

# informátor

*Rok mezigeneračních vztahů*

VĚK NENÍ  
PŘEKÁŽKOU



**Slezská diakonie**

Přinášíme světlo do života potřebným

3/2023

2	<b>EDITORIAL</b>
3	<b>CO SE UDÁLO</b>
6	<b>BIBLICKÉ ZAMYŠLENÍ</b>
7	<b>HLAVNÍ TÉMA - VĚK NENÍ PŘEKÁŽKOU</b>
11	<b>VZDĚLÁVÁNÍ - ROZHOVOR S MONIKOU BANOTOVOU</b>
12	<b>PERSONALISTIKA - 60 LET A PRACOVNÍ SPOKOJENOST</b>
13	<b>MŮJ PŘÍBĚH - DOBROVOLNÍKEM V TANZÁNII</b>
14	<b>ARCHITEKTONICKÉ OKÉNKO - BENJAMIN KRNOV</b>
15	<b>TIP NA VÝLET - EXIT KOMORNÍ LHOTKA</b>
16	<b>DOBROVOLNICKÝ ČAS V SAREPTĚ KOMORNÍ LHOTKA</b>

EDITORIAL  
EDITORIAL

Vážení a milí čtenáři, těšili jste se po dovolené a prázdninách zpět do práce, nebo do školních lavic? Někomu může chvíli trvat než si znovu zvykne na běžný režim a každodenní povinnosti. V hlavě nám ještě doznívají vzpomínky na léto. Možná jste se také se svými blízkými po návratu z cest podělili o zážitky, které jste prožili a obdarovali je nějakým hezkým suvenýrem.

Říká se, že jeden z nejcennějších darů, který můžeme druhému dát je náš čas. Tento dar nás nic nestojí a přesto je k nezaplacení. Představte si, že v sobotu vstane brzy ráno i když nikam nemusíte a půjdete na celé dopoledne dělat společnost úplně cizím lidem do nemocnice. Nebo věnujete ke kávě do domova pro seniory plný plech zákusků, který jste jen tak pro radost celý večer pekli. Neuděláte to proto, že musíte, ale proto, že chcete. Trávíte svůj volný čas jako dobrovolník. Toto jsou některé z mnoha příkladů, jak může vypadat dobrovolnická činnost, která se stala nedílnou součástí Slezské diakonie. Z dobrovolníků se stávají naši partneři a kolegové, zároveň také společníci a přátelé dětí, seniorů, lidí s postižením a dalších našich klientů.

Letošní rok je ve Slezské diakonii věnován mezigeneračním vztahům a název tohoto vydání Informátoru zní „Věk není překážkou“. V naší dobrovolnické službě to platí dvojnásob. Vždyť mladší a starší generace se může vzájemně inspirovat, doplňovat a obohacovat. Starší předávají mladším své zkušenosti, moudrost a nadhled a ti, kteří už nechodí do zaměstnání nalézají v dobrovolnictví novou smysluplnou činnost. Mladí zase ty starší mohou rozveselit svou bezprostředností a energií, seznámit je s novými moderními vymoženostmi a pomoci jim při činnostech které už sami nezvládají. Dobrovolníkem ve Slezské diakonii se může stát každý člověk starší patnácti let, který má chuť a ochotu pomáhat.

Drazí dobrovolníci, každému z vás patří obrovský dík za to, že jste se rozhodli věnovat svůj volný čas pro dobrou věc a pomáhat nám naplňovat naše poslání.

S úctou a přáním krásného podzimu

Zuzana Filipková  
ředitelka Slezské diakonie



## ZA NOVÝMI ZÁŽITKY

Veronika Židková

Nová poznání a zážitky nás nečekají jen při cestování, kterým si rádi obohacujeme jednotlivé dny, ale také přicházejí za námi. A tak nám v červenci obohatila jedno dopoledne speciální terapie za přítomnosti poníka. Poutavé, nové, zajímavé a milé setkání s poníkem, které v nás vyvolalo spoustu emocí, radosti, uvolnění a motivovalo nás k vzájemné komunikaci a kontaktu. Děkujeme Společnosti Duha, která nám umožnila získat nové zážitky s poníkem, při návštěvách solné jeskyně a při cestách, které můžeme podnikat.

GO SE UDÁLO

## SPOLUPRÁCE MEZI GENERACEMI – SILOE OSTRAVA

Dana Masarovičová a Kateřina Bidlová

V letošním roce máme cíl propojovat generace, konkrétně generaci našich klientů seniorů s mladou generací našich dětí. Můžeme již nyní říci, že se nám to daří a máme z toho velkou radost. Spolupracujeme totiž s mateřskými a základními školami. Společně jsme slavili například svatého Valentýna, MDŽ, stavěli májku, oslavili Den dětí, v září nás čeká organizace sportovního dne ke Dnům paměti a v prosinci Mikulášská besídka nebo Vánoční posezení. Děti si pro naše klienty vždy připraví zajímavý program - vyráběly jim náramky či přání, tancovaly a zpívaly s nimi, předčítaly básničky a opékaly s nimi buřty. Senioři jsou rádi za přítomnost dětí, za jejich bezprostřednost a laskavost. Mementem naší činnosti je ukázat, že generace se mohou navzájem obohacovat a také si rozumět v mnoha oblastech, pokud mají otevřená, laskavá a přijímající srdce.



