných a pozitívne naladených ľudí a keď sa niekto takýmto osobami obklopí, sám sa stane takým človekom. Toto všetko vie dať dobrovoľníctvo. **TATIANA MANCOVÁ**

Pestrá a voňavá charitná dielňa

Videli ste už vo vašom meste stánok charity? Stretnúť sa v ňom môžeme počas trhov, Týždňa charít, festivalu Lumen či Novény. Nájdete v ňom aj ozdoby a maličkosti, ktoré vyrábame v Dielni sv. Heleny. A práve tú by sme vám radi bližšie predstavili.

V lete to u nás vonia levandulou, na jeseň sa dielňa zafarbí do odtieňov oranžovo-žltých listov. V zime sú zas všade rozložené betlehemy, anjeli aj búbky pre vtáčiky. Zo zostatkových látok vyrábame dekoratívne predmety, hračky, tašky, magnetky, zápičky do kvetnáčov, ale aj boršne, sponky a čelenky. Celá dielňa funguje ekologicky. Materiálu máme dosť, preto ho kupujeme čo najmenej. Na aranžovanie sa najlepšie „nakupuje“ v samotnej prírode, veľa a radi pracujeme s drevom a látkami, ktoré recyklujeme zo starých šiat. Aj ľudia nám radi donesú veci na tvorenie, čomu sa vždy veľmi potešíme.

Naše spoločenstvo

Prečo však funguje Dielňa sv. Heleny? V tomto malom, útulnom priestore, vzniklo spoločenstvo, kde sa každý cíti byť prijatý. Navzájom tu zdieľame naše myšlienky, učíme sa tolerancii a spolupatričnosti. Našou najväčšou odmenou je, ak sa u nás ľudia cítia dobre a radi sa k nám vracajú. Do dielničky v prvom rade chodia naši skalní dobrovoľníci, mladí aj starší ľudia, ktorí chcú niečo pekné vytvoriť a priložiť pomocnú ruku k spoločnému dielu. Aj zdravotne znevýhodnení ľudia nám radi pomôžu, i keď možno nemajú také schopnosti ako my, úplne zdraví. O to viac však vidíme ich radosť, keď sa niečo nové naučia. Sú to pre nás čisté duše, ktorým stačí pocit, že sú súčasťou komunity, a že sú prospešní pre spoločnosť, ktorá ich nie vždy prijíma bez predsudkov. Na prax k nám prichádzajú aj študenti z vysokých a stredných škôl a oslovujú nás aj základné školy, ktoré chcú založiť tvorivé dielne pre žiakov. Ak máte chuť stretnúť a spoznať nových ľudí pri príjemnej činnosti, pridte k nám. Naše dvere sú otvorené pre všetkých ľudí, ktorí radi tvoria pekné veci.

TÁŇA LIPOVSKÁ



príbehy
zo Siete pomoci

Naša dodávka dôverne pozná cesty v kraji. Na pomoc s ňou vyrážame východne aj západne, južne aj severne od Trnavy. Tím Siete pomoci prináša ľuďom v núdzi presne tie veci, ktoré potrebujú. V sklade solidarity ich máme vďaka darom, ktorý ich, naopak, už nepotrebujú.

Náročný september



V septembri sme distribuovali potravinovú pomoc do šiestich okresov v kraji a vydali sme dokopy 3217 balíkov. Naša dodávka priviezla takmer 44 ton potravín k celkovo 2581 ľuďom v sociálnej núdzi.

Nábytok má nových majiteľov

Rodina so štyrmi deťmi potrebovala súrne kuchynskú linku a posteľ. Príjmy v rodine nepostačujú často ani na základné potreby, preto sme v našom sklade našli spomínaný nábytok, za ktorý boli veľmi vďační a svojpomocne si ho odniesli.

Daroval za kontajner oblečenia



Jedného dňa nám zavolať anonymný darca a ponúkol charite plný kontajner oblečenia. Neváhali sme preto a išli sme sa pozrieť. Na mieste nás čakali úplne nové veci vhodné do rôzneho počasia. Darcovi touto cestou ďakujeme za oblečenie, ktoré pomôže mnohým rodinám aj jednotlivcom.

Skutočný príbeh šiestich mužov, ktorých spojila ulica
Priatelia z mokrej štvrte

Ilustračné foto (2): Pixabay.com

Som prvý deň na ulici. Sedím na lavičke a jem paštétu s rožkom. Neverím, že sa to skutočne stalo, že som stratil domov. Kam pôjdem? Tam, kam ma nohy zavedú. Čo príde? Vôbec netuším. Som prvý deň na ulici. Neverím, že sa to skutočne stalo.

Tieto riadky sú o šiestich mladých ľuďoch, ktorí skončili bez strechy nad hlavou a stretli sa na ulici v tom istom meste. Ich mená zostanú, s výnimkou jedného, tajomstvom. Je to príbeh mužov, ktorí našli podporu, rady, ale predovšetkým priateľstvo u Soni Pobieckej, sociálnej pracovníčky špecializovaného poradenstva TADCH.

Ich život bol už v detstve ňľahkou výzvou. Ako deťom im chýbalo to dôležité, čo formuje silnú a vyrovnanú osobnosť. Vyrastali v neúplných rodinách alebo nepriaznivých sociálnych pomeroch, napriek tomu chceli žiť, niekam patriť, niečo dokázať. V puberte však niektoré momenty neustáli a prepadli drogám. Ulica, na ktorej sa stretli, bola len vyústením dlhotrvajúcich problémov.

OHROZENIE

Prvé dni v tejto džungli sú také zvláštne. Človek si na to všetko musí zvyknúť. Nájst si denné a nočné útočiská, nevsímať si tie pohľady okoloidúcich, stratiť zábranu pred špinou, obrniť sa voči chladu. Musí sa naučiť fungovať. A nájst si svojich ľudí, lebo ako osamotený bežec je veľmi ľahkou korisťou. Nebezpečenstvo je vždy nablízku, šelmy si ťa nájdu a budú ťa zneužívať. Zoberú ti vyžobrané peniaze, počkajú si ťa a okradnú ťa. Alebo ti povedia, že im platíš za bezpečnosť. Dáš nám peniaze, patriš k nám, teraz sa ti nič nestane. Zhoda náhod spojila šiestich mladých mužov v podobnej životnej situácii. Najmladší z nich ešte nemal dvadsať rokov, najstarší práve dovŕšil tridsiatku. Ako partia boli na ulici silnejší. Jeden v dru-

hom našli spoločnosť na drogovanie a popíjanie, našli v sebe tých, čo sa navzájom potiahnu hore, ale aj tých, s ktorými sa padá nadol. Stali sa novou rodinou.

AKO BEŽIA DNI

Podme zohnať prachy na chlást. Nie, túto babku neokradneme, nie sme hyeny, pôjdeme kraďnúť do obchodu. Teta, dajte si pozor na kabelku, mohli by vám ju ukradnúť nejakí feťáci. Podme sa rozprávať, čo by sme chceli robiť. Podme sa zamestnať. Vyskúšajme prácu v tom podniku, kde berú na nočné. Hurá, peniaze. Niečo ide na jedlo, niečo ide na drogy. Niektorí odchádzajú do nocľahárne, niektorí kašľú na strechu nad hlavou. Stretnú sa v parku. Vtipy, smiech, chlást, drogy. Nedodržané sľuby, ponorka, hádky. Chýbajú prachy, prichádzajú abstáky a depresie. Zima, dážď, choroby. Kamaráti zoženú lieky a keď je najhoršie, aj záchranku privolajú. Dajú ti najesť, aj napiť, ale tá teplá posteľ aj tak chýba. Imunita sa nastaví na nový životný štýl, chrípka sa na chvíľu stratí, ale niekde vo vnútri sa to všetko kopí a nedoliečený stav si na človeka počká. Vráti mu to všetko a s úrokmi.