## KRIZOVÝ TÝM - JSME PŘIPRAVENI

Kamil Liška

Cílem krizového týmu je koordinovat a efektivně reagovat na krizové situace, jako jsou přírodní katastrofy a jiné mimořádné události. Tým se skládá z lidí s různými odbornostmi a dovednostmi. Například sociálních pracovníků, psychologů, logistiků, duchovních pracovníků a dalších odborníků. Hlavním spouštěčem vzniku krizového týmu jsou mimořádné události, v našem případě to bylo tornádo na Jižní Moravě a válka na Ukrajině. V současné době se zabýváme přípravou vzdělávání, zajištěním pojištění, připravujeme skladové prostory. Nedílnou součástí krizového týmu jsou dobrovolníci, kteří pomáhají s různými úkoly, jako je distribuce potravin a vody, poskytování první pomoci, organizace evakuace, psychologická podpora, a také pomáhají při odklizení následků škod. Jejich ochota a příspěvek jsou klíčové. Bez dobrovolníků by bylo obtížné či nemožné zvládnout náročnost krizových situací. Velmi oceňujeme jejich přínos a snažíme se jim zajistit odpovídající podporu a uznání.

## 5 NOVÝCH AUTOMOBILŮ PRO 5 SLUŽEB SLEZSKÉ DIAKONIE

Soňa Kantorová

5 vedoucích pracovníků 5 sociálních služeb převzalo 5 klíčů od 5 zbrusu nových plně hybridních Toyot Yaris MY22 s emisním limitem 87 g CO<sub>2</sub>/km. Automobily byly pořízeny v rámci projektu „Podpora ekomobility sociálních služeb Slezské diakonie“ financovaného z Integrovaného regionální operačního programu (CZ.06.6.127/0.0/21\_124/0017457) 101. výzvy zaměřené na podporu Sociální infrastruktury se zvýšenou energetickou účinností a budou sloužit v sociálních službách. Děkujeme prodejci T-MOTOR Zlín s.r.o. za skvělou spolupráci. Všem službám přejeme mnoho šťastných kilometrů a spokojené uživatele díky zvýšení kvality poskytovaných služeb.



Projekt Už ne v jednom kolotoči, který je realizován službou Poradna rané péče MATANA má za sebou první termín červencového příměstského a pobytového tábora, který byl určen pro děti se specifickými potřebami. Táboru se účastnilo šest dětí, z toho pro tři se jednalo i o pobytový tábor. S dětmi jsme si užili spousty legrace, počasí nám přálo, vyrazili jsme na procházky po městě Krnově, užili jsme si vodních radovánek i Snoezelen, a tělocvičnu. Poslední den nás čekala zábava ve formě canisterapie a hipoterapie. V průběhu týdne každý asistent vyráběl jednomu dítěti zážitkový deník, se kterým mohou děti s rodiči z pohodlí domova na tábor tiše vzpomínat. Tábory jsou realizovány díky finanční podpoře Moravskoslezského kraje a Města Krnova.

## PŘEDSTAVUJEME CENTRUM ROZVOJE MIRABEL

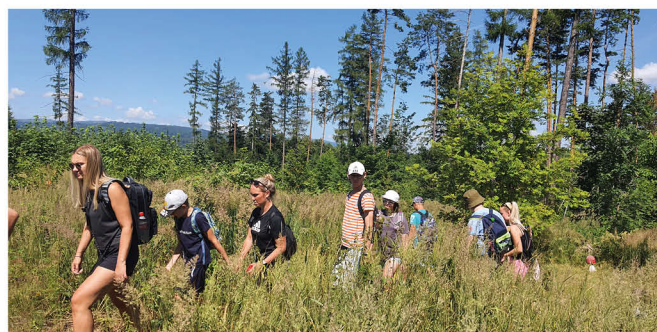
Radana Melková

Úsek Brno poskytuje odborné doplňkové služby rodinám s dětmi s postižením v JMK nově pod hlavičkou Centra rozvoje MIRABEL. Diamant na dlani v novém logu symbolizuje nabídku kvalitních služeb a odborných metod pro klienty. Rodiny s dětmi se zdravotním postižením do 10 let mohou využívat služby ergoterapie, snoezelen, aktivity s prvky sensorické integrace, krizová intervence a psychologické poradenství, dále svépomocné rodičovské skupiny, videotrénink interakcí a také metodu Týmu okolo dítěte. To vše i díky projektu Včasně a komplexně... podpora rodinám TADY a TEĎ (podpořeno MPSV Rodina, JMK a SMB). Více na [www.sdbрно.cz](http://www.sdbрно.cz)



## PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR PRO DĚTI SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI

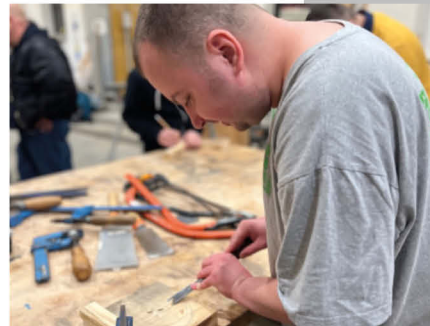
Petra Pavelková



## ŘEMESLO NENÍ ŽÁDNÝ STRAŠÁK - ŘEZBÁŘSKÝ KURZ MARKA VODIČKY

Gabriela Hamříková

Jedním z účastníků kurzu je náš uživatel Radek, který dochází do služby RÚT Ostrava, sociální rehabilitace s cílem být samostatný ve volnočasových aktivitách. Radek již rok navštěvuje každý pátek posilovnu. Nyní již zcela bez podpory klíčového pracovníka. Dalším jeho přáním bylo vytvořit si vlastní misku ze dřeva. Kurz probíhal v oblasti Dolních Vítkovic - Fajna dílna ([www.fajnadilna.cz](http://www.fajnadilna.cz)), kde právě vůně dřeva navodila příjemnou atmosféru. Radek se naučil jak pracovat s dlátky, paličkami, řezbářskými nožíky a následně si vyzkoušel celý proces při výrobě misky. Z této řemeslné práce byl nadšený, splnil se mu sen a odnesl si svůj vlastnoručně vytvořený výrobek, svou misku. Děkujeme za uskutečnění tohoto řezbářského kurzu v čele s báječným lektorem.



## LOUČÍME SE S DALŠÍ GENERACÍ MEZINÁRODNÍCH DOBROVOLNÍKŮ

Mirka Hlawiczková

V polovině června jsme strávili čtyři dny na Evaluačním semináři v Dolní Lomné s našimi mezinárodními dobrovolníky, kteří od loňského září působili ve Slezské diakonii v rámci programu European Solidarity Corps. Co jsme prožili? Dobrovolníci reflektovali dobrovolnický rok v Česku a to, co se během něj naučili. Prezentovali úspěšné mini-projekty, které realizovali na svých střediscích. Během čtvrtka nás navštívili supervizoři, a tak mohli společně s dobrovolníky vyhodnotit vzájemnou spolupráci. Dobrovolníci sdíleli své plány do budoucna. Celý seminář provázela dojemná atmosféra. Někteří se loučili se slzami v očích. Jak řekli dobrovolníci sami - dobrovolnický rok stál za to! Nezbyvá než říci - VELKÉ DÍKY!



## NA LODIČKÁCH

Karolína Bobek Paździorová



Zvuky praskajícího dřeva, sálající oheň a vůně opékaných párků se nesly areálem Lodiček v parku Boženy Němcové v Karviné. Uživatelé denních stacionářů EUNIKA Karviná a Domu V Aleji Karviná se sešli na společném opékání párků. Když se tato akce plánovala, vypadalo to, že nás bude jen pár, ale nakonec se sešla velká skupina úžasných lidí. Prvotní obavy, že si nebudeme mít co říct a uživatelé obou služeb budou ostýchaví, se brzy vytratily, a obě skupiny se promíchaly tak, že nebylo poznat, kdo kam vlastně patří. Personál Lodiček nám připravil na přání úžasnou kávu, nealko pivo a další nápoje. Každý kdo se v tento den účastnil první a věříme, že ne poslední společné akce, si vychutnal párek vonící kouřem. Chtěla bych tímto podě-

kovat pracovnícím DS V Aleji, které s námi spolupracovaly a zároveň všem kolegyním denního stacionáře EUNIKA Karviná za přípravu, pomoc a navození krásné atmosféry.

## POŠLETE VZKAZ PŘÍBĚHEM

Jan Šperl

Nízkoprahový klub EZRA Albrechticko, Osoblažsko přijal výzvu a stal se součástí projektu, který spojuje generace. Program Pošlete vzkaz příběhem otevřel dveře pro komunikaci mezi dětmi, mladistvými a seniory. Děti mohly načerpat zkušenosti nasloucháním odcházející generaci a jejich vzpomínkám a osobitým příběhům. Mládež z Osoblahy se se seniory setkala celkem třikrát prostřednictvím příspěvkové organizace Domov pro seniory Osoblahy. Pro některé klienty se série návštěv stala milou a důležitou součástí čtvrtěčinných programů. Naši klienti jednotlivé příběhy ilustrovali formou barevných obrázků kreslených dle své fantazie. Propojení nejen generací, ale i organizací s odlišným zaměřením dalo vzniknout hezkým vzpomínkám, ale i důležitému dialogu napříč širokou společností a jejími rozdíly.

ivot je vzácný dar. V Písmu opakovaně čteme: „Zemřel v utěšeném stáří, stár a sytý dnů...“ – píše se o Abrahamovi (Gn 25,8). Vysokého věku se dožili mnohé další známé biblické postavy: Noe, Izák, Jákob, Mojžíš, král David, či Job. Dům bez starce může být trestem, viz např. (1Sam 2,31+32b): „Hle přicházejí dny, kdy odetnu rámě tobě i tvému rodu, takže tvůj dům zůstane bez starce... Už nikdy nebude v tvém domě stařec.“

Jeden ze znaků stáří je podle Bible právě moudrost. Jak ji získat? „Počátek moudrosti je bát se Hospodina; velice jsou prozíraví všichni, kdo tak činí.“ (Žalm 111, 10a) „Důvěřuj Hospodinu celým svým srdcem, na svoji rozumnost nespolehej.“ (Př 3,5)

Podívejme se krátce do evangelií. Starý muž Simeon je v textu Písma popisován jako spravedlivý a zbožný muž, který očekává záchranu Izraele. Simeon je naplněn Božím Duchem. Je celým svým životem upnut na Boha, a Duch Boží mu umožňuje poznat zachránce, na kterého čeká. Toto naplnění Duchem souvisí s moudrostí. Stařec Simeon veřejně proklamuje víru v Mesiáše. Svědectví o víře je vůbec jedním z nejdůležitějších úkolů starých lidí – ukazovat světlo, vidět hlouběji, vidět podstatu věci. Starý muž Simeon je ale nejen představitelem člověka, který svědčí o Vykupiteli nadcházejícím generacím, nýbrž také tím, kdo ukazuje, že celkový smysl stáří je být sám vzorem a stávat se požehnáním pro druhé. To Simeon ukázal zvláště v okamžiku, kdy žehnal rodičům dítěte Ježíše.

Podobně tak stará žena, prorokyně a vdova Anna. Význam jejího poslání nutno spatřovat především v zástupné modlitbě za společenství a v předávání svědectví o dítěti, když o jeho vykupitelském úkolu mluví ke „všem“ (Lk 2,38).