SLOBODA
VERZUS PRAVIDLÁ

„Soňa, čo si to hovorila o tom resoci? Myslíš, že by to ešte šlo?“

„Jasné, šlo, pod', všetko si obvoláš a sám si vyberieš miesto, ktoré sa ti bude pozdávať. Pozri, si mladý a zdravý človek. Mysli na svoju budúcnosť, všetko máš pred sebou.“

Po takmer troch rokoch prišlo

Strata rodiny bolí

Soňa Pobiecka pracuje v charite s ľuďmi na okraji spoločnosti roky a pozná stovky príbehov. Koreňom ich problémov sú často rozvrátené rodinné vzťahy. „Kým máme rodinu, máme zázemie. Vieme, kto je otec, mama, brat, sestra. Sme rodina v dobrom aj v zlom. Keď zlyhá rodina, prichádzame o pocit istoty. Je to mína v srdci človeka, ktorá často vybuchne práve v drogách,“ vysvetľuje Soňa. Aj mužom z tohto príbehu chýbalo rodinné zázemie, potrebovali preto človeka,

ktorý ich vypočuje a môžu mu dôverovať. „Pri mojej práci vsádzam práve na takýto prístup. Ľuďom, ktorí otvoria dvere na poradni, chcem byť priateľkou, na ktorú sa môžu vždy obrátiť. Zmena života nepríde zo dňa na deň, to rozhodnutie trvá často roky. Ja som však trpezlivá a človeka do ničoho nenútim. Ani do toho, aby začal hovoriť, ani do toho, aby konal. Povzbudzujem ho a čakám, kým sa rozhodne sám. A práve vďaka silným vzťahom sa tak často stane.“



vrel na všetky vzťahy, nikomu už nedôveruje. Z desiatok ponúk na zmenu si nevyberie ani jednu. Rezignoval. Vždy je však šanca a dvere k nej sú otvorené. Vie, kam treba prísť. Stačí zaklopať.

PETER

Vzrastom nízky muž s vysokým egom a s nespľniteľnými snami. Chcel napísať knihu, stať sa rapperom, žiť slobodne, zarábať veľa peňazí a pomáhať ľuďom. Soňa ho vypevádzala na autobus za novou budúcnosťou, lenže droga rýchlo vyhrala nad jeho odhodlaním. Tvrdil, že liečenie nepotrebuje, stačí mu robota. Našiel si aj strechu nad hlavou, ale po čase skončil znova na ulici. Osudným sa mu stal deň, keď mu zlyhalo srdce. Mal 33 rokov. Jeho smrť zobrali ostatní chalani ťažko. Ešte nedávno boli jedna rodina a zrazu tu nie je. Chvíľu tu sme a potom zrazu nie sme. Na ulici človek kráča po tenkom ľade. Každý deň je šanca zmeniť život k lepšiemu. Po každom páde sa dá vstať. A stojí za to, skúsiť to znova.

DARINA KVETANOVÁ

od prvého z partíe rozhodnutie zanechať takýto život. Ostaní sa smiali. „Ha, ha, určite sa mu to nepodarí. Určite zuteká a o chvíľu je zasa s nami.“ Potom sa rozhodol ďalší. Partia sa lámala, už to nebolo ako predtým. Tí, čo zostali, nadržovali na tých, ktorí odišli.

„Som v resoci. Je to tu iné, ako na ulici. Stále niečo musím. Hovoriť o mojich problémoch, pracovať. Na ulici som mal slobodu. Mali sme všetko, čo sme chceli. Urobili sme si táborák a fajčili pri ňom džojnta. Ale... nechcem sa tam vrátiť. Rozhodol som sa pre nový život.“

Za hranicami máme priateľa do koča aj do voza

Dva roky na pravidelnej linke

Trnava – Morava a späť

Bol to májový deň, ale podľa údaju na teplomere by sme mohli pokojne hovoriť o strede leta. Horúco, sparno. Z Moravy k nám dorazil autobus s pasažiermi, ktorým sme mali predstaviť naše mesto.



Katarína Pažitková,
Rozvoj
sociálnych
služieb

Keď z toho autobusu začali vystupovať seniori vo veku 70+ hovorila som si, že plánovaná popoludňajšia prehliadka by mala byť kratšia, aby ju zvládli. Lenže dáma z turistickej kancelárie bola poriadne akčná. Hnala našu skupinu z kostola do kostola, pridávala do kroku, pozerala popritom na hodinky a zanietene konštatovala, že si musíme pohnúť, aby sme stihli čo najviac. Seniori z Uherského Brodu, klienti tamojšej charity, s ktorou sme práve týmto stretnutím nadviazali oficiálne partnerstvo, už dávno nezažili takýto svižný telocvik. Pokrývali, miestami zatínali zuby, no držali tempo a obdivovali trnavské kostoly. Takouto vtipnou situáciou sa začal projekt dvoch charít, slovenskej a českej, trnavskej a uherskobrodskej. Odštartovali sme dokopy 14 školení a 12 stretnutí na podujatiach v oboch krajinách, ktoré nás mali vzájomne obohatiť po ľudskej, no najmä profesionálnej stránke.

Čo nám tieto stretnutia dali

Ak sa opýtate človeka, ktorý robí v sociálnych službách, čo je momentálne najpálčivejší problém tejto oblasti, odpovie vám dvoma slovami – štandardy kva-

lity. Sú to pravidlá, ktoré určujú, ako poskytovať sociálnu službu, aké má mať zamestnanec vzdelanie, ako má pracovať s klientom a že to všetko musí vždy zapísať. Napríklad aj to, koľko vody za deň vypil senior v zariadení. Tiež sú to pravidlá o tom, že klienti potrebujú svoj priestor a aký veľký má byť. Čo ale, ak podľa štandardov kvality môžete ubytovať v nocľahárni desať ľudí, a na dvere vám ich v mrazivú noc klope dvadsať? Práve štandardy kvality sa stali nosnou témou školení aj rozhovorov našej a uherskobrodskej charity. V Česku sú oficiálne zavedené už dávno, a tak majú pred nami kilometrový náskok. Boli sme preto vďační za všetky skúsenosti, ktoré nám počas stretnutí v tomto smere českí partneri odovzdali. Veľmi nás obohatili aj rozhovory o každodenných úskaliach našej

Trnavská a uherskobrodská charita sa dva roky stretávali vďaka projektu „Vzájomnou spolupracou ku skvalitňovaniu služieb“ v rámci programu Interreg V-A Slovenská republika – Česká republika 2014 – 2020, č. projektu NFP304031D115.

práce. Tie sú v sociálnych službách oboch krajín rovnaké. Kde zobrať peniaze na sociálne služby a kde zobrať ľudí, ktorí sú kvalitní, chcú robiť túto prácu, navyše za to, čo im môžeme ponúknuť? Ako spolupracovať s klientmi, ktorí už v istom bode nechcú spolupracovať? Ako a dokedy ich podporovať, aby to malo zmysel? Nechať ich, aby si prácu hľadali aj sami, alebo im s tým zas a znova pomáhať? A ako spolupracovať s rodinou, ktorá umiestnila babku do zariadenia a nepríde ju pozrieť ani na Vianoce? Na tieto otázky hľadáme sami odpovede každý deň a bolo skutočne prínosné, odovzdávať si skúsenosti s českými charitákmi.