Ke znakům starého člověka podle Bible patří: víra, pokoj, moudrost, žehnaní, vzor pro druhé. Dovolte mi připojit pár vět z osobního života a ze zkušenosti. Jsem vděčná za výsadu, které se mi dostalo v dětství a v mládí. Mnoho starších vzácných lidí bylo mi oporou a vzorem živé víry v Boha a také vzorem poctivého života. Tito lidé čerpali sílu a víru z Božího slova, z Bible. To jsem pozorovala jako dítě, když s rodiči a s prarodiči jsem byla v kostele, či na biblické hodině. Babička často sedávala na zahradě, zpívala z kancionálu a modlila se za děti a za vnoučata. Prarodiče z mamčiny strany se dožily vysokého věku, dědeček 101 let, rozhodný ve víře a babička laskavá, trpělivá, milující Boha a lidi. Také v církvi mnozí bratři, sestry v Kristu, pastoři, učitelé byly přínosem naší mladé generaci. Je to milost, když naši předkové i my teď máme možnost vidět biblické příklady víry v historii, ale i v současnosti. Ani nám není lhostejná budoucnost dalších generací. Často mladí nemají vzory a žijí ve zraněních, bez naděje a bez smyslu života. Důležitá je role nás starších lidí při vytváření dobrých vztahů mezi staršími a mladšími. Biblické postavy starších lidí, jako i duchovní osobnosti současnosti jsou motivující k přemýšlení a následování pro každou generaci. Pokud máme ve své blízkosti staré lidi s těmito biblickými znaky stáří, je to požehnání. Pokud budeme stárnout s těmito znaky, budeme se stávat požehnáním pro své okolí.

**KE ZNAKŮM STARÉHO ČLOVĚKA  
PODLE BIBLE PATŘÍ:  
VÍRA, POKOJ, MOUDROST,  
ŽEHNÁNÍ A VZOR PRO DRUHÉ**



Vanda Stanieková

# VĚK NENÍ PŘEKÁŽKOU

OTAKAR...

Německu jej znali jako špičkového producenta a scénáristu ve filmové a divadelní branži pod uměleckým pseudonymem Max Gronach. My ve škole Slezské diakonie jsme jej měli tu čest poznat jako dobrovolníka, téměř osmdesátiletého. Od prvního dne se neposadil, ale díval se, kde je ho zapotřebí a věnoval se s láskou žákům ve škole.

Měl k nim moc hezký vztah, nebál se žádné činnosti. O prázdninách loňského roku jej Pán Bůh povolal k sobě. Dotkl se nás jeho výrok: „Já už mám jen jednu touhu – být užitečný.“ A byl.

Jan Pokorný

HLAVNÍ TÉMA

**J**ak spojit generaci mladých, nerozvážných, nezkušených lidí s generací seniorů majících za sebou bohatý život, své neduhy a touhu sdílet své zkušenosti, být slyšen a vnímán? Mimo rodinný život, který často tuto možnost ale z nejrůznějších důvodů neumožňuje, se nabízí dobrovolnická činnost. Nepřemýšleli jste někdy o tom stát se dobrovolníkem a jít pomáhat do domova pro seniory, pečovatelské služby nebo nemocnice? Nepřemýšleli jste někdy o tom, využít energii a nadšení mladého dobrovolníka k tomu, být užitečný prospěšný a pomáhat? Slezská diakonie hledá dobrovolníky z řad studentů, mladých lidí ve sborech, zájmových klubech. Pravidelně navštěvujeme školy a realizujeme přednášky o dobrovolnické činnosti obecně a možnostech stát se dobrovolníkem ve svém okolí.

Mladí lidé mohou trávit svůj volný čas ať už v rámci skupinových činností, pomáhat s realizací aktivit pořádaných zařízením pro seniory nebo se stát společníkem jednoho seniora s nímž si „padne do oka“. Společně si číst, jít do parku, zahrady, na kávu a přitom si povídat, poslouchat, prohlížet si fotografie, přečíst si noviny, sdílet společné zájmy – to je jen drobný výčet možných společných aktivit. Pravidelně organizujeme i skupinové aktivity – kavárny, či jiná setkání, od kterých nevyžadujeme od možného dobrovolníka žádnou vlastní iniciativu při seznamování. Naopak, je to prostor pro neformální setkání, kdy dobrovolník pomáhá koordinátorovi při realizaci aktivity, pomáhá seniorovi na vozíku, doprovází seniora nebo třeba servíruje kávu a čaj. Přitom se nabízí prostor vzájemného poznání, možné komunikace nebo vůbec zjištění, zda by se mi dobrovolnická činnost mohla líbit.

Soňa Kantorová



## DOBROVOLNICTVÍ V NEMOCNICI TŘINEC NÁS NAPLŇUJE

Monika Banotová

**D**o Nemocnice Třinec, p. o. dochází dobrovolníci Slezské diakonie od roku 2010 a nyní dochází na oddělení sociálních lůžek. Jedná se o pobytovou sociální službu pro osoby, u kterých skončila zdravotní hospitalizace, ale nemají potřebné domácí zázemí. Dobrovolníci, kteří působí v nemocnici, jsou z řad studentů, pracujících či seniorů. Nyní v nemocnici působí 10 dlouhodobých dobrovolníků a 26 dobrovolníků se zapojilo do jednorázových aktivit. Dobrovolníci připravují pro klienty tvořivé workshopy, vědomostní kvízy, zpívají, povídají si s klienty, jsou jim společníky nebo připravují kávu, čaj a pohoštění nebo vyjíždějí se seniory do přilehlého parku. Dobrovolnický program můžeme realizovat díky podpoře z Ministerstva vnitra, Moravskoslezského kraje a Ministerstva zdravotnictví – projekty „Aktivní čas v nemocnici“ a „Muziko, Zoo Nemocnice Třinec“.

Co pro naše dobrovolníky znamená dobrovolnictví a čím je naplňuje:

**Richard** – Ačkoliv jako dobrovolník vždy nemusím mít čas, tak mám srdce, se kterým můžu kdykoliv pomáhat. Živíme se tím, co dostaneme, avšak tvoříme životy druhých z toho, co jim předáme.

**Eva** – Dobrovolnictví mě naplňuje dobrým pocitem, že i ve svém věku ještě můžu být užitečná a lidem, kteří to potřebují, mohu přinést trochu radosti.