S humorom i vážnosťou

Naše stretnutia však boli aj príjemné, vtipné a veselé. Na plese Moravákovi vyhral náš riaditeľ sušičku, ktorou prekročil povolené množstvo príručnej batožiny v našom mikrobuse, a tak po ňu musel ísť inokedy. V azylovom dome nám hrala kapela zamestnanca uherskobrodskej charity, v tamojšom pivovare sme sa dozvedeli tajomstvá výroby zlatistého moku, degustovali sme výborné moravské víno, v Beckove sme hrami

a úlohami utužovali kolektív a spoločne, aj s klientmi – seniormi sme súťažili v turnaji Človeče, nehnevaj sa. Čo všetko nám toto partnerstvo prinieslo? Utvrdili sme sa v tom, že slovenskí aj moravskí klienti sú veľmi podobní, zamestnanci riešia takmer identické problémy a manažment sa borí s rovnakými starosťami. Na každom školení sme si radili a posmeľovali sa. Naši priatelia si s nami opäť prechádzali komplikovanou cestou štandardov kvality a vďaka tomu pochopili, aký kus cesty už prešli. Znova sme si uvedomili, že práca v sociálnej oblasti je hlavne o srdci, o snahe byť tu pre druhých, o túžbe pomáhať a bez toho všetkého by sme sociálne služby nemohli posúvať vpred. Spoločne sme oddychovali, neformálne sa rozprávali a spoznávali sa pri príjemnom odbornom, spoločenskom a kultúrnom programe.

Ako ďalej?

Projekt „Vzájomnou spolupracou ku skvalitňovaniu služieb“ nám priniesol skúsenosti, zážitky a veľa podnetov pre zlepšovanie našej práce. Obohatil nás o poznatky s čerpaním eurofondov aj o to, ako sa popasovať s byrokraciou. Teraz máme pred sebou posledné „projektové“ stretnutie s Uherskobrodskou charitou. Určite však nebude posledným celkovo. Sme radi, že máme za hranicami partnerov a budeme hľadať ďalšie možnosti, ako si pomáhať, navzájom sa vzdelávať a podporovať sa. Ďakujeme, že sme mohli nájsť nových priateľov do koča aj do voza.



príbehy
zo Siete pomoci

Smer Jaslovské Bohunice

Charita pravidelne podporuje OZ Kroky v Jaslovských Bohuniciach. Jeho zakladateľ Milan Rumanovič prichýlil u seba doma mužov v rôznych krízových situáciách. Tento rok sme združeniu odovzdali dokopy tri tony balíkov s trvanlivými potravinami, drogériou či pečivom a keď sa v domácnosti pokazila chladnička, vymenili sme ju za funkčnú od našich darcov.

Chladnička v správnych rukách

Pani Patrícia zostala sama s malými deťmi a svokrom, ktorý jej pomáha. Na nečakané výdaje im veľa peňazí nezostáva a pokazená chladnička tak bola skutočne nepríjemným prekvapením. Nový spotrebič dostali vďaka Nadácii EPH, ktorá podporuje rodiny v núdzi a my sme k zásielke pripojili potraviny.

Byť je hneď útulnejší

Pán Ignác býva na ubytovni. K nízkemu dôchodku si privyrába na brigádach, no keď zaplatí náklady na bývanie, lieky a stravu, veľa peňazí mu nezostáva. Vďaka Sieti pomoci má teraz v byte stôl a stoličky, skrine a posteľ.

Snažia sa kvôli vnučke



Títo manželia žijú v ubytovni a starajú sa o ich vnučku. Veľmi sa snažia vytvoriť jej dobré podmienky. Vďaka Nadácii EPH sme pre nich zakúpili chladničku a písací stolík, zo skladu solidarity sme k zásielke pridali aj posteľ a školské potreby.

Matej Polák,
manažér Siete pomoci



Náš riaditeľ vyhral na plese sušičku a prekročil tak únosnú mieru príručnej batožiny v mikrobuse.



INTERREG V-A
SLOVENSKÁ REPUBLIKA
ČESKÁ REPUBLIKA



EURÓPSKA ÚNIA
EURÓPSKY FOND
REGIONÁLNEHO ROZVOJA
SPOLOČNE BEZ HRANÍC

Vďaka pravidelnému cvičeniu dokážu robiť pokroky aj ľudia so závažným postihnutím. Musia však chcieť a pracovať na sebe každý deň, hovorí fyzioterapeutka Gabriela Špacírová (26). Svojich pacientov navštevuje trikrát do týždňa a pracujú spolu na dôležitých pokrokoch.

Trnavská arcidiecézna charita a Agentúra domácej ošetrovateľskej starostlivosti (ADOS Charitas Trnava) ponúkla klientom v roku 2019 novú službu – pomoc fyzioterapeutky. Ako cvičenie vyzerá a čo je pri ňom dôležité, objasňuje Gabika v rozhovore.

• Aké zdravotné problémy majú ľudia, ktorým sa práve venujete?

- Sú tu pacienti s rôznymi diagnózami z Trnavy a okolia. Niektorých trápia aj viac ochorení, niektorí dôsledkom nich prišli o končatinu alebo sú po úraze či operácii.

• Ako často sa im venujete?

- Navštevujem ich trikrát za týždeň u nich doma. Cvičenie musí byť intenzívne, aby malo zmysel a zároveň chcem pacienta za tento čas naučiť cviky, aby ich postupne zvládol sám. Naša spoločná cesta sa totiž končí po troch mesiacoch. Potom veľmi záleží na samotnom človeku, či bude v zabehnutej práci pokračovať. Dôležitú úlohu má v tomto smere aj rodina pacienta, ktorá by sa mala do cvičenia zapájať.

• Prečo je dôležité, aby ste s pacientom cvičili u neho doma?

- Človek sa rýchlejšie zotaví v prostredí, ktoré pozná, pretože je v psychickej pohode a ja zároveň vidím, aké máme pre cvičenie možnosti. Ak je pacient na vozíčku, treba odstrániť všetky bariéry a najskôr ho naučiť pohybovať sa po byte. Na cvičenie človek nepotrebuje veľa pomôcok, často si vystačí s tým, čo má doma.

• Ak pacient skutočne cvičí a plní vaše úlohy na sto percent, úspech sa dostaví?

- Samozrejme, záleží na rozsahu jeho postihnutia, ale aj na tom, v akom je psychickom stave. Mala som asi päťdesiatročného

Pri cvičení treba zabojsť a prekonať aj bolesť. Pokroky neprídu len tak.

Na nohy ľudí nepostaví zázrak, ale tvrdá práca

Fyzioterapeuta neoklamete

pacienta na vozíku. Vždy, keď som prišla k nemu domov, smutne sedel a len stručne odpovedal. Musela som zapracovať na tom, aby uveril, že cvičenie mu môže skutočne pomôcť, aby získal chuť do života a zabojsť. Pred našimi stretnutiami potreboval pri každej aktivite asistenciu iného človeka, keď som po troch mesiacoch odchádzala, dokázal sa presunúť z vozíka na lôžko, pamätal si cviky a i keď nechodil, vedel, ako má udržiavať svoj zdravotný stav. Navyše, získal chuť do života. Začal sledovať televíziu, lúštiť krížovky a hrať spoločenské hry. Možno sa to zdá niekomu bežné, no pri ľuďoch s takýmto zdravotným stavom je to vzácné.

• Kedy prichádza v takýchto prípadoch bod zlomu? Vďaka čomu človek zabojsť s depresiami?

- Z mojej skúsenosti veľmi pomáha ergoterapia, teda liečba

prácou. Človek vďaka nej odpúta pozornosť od svojej choroby. Pacientom dám vždy na záver cvičenia úlohu. Rozprávame sa o tom, čo majú radi, čomu sa venujú a ja tak zistím, aké úlohy im môžem dať, aby ich to bavilo.

• Majú záujem takto s vami spolupracovať?