**Zdeňka** – Mezi lidmi jsem moc ráda. Mám dobrý pocit, když mohu něco nabídnout. I my se můžeme obohatit o nějaké rady, či zkušenosti od ostatních. Myslím si, že funguji v životě určité váhy. Naučit se od života nejen přijímat, ale i darovat (pomáhat). A výsledkem je spokojenost na obou stranách.

**Jitka** – Nemám prarodiče, nemám už ani rodiče – tato věková skupina mi chybí a jsem s nimi moc ráda, ráda si s nimi povídám. Také mě těší pomáhat a vidět, že naše přítomnost je klientům ku prospěchu, že i oni mají radost, když přijdeme a program, který pro ně máme, je baví.

**Janka** – Být dobrovolníkem mi přináší radost. Těší mě, když můžu někomu podat šálek kávy nebo čaje, popovídat si, zazpívat a zasmát se s klienty. A hlavně když si uvědomím, že někteří už nemají nikoho z rodiny, kdo by za nimi přišel. Potěšení je na obou stranách.

**Božena** – Dobrovolnictví jsem se začala věnovat v důchodu. Chtěla jsem část volného času věnovat něčemu užitečnému, prospěšnému nejlépe lidem, kteří to opravdu potřebují nebo jim to může pomoci překonat pocity osamělosti (společně luštění křížovek, zpěv, vyrábění ozdob, kvízy, procházky, občerstvení apod.). Souvisí to také s tím, že jsem praktikující evangelička, která si uvědomuje, že víra bez skutků, víra sama o sobě, je mrtvá.

## DOBROVOLNÍCI V NEMOCNICI KRNOV

Veronika Židková



**P**řinášíme světlo do života potřebným není „pouze“ mottem, které provází činnost Slezské diakonie, ale je tím nejlepším vyjádřením práce, kterou děláme v našich službách a navazujících programech. Krásnou ukázkou naší činnosti byla první akce, kterou Dobrovolnické centrum Slezské diakonie v Krnově vstoupilo na dětské oddělení.

Na výzvu „malování koridoru“, který spojuje dětské oddělení s dalšími částmi nemocnice se přihlásilo dvanáct dobrovolníků, někteří sebou přivedli i své děti a společně s malými pacienty, kteří měli možnost opustit zdi svého nemocničního pokoje malovali barvičkami na skleněné výplně oken. Prostor spojovacího proskleněného koridoru tak ožil spoustou krásných barev, ale také kouzelnými mal a uvolnění. Nádhernou atmosféru provázelo jedno společné, a to setkání skvělých lidí, kteří chtějí dobrovolně, ve svém volném čase zútulnit a zpříjemnit prostředí pro druhé. Mezi dobrovolníky byli rodiče se svými malými dětmi, studenti, ale také lidé v produktivním nebo seniorském věku. Věková rozmanitost nijak neubrala na síle okamžiku a atmosféry, za kterou velmi děkujeme.

Ocenění našich dobrovolníků na sebe nenechalo dlouho čekat a po zveřejnění na sociálních sítích přicházely reakce z řad veřejnosti, která oceňovala nejen nádherné kresby, ale především jejich smysluplnost pro hospitalizované pacienty. Pro děti, které se mohou při cestách na vyšetření nebo s rodiči projít kolem krásných malůvek, ve kterých často najdou své oblíbené hrdiny a pohádkové postavy.



## TO NEJCENNĚJŠÍ, CO MŮŽETE DAROVAT, JE ČAS

### CESTA PANÍ BLANKY K DOBROVOLNICTVÍ VE STŘEDISKU SILOE OSTRAVA JE NEUVĚŘITELNĚ DRAMATICKÁ A PŘIROZENÁ ZÁROVEŇ.

Vždycky jsem říkala, že nechci mít rakovinu. A dostala jsem ji. Poprvé jsem tak přehodnotila některé věci. Když jsem se dozvěděla, že nebudu moct mít rodinu, uvědomila jsem si, že když čas nebudu věnovat svým dětem, můžu ho věnovat někomu jinému. A taky z toho mít radost. A tak jsem působila jako dobrovolník ve STOPce.



Vždycky jsem taky doufala, že žádný z mých rodičů nebude mít demenci. A stalo se, že tatínek ano, a museli jsme se tomu přizpůsobit. Když si prožijete život, jaký jsem si prožila já, ne zlý, právě naopak, a když se staráte o toho člověka, tak si uvědomíte, jak některé věci byly naprosto povrchní a hloupé. Celým tím procesem jsem dozrála.

### O TATÍNKA SE PANÍ BLANKA DOMA STARALA TŘI ROKY, VYUŽÍVALI SLUŽBY SILOE A ČASEM SE PAN FRANTIŠEK PŘESTĚHOVAL DO NAŠEHO DOMOVA, KAM ZA NÍM ČASTO CHODILA. KDYŽ ZEMŘEL A PANÍ BLANKA SE VYROVNALA S JEHO ZTRÁTOU, VRÁTILA SE JAKO DOBROVOLNICE.

K dobrovolnictví v SILOE jsem se dostala přes tatínka. Prošli jsme spolu proces od toho „téměř normálního“ dospělého člověka až po tu poslední fázi. To nejcennější, co člověk má a co může dát druhému, je právě ten čas. Tak jsem si řekla, že když mám čas, který bych mohla někomu věnovat, když už ne bohužel tatínkovi, tak proč ho nevěnovat lidem, se kterými jsem bývala v denním kontaktu.