- Raz áno, raz nie. Mala som pani so sklerózou multiplex. Pri tejto diagnóze bolo dôležité, aby sme natáhovali končatiny, ale zároveň zapájali mozog. Skleróza multiplex mení ľudskú psychiku, pacienti sú často depresívni, preto sa ich snažím viesť pozitívnym smerom. Pani mi povedala, že kedysi robila ser-

vítkovú techniku, a tak sme sa k nej spolu vrátili. Nachystala veci, sadli sme si, celý čas sme tvorili a popritom sme sa dobre porozprávali. Pani sa príjemne uvoľnila a zistila, že svoj niekdajší koníček dokáže robiť aj dnes. Ľudia si často myslia, že cvičenie je len o tom, ako pohybnosťou jednou rukou, druhou. Pravda je však taká, že fyzioterapeut musí cvičiť s každým pacientom úplne individuálne.

• Utkvel vám v hlave pozitívny prípad, keď človek vďaka cvičeniu urobil skutočne obdivuhodný pokrok?

- Mala som jedného pacienta, ktorý mal veľmi ochabnuté svalstvo. Mal za sebou operácie, nabalilo sa u neho veľa ťažkých diagnóz, problémy s chrbticou. Na začiatku vydržal cvičiť asi desať minút, po ktorých ho už všetko bolelo a povedal, že ďalej nevládze. Napriek tomu bol veľmi motivovaný, veril, že pokroky sa dostavia. Tri mesiace cvičenia mu natoľko pomohli, že sa z neho stal plnohodnotne fungujúci človek. Dnes má svoje aktivity a život ho baví.



| Gabriela Špacírová

• Ako pacientom nastavujete cvičenie?

- Začínáme vždy s niekoľkými cvikmi, ku ktorým pridávame nové. Majú si ich zapamätať a opakovať ich dopoludnia a popoludní. Postupne nabaľujeme počet opakovaní aj ďalšie cviky a oni sa začínajú cítiť lepšie. Vždy je to o tom, či chcú a či dodržiavajú pokyny. Fyzioterapeuta neoklamete, na našom cvičení mi je hneď jasné, či pacient skutočne cvičil aj sám.

• Neodradí ich hneď na začiatku bolest?

- Bolesť, žiaľ, cvičenie sprevádza. Raz som sa venovala jednému pánovi s amputovanou končatinou. Cvičenie najskôr zanedbával a bolo to dosť viditeľné. Postupne sa však jeho prístup zmenil a začal na sebe pracovať. Pridávali sme nové a náročnejšie cviky a na záver sa postavil z invalidného vozíka. Bol z neho iný človek.

TEXT A FOTO:
DARINA KVETANOVÁ

Po páde skončila so zlomenou nohou

Stačí moment a človeku sa život obráti hore nohami. Pani Iva Hlavatá (76) z Trnavy spadla na chodník a zlomila si stehennú kosť. Po operácii sa dlho nemohla posadiť a bola úplne odkázaná na pomoc svojho manžela. Vďaka cvičeniu s fyzioterapeutkou Gabikou robí už takmer dva mesiace pokroky a momentálne sa doká-

že s barlami pohybovať po byte. Počas cvičenia napína svaly na zranenej nohe a oproti stavu po operácii ju dnes dokáže ohnúť podstatne lepšie. „Cvičenie je náročné a vždy ma unaví. Cítim však pozitívnu zmenu a teším sa z nej. Verím, že sa vďaka cvikom čo najviac priblížim stavu pred úrazom,“ hovorí Iva Hlavatá.



Po úraze zostala pani Iva Hlavatá odkázaná na manžela. Postaral sa o domácnosť a bol pre ňu veľkou oporou.

Pomoc ľuďom, s ktorými obchodovali

BRATISLAVA - „Taký som ja starý hlupák,“ povie mi hneď (v skutočnosti oveľa vulgárnejšie), keď otvoríme dvere do jeho skromnej izby. Miro sedí na posteli so zloženými rukami. Vidím, že sa hanbí. Nič neveríme. Len krúti hlavou, štvie ho, že naletel. On, čo celý život pociťoval, na staré kolená naletel podvodníkovi a takmer na to doplatil životom „To sa môže stať skutočne každému,“ rázne utešuje Mira rehoľná sestra Bohumila, ktorá v izbe stojí vedľa mňa.

Aby Miro, ktorého som navštívila v utajenom bývaní Slovenskej katolíckej charity (SKCH) zostal v bezpečí, jeho pravé meno neuvádzam. Stal sa totiž obeťou obchodovania s ľuďmi. Áno, aj dnes, v 21. storočí. „Do šesťdesiatky bol zamestnaný ako vodič a staral sa o deti. Manželka ho ale podvádzala. Keď na to prišiel, položilo ho to a začal piť. Pred dôchodkom ho tak vyhodili z práce. Doopatroval mamu, o bývanie so súrodencami nebojoval, a tak sa dostal na ulicu, kde ho jeden muž zlákal do zahraničia,“ opisuje Bohumila z projektového tímu STOP obchodovaniu s ľuďmi SKCH. Keď sa títo pracovníci dostanú k obeti,

poskytnú jej v prvom rade zdravotnú, sociálnu a právnu starostlivosť. Ak má tento človek záujem, môže ísť na bezplatné psychoterapie a žiť v chránenom bývaní. „Niektoré obete sa ani po pol roku našej pomoci a úsilia nedarí integrovať, sú však aj ľudia, ktorí sa naštartujú. Ich dôstojnosť a sebavedomie je ale ubité, takže do konca života nadväzujú vzťahy veľmi ťažko,“ vysvetľuje Bohumila. Za desať rokov SKCH pomohla viac ako sto obetiam obchodovania. Problém sa často týka aj Rómov, odchovancov z detských domovov alebo z osád. Mnohých páchatelia využívajú na prácu vo Veľkej Británii, charita preto



Miro naletel a takmer na to doplatil životom.

Foto: Anton Frič

s podporou Britskej ambasády na Slovensku a Ministerstva vnútra SR spustila kampaň Nenechaj sa zotročiť, ktorá sa zameriava práve na rómske komunity. Ku

kampani organizuje aj školenia v Šarišskom Jastrabí, Spišskej Novej Vsi, Lučenci, Muráni, Jelšave či Plaveckom Štvrtku. Preventívna kampaň je aj v online svete, kde stavili na sériu videí a pieseň od obľúbenej skupiny Gypsy Chaves s názvom Do Anglicka volá ťa ka-

marát. Tá má zrozumiteľným jazykom rómskej mládeži povedať, že zotročenie je reálne aj u nás a je potrebné byť opatrní.

MÁRIA HVOZDÍKOVÁ

Prečo slúžia v hospici

NITRA - Počúvajú, povzbudia, podajú ruku, pohár vody a vedia aj pohliadiť. V Hospici – Dome pokoja a zmieru u Bernadetky nechávajú dobrovoľníci svoju energiu a čas. Prečo to robia? A čo za túto službu dostávajú?

MONIKA (49)

Mám rada ten moment, keď vkročím do izby klienta, s ktorým sa chcem porozprávať. Vždy je to o očakávaní z oboch strán. Teší ma, keď ma vítajú so slovami, že sa na mňa tešili. Niekedy sa dozvedám veľa z osobného života týchto ľudí, mnohí majú za sebou zaujímavé aj

ťažké osudy. Jedinečná je aj vďačnosť v ich tvárach za to, že som s nimi strávila túto chvíľu.

MÁRIA (78)

K prijatiu úlohy dobrovoľníčky hospicu ma motivovala viera. Mám na hospic smutné spomienky, lebo aj môj manžel a ďalší prí-

buzní boli jeho klientmi. Starostlivosť, ktorou boli zahrnutí, tá sa nedala zaplatiť, starali sa o nich anjeli bez krídel. Vtedy som sa rozhodla, že aj ja sa môžem obetovať a vrátiť láskavosť a srdečnosť ľuďom, ktorí tu majú svojich blízkych, a to nezištne, na úkor svojho voľna a bez honorára.

JANKA (50)

Získala som tu priateľov s dušou a začala som rozmýšľať inak. Začala som sa viac radovať zo

života. Práca v hospici otvára tri-nástu komnatu, o ktorej sme sa báli hovoriť.

LINDA (36)

Táto skúsenosť mi dáva priestor zastaviť sa, spomaliť, vypnúť od uponáhľaného sveta, len sedieť bez technológií, počúvať človeka, byť chvíľu niekomu nablízku a nazaj ho počúvať.

Viac o fungovaní a podpore Hospicu – Domu pokoja a zmieru u Bernadetky sa dozviete na webovej stránke hospicnitra.sk.

ZUZANA BENCOVÁ

Budúci manželia a ich originálne gesto



Manželia nedoniesli len oblečenie, ale aj úsmev a čas, ktorý venovali deťom.

SPIŠSKÁ NOVÁ VES - V našom zariadení Dome Charitas sv. Jozefa inak nazývaný aj Deti môjho srdca, sme privítali vzácnu návštevu. Ivanka a Ivan, dvaja mladí ľudia, ktorých spojila láska a dobro v ich srdciach. Rozhodli sa pomôcť našim deťom.

Pred spoločným dňom „D“, ich svadbou, natočili video, v ktorom poprosili svadobných hostí, aby im namiesto kvetov alebo žrebov po svadobnom obrade darovali detské oblečenie. A tak sa aj stalo. Hneď v nedeľu po svadbe sme od mladomanželov dostali na sociálnej sieti správu s video a textom: „Veľmi radi by sme navštívili vaše zariadenie, zoznámili sa s deťmi a priniesli darčeky.“ Bolo to pre nás veľké prekvapenie, z ktorého sme mali obrovskú radosť. S Ivankou sme si vymenili pár milých správ a po dohode s riaditeľkou zariadenia Alexandrou Hovancovou prišiel deň stretnutia, na ktorý sme sa

všetci veľmi tešili. Ako sme predpokladali, Ivanka a Ivan sú úžasní mladí ľudia, ktorým nechýba v srdcia láska, radosť, úprimnosť a veľa pozitívnej energie. Strávili sme spolu krásny čas, rozprávali sa o rôznych veciach, zoznámili sa s našimi deťmi, hrali sa a kreslili. Naše deti si ich okamžite zamilovali. Manželom z celého srdca ďakujeme za ich pomoc a podporu. Na spoločnej ceste životom im prajeme veľa lásky, zdravia a šťastia. Tešíme sa, že máme okolo seba ľudí, ktorí nám s láskou pomáhajú a podporujú nás. Veľmi si to vážime.

PETRA DE CAMPOS,
Spišská katolícka charita

Charitný spravodaj

13

Slovensko

fotoriport
Týždeň charity

Uprostred júna sme zorganizovali Národný týždeň charity, aby sme hovorili o našej práci a aby sa jej myšlienky a sila dostali k ľuďom. Podujatie poňala každá z charít po svojom a vznikla tak pestrá spleť aktivít.

Máme aj speváčky



Gréckokatolícka charita Prešov a jej klientky vydali prvú CD. Počas Národného týždňa charity ho uviedli do života. Pred zaplneným publikom si zaspomínali na začiatky charity v Prešove.

Vyzbierali odpad



V Nitre pod Kalváriou to veru nie je zero-waste. Tamojšia diecézna charita vytiahla do boja rukavice, vrecia a nasadenie. Vyčistiť okolie od odpadu v takej horúčave, to veru nebola žiadna zábava.

Skutočne sladký deň



Záhradná cukráreň pre verejnosť pri Detskom charitnom dome v Považskej Bystrici. Deti sa tešili z dobrôt, skákali na hrade a tancovali. Deň pre nich zorganizovala Žilinská arcidiecézna charita.

Voda pre Irak

Pitná voda obyvateľom severoirackej obce Bozan chýba. Slovenská katolícka charita im pomáha s výstavbou studní. Pred letom vycestovali zástupcovia charity na monitorovaciu cestu do tejto jezidskej obce.

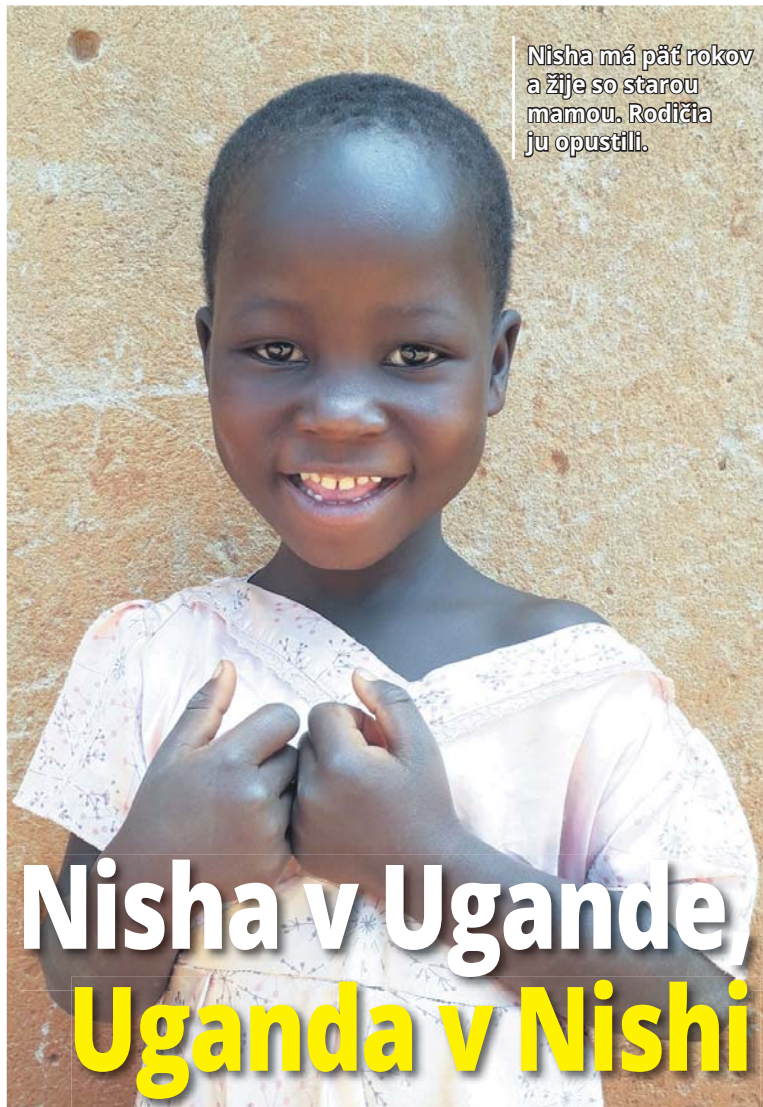
Charita tam vďaka dotáciám Slovenskej agentúry pre medzinárodnú rozvojovú spoluprácu úspešne uskutočňuje humanitárny projekt. Štyri studne vďaka nemu zabezpečia pitnú vodu pre takmer 10-tisíc obyvateľov. „Pri výstavbe jednej studne sú potrebné tri približne dvesto metrov hlboké vrtý. Z nich voda tečie cez 1,2 km dlhé potrubie až do vodnej nádrže, ktorá je v obci a je napojená na miestny vodovod,“ vysvetľuje Hugo Gloss, manažér humanitárnej pomoci SKCH. Pitná voda pomôže miestnym obyvateľom, ale aj ľuďom, ktorí našli v obci útočisko pred ozbrojeným konfliktom v krajine. Po vzostupe teroristov Islamského štátu prijala obec Bozan desiatky rodín na úteku, ktorí tu žijú dodnes.