### KDYŽ DÁVÁTE SVŮJ ČAS A ENERGII JAKO DOBROVOLNÍK, DOSTÁVÁTE NĚCO ZPÁTKY?

Víte co mi stačí? Když jsem četla a paní Boženka si vzpomněla, že existuje Červená Karkulka, napovídala slova nebo komentovala, paní Ludmilka taky opakovala poslední slova. To bylo super. Ten pocit, že si ti lidé z vás něco vezmou a že je to potěší. Dají vám ten záblesk. Záblesk normality, ve které už nejsou. Tak prostě víte, že jste ten čas využila správně. Měla jsem ráda, když se tatka usmál. On se krásně smál. Tak zvláště, moudře, povzneseně. Když jsem přišla a on si na vteřinku vzpomněl, kdo jsem,

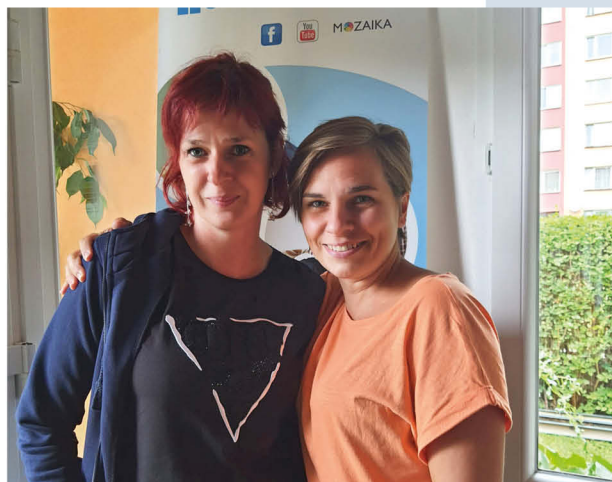
a usmál se. To mi bohatě stačilo ještě na pár dnů. A to je totéž, když vidím, že si paní Miládka vzpomene na sloky Beskyde, Beskyde, tak vám to udělá radost. Jakou radost to udělá jí, nevím. Ale mně obrovskou. To je možná jeden z mála důvodů, proč jsem se rozhodla, že svůj čas někomu daruji. Mám to prostě ráda. Nepotřebuji žádné projevy extrémní vděčnosti. Stačí mi to málo. A přitom tak strašně moc.

*Z rozhovoru s paní Blankou Abdedaim připravila Veronika Raszková*

## DOBROVOLNICKÉ CENTRUM V KRNOVĚ

Veronika Židková

Dobrovolnické centrum v Krnově je pro většinu dobrovolníků spojeno se jmény Veroniky a Hanky, které jsou stálicemi a jistotou pro dobrovolníky při jejich působení. Veronika stojí v centru již od jeho začátku, Hanka jí posílila o svou velkou dávku energie v roce 2014. Od té doby tvoří silný dvoučlenný tým, který se s radostí pouští do nových výzev, rozšiřuje aktivity s dobrovolníky a hlavně poznává nové lidi. Jednou z nejhezčích činností na Dobrovolnickém centru je totiž to, že poznáváte velké množství úžasných lidí, kteří chtějí udělat druhým lidem život o něco hezčí a bohatší. Draží dobrovolníci děkujeme vám, za každé osobní setkání a hlavně za to, že jste.



## ZAMYŠLENÍ NAD MOU DOBROVOLNOU SLUŽBOU



život. Bylo opravdu milé, jak se mě snažili zapojit do svého všedního života ve škole a jak se snažili, abych se cítila dobře. Kromě toho jsem se od dětí naučila hodně o péči a respektu, který k sobě navzájem chovaly, stejně jako zájem o nové kultury. Studenti i moji spolupracovníci byli opravdu zvědaví, kdykoli jsem mluvila o své rodné zemi, Německu, nebo kdykoli jsem přivedla jiného dobrovolníka k nám do školy. Jsem tedy opravdu vděčná, že jsem se od svých spolupracovníků a studentů naučila, jak být otevřená novým situacím, kulturám a lidem, a to ve všech směrech. Svými znalostmi a zkušenostmi mě však neobohatili jen

Jmenuji se Luisa a působila jsem jako dobrovolnice na základní a mateřské škole pro děti s postižením v Českém Těšíně. Tento rok dobrovolnictví pro mě byl velkou zkušeností, protože mi umožnil osobnostně růst a vyzkoušet si nové věci v bezpečném prostředí. Byl to rok snažení, neúspěchů, učení se a radosti! Měla jsem možnost získat znalosti o problematice zdravotního postižení a o tom, jak k lidem, kteří ho mají, přistupovat v praxi. Také jsem získala spoustu sociálních dovedností a naučila jsem se komunikovat způsobem, aniž bych mluvila konkrétním jazykem. Někdy bylo docela náročné přizpůsobit se novým situacím. Stále si živě vzpomínám na svou první hodinu ve škole, na to, jak jsem s dětmi šla poprvé na procházku, nebo na první nedorozumění kvůli naší jazykové bariéře. Z těch obtížných situací na začátku jsem se mohla ale hodně naučit. Zocelilo mě to. Posílilo. K mým dalším nejoblíbenějším vzpomínkám, pokud jde o náročné situace na začátku, patří ty, kdy se mě studenti snažili naučit své zvyky a ukázat mi svůj každodenní

lidé ve škole, ale i ostatní dobrovolníci a spolubydlíci. Bylo pro mě prostě úžasné dozvědět se tolik o jejich kultuře a rodné zemi, a také si vyměňovat zkušenosti z našich pracovišť. Díky ostatním dobrovolníkům, kteří se pro mě velmi rychle stali blízkými přáteli, jsem měla možnost navštívit i jejich střediska a strávit s nimi celý den. Měla jsem tak příležitost nahlédnout do práce s dospělými s postižením, staršími lidmi, streetworku a práce s teenagery. Někdy se naše zkušenosti těžko mohly lišit více, ale většinou jsme měli podobné pocity, i když naše práce byla tak odlišná.

Myslím, že mluvím za nás všechny, když řeknu, že tento rok měl opravdu velké vzestupy i pády, ale všichni jsme měli tolik skvělých příležitostí se učit, získávat zkušenosti, vyzkoušet si nové druhy práce, které mohou být zcela odlišné od toho, co známe z naší země, a konečně také vystoupit ze své komfortní zóny.