Cenná surovina

Pre vysvetlenie, úžitkovej vody je v severoirackej obci Bozan dostatok, kvalitnej pitnej, ale nie. „Veľmi ma prekvapilo, že iracký Kurdistan bol zelený a tráva rástla naozaj všade,“ povedal Ján Košta z oddelenia komunikácie a PR SKCH, ktorý sa zúčastnil monitorovacej cesty. „Miestni nám hovorili, že toľko dažďa, koľko napadalo túto jar, si nepamätajú ani najstarší obyvatelia. O mesiac však stúpnu teploty na 50 stupňov C a oblasť sa vysuší. Pitná voda v kohútiku je pre nich veľmi dôležitá. Kúpujú si ju v malých fľaškách a na každej návšteve nás ponúkli vodou v teglíkoch ako od jogurtu,“ objasnil Košta. Pre výdatný prameň treba vráť aj 200 metrov do zeme. Získať pitnú vodu je teda veľmi drahé, samosprávy ani štát nemajú kapacity na zabezpečenie pitnej vody v celej krajine. Charita preto navštívila aj ďalšie obce, kde chýba voda a prosia o výstavbu studní. Jej zamestnanci získali potrebné informácie pre nové projektové návrhy. V kresťanskej obci Fejšh Khabur už charita otvorila ďalší projekt studní, na ktorý prispela Konferencia biskupov Slovenska. Na začiatku júna 2019 začala SKCH pracovať na ďalších humanitárnych projektoch v Iraku, Sýrii a Libanone Viac informácií o humanitárnej pomoci SKCH nájdete na www.charita.sk, v sekcii Pomoc utečencom.

Nisha žije v Buikwe na juhovýchode Ugandy. Má päť rokov a čoskoro nastúpi do školy. Čaká ju tam aj predmet nazývaný hygienické návyky, pretože vďaka nemu robia školy osvetu voči vírusu HIV, ktorý je v tejto časti sveta veľmi rozšírený. Z detí, ktorých rodičia mu podľahnú, robí polosiroty a siroty. Nisha má v tomto smere šťastie, je zdravá, rada spieva a tancuje, ale bez pomoci slovenských darcov by už v tomto veku musela slúžiť v domácnosti a pracovať na poli.

Čajovníkové, tabakové či bavlníkové polia tvoria základný zdroj príjmov v krajine. Mnohí Ugandčania žijú len z toho, čo sú schopní dopestovať, prípadne z drobného predaja jedla. Tí ešte menej šťastní chodia upratovať a prať k bohatším susedom. Veľkým problémom sú tiež rozpadávajúce sa rodiny, keď sa otec vyberie do mesta za prácou a už nikdy sa nevráti, ani inak nepodporí rodinu. Preto mnohokrát zostane všetka zodpovednosť na matke. Vírus HIV/AIDS často deťom zoberie jedného alebo aj oboch rodičov a ony sa stávajú polosiroťami alebo sirotami. Vtedy starostlivosť o deti prejde na starých rodičov alebo tety a strýkov, u ktorých musia pracovať – v domácnosti a na poliach. Otec malej Níše rodinu opustil a mama sa znovu vydala a odsťahovala. Nechala ju bez finančnej podpory u starej mamy, ktorá už nepracuje a sama by nevládla zabezpečiť dostatok obživy, nehovoriac o financovaní škôlky a školy.



Nisha má päť rokov a žije so starou mamou. Rodičia ju opustili.

Nisha v Ugande Uganda v Nishi

Foto: archív SKCH

Vzdelanie je vzácne

Nisha chodí do škôlky, kde sa už ako päťročná učí prvé slová po anglicky a na prstíkoch vie narátať do desať. Angličtina je popri swahilčine úradný jazyk, deti sa v nej učia aj ďalšie predmety a raz ju budú potrebovať aj

kvôli práci. Cez vzdelanie vedie cesta k vymaneniu sa z bludného kruhu chudoby. „V Ugande je len 73-percentná gramotnosť. Len štvrtina detí pokračuje po základnej na strednú školu a len jedno percento z nich na univerzitu,“ hovorí Barbora Šilhárová, koordinátorka SKCH v Ugande.

Bao pomáha starej mame

Desaťročný chlapec Bao Ngoc Doan je štvrták na základnej škole. Jeho otec zomrel, keď mal len dva mesiace a mama sa nedokázala s touto zložitou situáciou vyrovnáť. Chlapca opustila, keď mal pätnásť mesiacov. Bao tak musel vyrastať bez rodičov.

Dnes žije so svojou starou mamou, ktorá je v dôsledku mŕtvice pripútaná na lôžko. Leží takto už

dlhú dobu, nemôže sa posadiť alebo urobiť čokoľvek pre seba a iných. Bao každý deň navarí ale-

bo ide po jedlo k strýkovi a s láskou sa stará o starú mamu. Strýkovia síce žijú v blízkom dome, o svoju mamu sa však odmietli postarať. Radšej prenechali zodpovednosť na malého synovca, ktorý sa tak neochotne stal väzňom vo vlastnom dome. Nemá takmer žiadnu



Baov otec zomrel, mama ho opustila.

možnosť ísť sa hrať von s kamarátmi, či venovať čas učeniu.

Skromný sen

Školu má Bao blízko domu, takže do nej zájde pešo alebo na bicykli. Našťastie mu pomáha aj jeho učiteľka, ktorá ho má veľmi rada. Dôverne pozná jeho zložitú životnú situáciu, a chodí preto často navštevovať jeho i starú mamu. Baova situácia znepokojuje aj vedenie školy, preto ho chce učiteľka podporovať a pripomína mu, aké je vzdelanie dôležité. Bao nemá veľa záľub, baví ho však literatúra a matematika. Je to tichý chlapec so skromným snom, aby mohol aj naďalej chodiť do školy. To mu úplne stačí. Vzdelanie mu raz možno pomôže vyriešiť problémy a trápenia a získať lepšiu budúcnosť. Preto je vďačný všetkým ľuďom, ktorí ho podporujú v štúdiu.

Darujte Baovi vzdelanie

Aj vďaka Baovmu príbehu si uvedomujeme zmysluplnosť našej misie – pomáhať deťom, aby sa ich sny stali skutočnosťou. Pridajte sa aj vy a pomôžte konkrétnemu dieťaťu chodiť do školy. Viac informácií nájdete na www.charita.sk/adopcia

MIROSLAVA KNAPÍKOVÁ
Foto: archív SKCH

Turnaj, na ktorom strelajú góly ľudia bez domova

Futbal dokáže zázraky

Pre veľkú životnú zmenu, akou je návrat z ulice, potrebuje človek obrovskú motiváciu. Verili by ste, že ňou môže byť futbal? Sila tohto športu sa každoročne ukazuje na Svetovom pohári ľudí bez domova, kde ich spolu súťažší dokopy päťsto z viac ako štyridsiatich krajín.

Prechádzala som práve centrom Osla, keď som začula povzbudzovanie a radostné výkriky. Ľudia z tribúny hnali dopredu futbalistov na pouličnom ihrisku. Tí muži v dresoch však neboli žiadni reprezentanti svetových tímov, ani športovci, ktorí zápasia za mestské tímy. Boli to ľudia bez domova. Úžasné!

Dokážu zmeniť svoje životy

Svetový turnaj vo futbale, kde sú hlavnými aktérmi ľudia na ulici, sa koná každoročne v inej metropole. Na podujatie merajú cestu družstvá z Južnej Ameriky, Afriky, Ruska a z mnohých európskych krajín. Ľudia, ktorí sa ocitli v hlbokej kríze, na hranici absolútneho vylúčenia, ktorí žijú v chudobe, nachádzajú vďaka tejto súťaži v sebe silu bojovať so spoluhráčmi o víťazstvo. „Na ulici žije človek v izolácii. Stráca schopnosť hovoriť o svojich pocitoch, byť súčasťou kolektívu a pracovať s ostatnými,“ uvádza Nadácia svetového pohára ľudí bez domova, ktorá podujatie organizuje. „Pri futbale však vznikajú vzťahy. Spoluhráči sa naučia dôverovať jeden druhému, majú zodpovednosť voči svojmu tímu, chodia na tréningy, majú pocit, že sú súčasťou niečoho väčšieho,“ objasňuje výnimočný zážitok, ktorí aktéri futbalového turnaja prežijú. A že nejde len o slová, dokazujú výsledky, ktoré Nadácia a jej partneri vďaka súťaži dosiahli. Počas turnaja v sebe ľudia v krízových životných situáciách objavujú veľkú motiváciu zmeniť svoj život. V tomto momente im sociálni pra-



Futbal spája, búra bariéry a predsudky a prináša nový život.

covníci podávajú pomocnú ruku, aby to skutočne urobili. Nadácia Svetového pohára ľudí bez domova na svojom webe uvádza, že vďaka futbalu dokázali ovplyvniť životy jedného milióna ľudí. Mnohí z tých, ktorí boli súčasťou turnaja, obstáli v najťažšej skúške a dnes žijú hodnotný život.

Ako vznikla súťaž

Turnaj založili dvaja muži, Rakúšan Harald Schmied, vedúci komunikácie Charity Štajersko a Škót Mel Young, spoluzakladateľ medzinárodnej siete pouličných novín. Prvýkrát sa tímy ľudí bez domova stretli v roku 2003 v Gazi a odvtedy sa podujatie koná bez prestávky vždy v lete v inej krajine. Na prelome júla a augusta 2019 víťalo podujatie hlavné mesto Walesu, Cardiff. Pricestovalo tam viac ako 500 hráčov z 50 krajín sveta. Medzi ženskými tímami hviezdili Mexičanky, ktoré si odniesli domov víťazstvo. Druhé skončili hráčky Peru a tretie Rumunky. Aj

medzi mužmi sa tešil z víťazstva tím Mexika, na druhom stupienku stáli reprezentanti Chile a tretie miesto si odniesli muži z Ruska. V tejto súťa-

ži raz zabojoval aj slovenský tím. Do Gothenburghu vo Švédsku cestovalo v roku 2004 osem predajcov časopisu Nota Bene. **DARINA KVETANOVÁ**



Jeden zo súbojov. Aktérky nie sú profesionálne športovkyne, ale ženy, ktoré stratili domov.

Závislí ľudia pod svetlami reflektorov

Chlapcom a dievčatám, ktoré zápasia so závislosťami, dáva druhú šancu na život komunita Cenacolo. Premenu zažívajú v rôznych situáciách. Napríklad aj vtedy, keď vystúpia pred publikum na dosky, ktoré znamenajú svet.

Muzikály komunit Cenacolo môžu ľudia vidieť na námestiach, v kostoloch aj na festivaloch. V príbehoch s náboženskou tematikou hrajú hlavné úlohy tí, ktorí ešte nedávno účinkovali len vo vlastných reality show vyvolaných drogou. Teraz sa však učia žiť nanovo a vďaka muzikálom v sebe pestujú tvorivosť, odhodlanie a po hodinách skúšok



Matka Elvíra.

prekračujú hranice únavy. Sú súčasťou skupiny, ktorej velí jeden takt, jedna choreografia, sú pod svetlami reflektorov, i keď sa len nedávno ukrývali v tme pod mostom alebo v parku s jediným (ne)priateľom.

Nová rodina, nové pravidlá

Komunitu Cenacolo založila Talianka Rita Agnese Petrozzi známa ako Matka Elvíra. V 70. rokoch si uvedomila, kolkí mladí ľudia sú stratení a nešťastní kvôli ťažkým závislostiam od drog. V roku 1983 založila „sestra závislakov“ ako ju prezývajú, prvú komunitu Cenacolo na severe Talianska. Pre mladých ľudí tak vytvorila rodinu, ktorá ich bezplatne prijala a pomáhala im nachádzať nový zmysel života. Komunita Cenacolo dnes pôsobí v devätnástich krajinách sveta, aj na Slovensku. Chlapci a dievčatá sa najskôr musia pripraviť na vstup do novej rodiny,

zistiť, či sa chcú skutočne zmeniť a prijať jej pravidlá. Problémy závislých ľudí sa začali omnoho skôr, ako prišla droga či alkohol. Komunity preto usporadúvajú aj rodičovské skupiny, ktoré odhaľujú jadro závislostí. V Cenacole môže každý prežiť toľko času, koľko potrebuje, obvykle v ňom však žijú minimálne tri roky. Za ten čas sa učia pracovať, starajú sa o zvieratá, pestujú vlastné potraviny a robia tiež osvetu o drogách. Aj muzikály, ktoré nacvičia a prichádzajú s nimi na verejnosť, sú súčasťou ich rozprávania o živote s drogou a bez nej.

STRANU PRIPRAVILA:
DARINA KVETANOVÁ

O čom nemožno vypovedať, o tom treba mlčať

V titulku je azda najznámejší veta slávneho filozofa 20. storočia Ludwiga Wittgensteina, ktorý chcel takto naznačiť, že niektoré myšlienky, ktoré my, ľudia, nedokážeme dostatočne vysvetliť, radšej ich vyslovovať ani nemáme.



To preto, že našou zlou komunikáciou dokážeme iných ľudí zmiest, popliesť.

Aj napriek tomu sú oblasti či ľudské poslania, kde sa snažíme ťažké myšlienky každodenne vysvetľovať iným a predovšetkým ich napĺňať. A budem osobný, aby to, čo píšem, nebolo len formálnym „blabotanim“.

Ešte ako študent na vysokej škole som neveril, ba nedokázal som si predstaviť ľudí, ktorí sa rozhodli slúžiť tým najbiednejším. Tým, ktorým sa často hanbíme my „normálni“ pozrieť na ulici do očí. Tá výčitka, ktorú som aj ja neraz pocítil, je natoľko osobná, že som radšej sklopil zrak tvárac sa, že osud tohto nešťastníka sa ma predsa netýka. Keď som po škole začal pracovať na charite, môj údiv nad niektorými ľuďmi, mojimi kolegami, nemal konca. S otvorenými očami som pozoroval, ako kolegyňa Soňa snád po stýkrát vysvetľuje človeku, ako by sa mohol dostať zo svojej mizernej situácie. Zas a znova. Ten pán chodil snád každý deň stále s tými istými otázkami. Soňa ho však nikdy neodmietla. Pýtal som sa jej prečo to robí a či si je istá, že práve toto je tá vhodná pomoc. Neodpovedala. Na druhý deň urobila to isté. Viedla tohto človeka akoby za ruku a bola pri ňom vtedy, keď to práve najviac potreboval. Vtedy, keď naňho akosi pozabudla rodina, keď nemal nikoho, len Soňu. Hoci som od nej nedostal odpoveď, otázku neprestávam klásť sám sebe. Čo je to, čo poháňa takýchto ľudí? Viera, nádej, láska? Pán Wittgenstein by povedal, že rozprávať o tom, by nemalo priveľký význam, pretože vyjadriť niečo tak abstraktné je nemožné. A predsa. Vďaka charite a ľuďom, ktorí v nej pracujú, som pochopil, že práve o týchto veciach má zmysel rozprávať sa. Nie o šatstve, či zbierkach! Ale o tom vnútornom pnutí v našom vnútri, ktoré nedovolí človeku pri pohľade na núdzneho len tak sklopiť zrak.