Závěrem bych ráda řekla, že tato dobrovolná služba mi umožnila naučit se o sobě a o životě obecně tolik, co by mě žádná univerzita ani škola nikdy nemohly naučit! Byla to skvělá zkušenost a všem bych ji doporučila. Na závěr bych chtěla poděkovat Slezské diakonii za tuto úžasnou příležitost a za podporu všech lidí kolem mě. Bez vás by to nešlo.

Luisa Hauses

## DOBROVOLNÍCI POMÁHAJÍ... A MY POMÁHÁME DOBROVOLNÍKŮM

**D**obrovolníci jsou lidé, kteří dávají kus svého srdce tam, kde je nejvíce potřeba. Jsou nablízku těm, kteří je potřebují, a jsou pro ně světlem při řešení mnohých nepříznivých situací. K tomu, aby i oni mohli čerpat inspiraci, obnovit své síly a nasbírat nové podněty, pro ně již tradičně připravujeme vzdělávání na míru. Jsme rádi, že můžeme být partnery osobního rozvoje jak pro samotné dobrovolníky, tak pro koordinátory dobrovolníků. Jedním z koordinátorů je i paní Monika Banotová, která působí jako koordinátorka dobrovolnictví pro Nemocnici Sosna Třinec.

### Moni, jak dlouho působíš jako koordinátorka dobrovolníků a co Tě k této pozici přivedlo?

Dobrovolnictví se věnuji, dalo by se říct, „od mala“. Rodiči jsem byla vychovávána tak, že si lidé mají pomáhat, a tak vnímám jako běžnou součást svého života „být tady pro druhé“. Nejdřív jsem byla a pořád jsem dobrovolníkem v našich službách. Absolvovala jsem dlouhodobý Základní kurz dobrovolníka a Výcvik v psychosociální intervenční pomoci v komunitě. Když mi byla tato pozice nabídnuta, byla jsem překvapená, nadšená, zvědavá, ale také jsem měla obavy, zda to zvládnu. Velmi mne ovlivnili povědomě v roce 2009, kde jsem byla dobrovolníkem. Viděla jsem, jak během vteřiny člověk může o vše přijít a jak je důležitá podpora a pomoc druhých. Nyní působím na pozici koordinátora dobrovolníků, již čtrnáct krásných let. Za tu dobu jsem měla možnost se mnohé věci naučit, získávat postupně zkušenosti, a i po těch letech si uvědomuji, že se stále mám co učit a rozvíjet.

### Co Tě v této práci nejvíce baví?

Dobrovolnictví mne velice naplňuje, je součástí mne. V přítomnosti klientů a dobrovolníků se cítím velice dobře. Společně kreativně tvoříme, trénujeme jemnou motoriku, luštíme křížovky, povídáme si, chodíme do parku. Co mne vždy vezme hodně za srdíčko, je, když vidím šťastné tváře a spokojenost klientů. Mám zde ale možnost se také hodně naučit, jak nové techniky tvoření, tak nová slova při tvoření křížovek.

Slychávám životní příběhy, které mne velice oslovují o válce, kterou zažili, o věcech, kterými si prošli, ale také o krásných životních událostech. Za dobu, co působím v dobrovolnictví, jsem se potkala s mnohými klienty a navázala krásná přátelství s dobrovolníky. Nyní jsme úžasná parta lidí – studentů, pracujících a seniorů. Jsem si vědoma, že koordinátorem dobrovolníků bych nemohla být bez tak skvělých dobrovolníků, pro mě úžasných lidí, kterými jsem obklopena. Jsem za každého z nich nesmírně Bohu vděčná.

### Pro dobrovolníky pořádáte mnohá školení, mohla bys nám je přiblížit?

V loňském roce jsme pro dobrovolníky v rámci Diakonického institutu uspořádali několik školení: Poskytování první pomoci, Komunikační dovednosti, První psychologická pomoc, Den s fyzioterapeutem. Také pro dobrovolníky organizujeme supervize. Každým rokem pak pro dobrovolníky pořádáme Poděkování dobrovolníkům. Již nyní máme naplánované školení Den s fyzioterapeutem, dále workshop „Macramé – lucerna“ a další školení, ale to si nechám jako překvapení. Jsem ráda, že máme možnost spolupracovat právě s Diakonickým institutem, který má nabídku školení velice bohatou.

**Děkujeme, že nás sledujete a že jste s námi!**

**Za tým Diakonického institutu  
Lucie Ližicková**



## 60 LET A PRACOVNÍ SPOKOJENOST DÍKY ROZVOJI ZNALOSTÍ A DOVEDNOSTÍ

**T**ak zní název projektu, který je podpořen z rozpočtu Moravskoslezského kraje, a jsme za to moc rádi. Chceme podpořit všechny zaměstnance, ale současný projekt se aktuálně zaměřuje na podporu spolupracovníků ve věkové kategorii 60+. Zcela jistě to není náhoda. Dnes již víme, že budeme v pracovním procesu déle než kterákoliv jiná generace před námi. Což nebude snadné, pokud lidé nebudou v dobré fyzické i psychické kondici. Vedení organizace má zájem na udržení dlouhodobé pracovní schopnosti svých zaměstnanců, protože pro sociální služby je velmi náročné zajišťovat generační obměnu svých zaměstnanců. Na trh sociálních služeb přichází málo absolventů, za čímž dle jejich slov stojí prestiž sociální práce a nízké finanční ohodnocení v tomto oboru. Právě proto je třeba věnovat maximální péči stávajícím zaměstnancům, aby si udrželi svou pracovní schopnost do co nejvyššího věku. S prodlužováním věku pro odchod do starobního důchodu je třeba posilovat schopnost zaměstnanců být zdravotně způsobilý, ale i rozšiřovat si své kvalifikace a udržovat schopnosti a dovednosti, včetně skloubení osobního života s tím profesním.