Igor Strýček,
projektový manažér TADCH

ako nás môžete podporiť

Priatelia, v našich novinách píšeme o aktivitách, ktorými pomáhame ľuďom v núdzi. Naša organizácia žije v prvom rade zo zbierok, pomáhame teda najmä vďaka darcom. Ak sa chcete stať jedným z nich, ponúkame vám viaceré spôsoby.



DARUJTE POTRAVINY

Pre našich klientov potrebujeme akékoľvek trvanlivé potraviny, predovšetkým však vreckové polievky, paštéty, konzervy s rybami a mäsové konzervy, sušené a trvanlivé mlieko, omáčku na špagety (Morcadellu), napolitánky, kávu, čaj a cukor. Pre ľudí na ulici je praktické dostať hodnotné jedlo, ktoré si dokážu pripraviť v akýchkoľvek podmienkach. Potravinami však pomáhame aj osamelým matkám s deťmi, odkázaným seniorom, viacpočetným rodinám v krízových životných situáciách a klientom našich centier pomoci. Kontakty, kam môžete potraviny priniesť, uvádzame nižšie.



PODPORTE NÁS FINANČNE

Financie nám pomáhajú obstarávať položky, na ktoré nezískame materiálnu pomoc. Kupujeme za ne zdravotnícky materiál do Centier pomoci človeku aj potraviny, ktoré sa k nám nedostanú cez potravinové zbierky. Chýbajú nám zdroje na pokrytie nákladov za energie a vodu v našich centrách, na benzín do charitnej dodávky, ktorá rozváža pomoc do rodín aj na sklady solidarity, v ktorých zhromažďujeme nábytok a spotrebiče pre ľudí v núdzi. Podporujeme tiež naše farské charity.

Každým darovaným eurom nám pomôžete zvládnuť menované náklady. Prispieť môžete na číslo účtu **IBAN:**
SK71 7500 0000 0040 0829 7855



SIET' POMOCI

Jedným z našich projektov je priviesť konkrétnu pomoc konkrétnym ľuďom. Od darcu, ktorý si kúpil novú chladničku tak vďaka Sieti pomoci putuje jeho starý spotrebič k novému majiteľovi. Od človeka k človeku vozíme rôzne druhy nábytku, elektrospotrebiče, potreby pre deti, do domácnosti, aj zdravotnícku potrebu. Chcete niektorú z týchto vecí darovať? Kontaktujte manažéra projektu Mateja Poláka na čísle 0948 634 320 alebo jeho kolegu Patrika Bellaya na čísle 0948 661 134.

Darcov vždy prosíme, aby sa nám pokúsili nábytok alebo spotrebič priviesť sami. Je to ich podiel na pomoci, ktorú takto posúvame ďalej.



SOCIÁLNY ŠTATNÍK

Bežného konfekčného oblečenia sa nám počas roka našťastie dostáva dosť, praktického a veľmi potrebného oblečenia však máme nedostatok. Sú nim: ponožky, zimné rukavice, čiapky, mužská spodná bielizeň, zimné mužské topánky, zimné vetrovky (nie kabáty a kožuchy), teplé mikiny. Kontakty, kam môžete oblečenie priniesť, uvádzame nižšie.



STAŇTE SA NAŠIM DOBROVOLNÍKOM

Pomoc dobrovoľníkov je pre nás veľmi dôležitá. Máme pre nich pripravené viaceré programy. Máte chuť navštevovať seniorov, pomôcť nám pri práci s klientmi, fyzicky alebo pri výrobe darčiekov v dielni? Alebo ste komunikatívny a viete nám pomôcť pri organizácii eventov? Kontaktujte kolegu Juraja Juríčka: 0948 887 486, dobrovolnictvo@charitatt.sk



KONTAKTY

Na tieto miesta nám môžete priniesť potravinovú pomoc, šaty aj veci v rámci projektu Sieť pomoci. Tieto adresy zároveň odporúčte človeku, ktorý potrebuje pomoc.

TRNAVA:

TTADCH, Hlavná 43,
033 55 11 396, 0903 402 132,
sekretariat@charitatt.sk

SEREĎ:

Farská charita, Novomestská 3022
0908 179 610
jifackovec@stonline.sk

PIEŠŤANY:

Centrum pomoci človeku Piešťany
Andreja Hlinku 41,
0910 788 031,
charita.piestany@charitatt.sk

NOVÉ MESTO NAD VÁHOM:

Palkovičová ul.,
0948 903 890,
charitanm@centrum.sk

HLOHOVEC:

OZ Samaria, Železničná 2,
0911 132 828,
samaria.centrum@gmail.com

DUNAJSKÁ STREDA:

Bacsákovskej ul. 247,
0904 644 950,
bugarlagzis@gmail.com

Duchovné slovo na záver

0 jeseni života

Jeseň svojou krásou, ale aj uplakanými dňami v mnohom pripomína život v jeho neskoršej časti. Právom ktosi výstižne nazval starobu jeseňou života.



píše
Mons. Ján Bučík
duchovný
správca TTADCH

„Starý“, to má všeobecne príchut: chorý, unavený, opotrebovaný, nepotrebný. Byť starý, to je pre mnohých naozaj kríž. Preto základnou otázkou v neskorších rokoch je často: Načo som ešte dobrý? Načo som ešte tu? Už ma nik nepotrebuje, som na ťarchu tým, čo sa musia o mňa starať. Staroba má však aj potešiteľné stránky.

Biblia k tomu počíta životnú múdrosť, poznanie života v jeho realite, ale aj vieru, ktorá je posil-

nená mnohorakými životnými skúškami a utrpením a ktorá cíti a vidí stále viac a viac. Preto poznáme aj dosť starých ľudí, ktorí sú vyrovnaní, ba často aj pre druhých povzbudením. Mám pred očami mnohých starých ľudí s ružencom či modlitebnou knižkou v ruke, ktorí sa hodiny a hodiny modlia za svojich drahých, ale aj za ľudí neznámych a vzdialených. Jeden mladý



muž mi povedal: „Ráno keď odchádzam do práce, mama mi dá požehnanie a povie, budem sa za teba cez deň modliť.“ Viete, aké je to pre mňa veľké povzbudenie a dostatok sily uniesť bremeno dňa? Možno si ani neuvedomuje akú veľkú a osožnú činnosť pre mňa koná.“

V jednom časopise bola uverejnená modlitba staršej ženy: „Pane, vieš lepšie ako ja, že zo dňa na deň

starnem a jedného dňa budem stará. Zachráň ma od veľkej náruživosti chcieť dať do poriadku záležitosti druhých. Nauč ma rozmyšľať, ale nie premrhať čas zbytočným hútaním. Byť nápomocná, ale nie diktátorská, že všetko musí byť po mojom. Nauč ma mlčať o svojich chorobách a ťažkostiach. Chuť opísať ich aj zveličovať rastie z roka na rok, ale zároveň prosím o trpez-

livosť vypočúť si katalóg chorôb iných. Neodvážujem sa prosiť o lepšiu pamäť, len o trochu viac skromnosti a trochu menej istoty, keď sa nezhoduje moja pamäť s pamäťou iných. Nauč ma úžasnej múdrosti, že sa môžem aj myliť. Viem, že nie som svätá, ale starý uhundraný človek je korunným dielom zla. A, Pane, nauč ma objaviť na druhých ľuďoch veľa dobra a daruj mi krásny dar im to aj povedať.“

K tejto modlitbe poviem rád Amen a vám všetkým, ktorí ste v pokročilejšom veku, alebo prežívate chorobu a iné ťažkosti, prajem často hŕstku milých ľudí okolo seba a tu i tam úsmev nad sebou. Nech vám Boh žehná a Panna Mária vás ochraňuje v každom dni vášho života, aj tých, ktorí sa o chorých a starých ľudí starajú s veľkou láskou.