Celkově projekt podpoří třicet spolupracovníků ve věkové kategorii 60+. V rámci projektu se již realizují vzdělávací aktivity podporující dovednosti v užívání informačních technologií, semináře na podporu a udržení zdraví a zdravého životního stylu, první pomoci a prevence nemoci, zvládnání psychické zátěže a podporu duševního zdraví, podporu mezigenerační spolupráce a partnerství, kariérového poradenství pro rozvoj kompetencí a dovedností až do vysokého věku a semináře na ochranu práv lidí vstupujících do starobních důchodů (např. při výpočtu správné výše důchodu aj.). Projekt počítá i se seminářem pro vedoucí zaměstnance, aby rozuměli potřebám skupiny zaměstnanců starších šedesáti let.

Aktivity projektu podporují age management na úrovni celé organizace a věříme, že budou přínosem nejen pro samotné účastníky projektu, ale i jejich kolegy prostřednictvím sdílení informací. Jak bylo uvedeno, aktivity již probíhají a my tak můžeme přinést první reakce některých kolegů.

**Pan Miloš:** „Kurzy, které jsem absolvoval v poslední době, pro mne byly velice přínosné, interaktivní. Konkrétní témata lze využít jak v osobním, tak i v pracovním životě. Touto cestou chci poděkovat lektorům za odborný výklad a citlivý a objektivní přístup k účastníkům těchto kurzů.“

**Paní Marta:** „Velmi mě zaujal jeden z IT kurzů, kde mne velmi překvapilo, když jsme si povídali mimo jiné o zabezpečení dat v PC. Všechno na sociálních sítích, veškeré komentáře, sdílení příspěvků, vyjádření k aktuálním tématům zanechává digitální stopu. Jsou firmy, která tato data sbírají a prodávají jiným za účelem zjištění veškerých informací o Vás, což jsem nevěděla.“

**Paní Blažena:** „Velmi si vážím toho, že můj zaměstnavatel, Slezská diakonie, se nesnaží vytěsnit ze svých řad pracovníky tzv. 60+, ale naopak se nás snaží podpořit v získání nových znalostí a dovedností. Oceňuji, že jsem se mohla zúčastnit školení jak v oblasti IT, tak první pomoci i mezigenerační spolupráce. Lektorů nám vždy opravdu odborně, ale hlavně srozumitelně dokázali objasnit fungování i záludnosti dané problematiky.“



Lenka Waszutová



## DOBROVOLNÍKEM V TANZÁNII

ONDRA



MŮJ PŘÍBĚH

### 8 MĚSÍCŮ BEZ STRESU? SCI-FI!

**A**le ne, to je jen pobyt v Africe. Nicméně taková je až vzpomínka člověka, který naskočil do evropského stylu života, ale můj příběh dobrovolníka začal jinde.

Období covidu by asi nikdo z nás nenazval úplně šťastným, a ani já bych to neudělal. Víme však, že Boží cesty jsou nevyzpytatelné a tak, jednoho chladného zimního odpoledne, které bylo mezi melancholickými dny obzvláště výrazné, kráčím domů ze školy a přemýšlím... Jedna známá zrovna zveřejnila fotky z výletu do Etiopie. „Afrika... jaká asi je? Kdybych mohl, hned bych tam jel.“ To jsem ještě nevěděl, že po příchodu domů se to stane blízkou realitou. První příspěvek po otevření počítače píše: „Hledá se dobrovolník na rok do Afriky!“ – takovému zavolání se odolat nedalo!

Několik měsíců na to, když jsem otevřel emailovou schránku se zprávou: „Ondro, byl jsi vybrán“ mi hlavou proběhlo několik protichůdných myšlenek ve stylu: „Jupííí... Jedu na rok do Afriky... počkat... do pytle... já jedu na rok do Afriky?!?!“ Než jsem se stihl z úžasu probrat, uteklo dalších pár měsíců, nejistá budoucnost se stala realitou a já už v úžasu zůstal konstantně během celého pobytu v Tanzanii.

Nejlepší věcí na rovníkové Africe je čas a jeho rozdílné vnímání. Každý den má 12 hodin noci a 12 hodin světla, vždy stejně a ve stejném rytmu. Dny jsou skoro stejné. „Deadliny“ neexistují. Až to bude, tak bude. Není elektrina dnes? Třeba bude zítra? Nedojedeš domů dnes a musíš přespat v hostelu? No tak dojedeš zítra. V jistém rytmu den za dnem ubíhala práce na projektech, prohlubovala se četná přátelství s místními, a také se ukrajoval čas našeho pobytu. Emocí bylo až až, od euforie z nalezení zapomenutého kakaového Pika po bývalých dobrovolnících, až po zničující smutek ze smrti jedné studentky. Po city beznaděje při nekončících zaživacích potížích po požití Ugali i úlek při překvapivém setkání s mambou, cestou ze školy. Nicméně, nikdy se nedostavil pocit stresu, a to bylo osvobozující. Nemohu se dočkat až se za úžasnými Dongobeshkými lidmi a tímto pocitem znovu vypravím.

Ondřej Linhart



Za každou inovací a zkvalitněním stojí potřeby a nápady, které k nám do služby denní stacionář BENJAMÍN Krnov přicházejí. Pro projekt Zvedací a asistenční systémy pro služby Slezské diakonie se počáteční myšlenka nedržela při zemi. Rozhodnutí bylo jasné, vytvoříme si systém, který nás hladce přeneseme přes překážky, který bude bezpečný, komfortní pro osoby se zdravotním postižením i pracovníky, kteří jim poskytují službu. Podařilo se nám vybudovat stropní asistenční systém, který propojuje několik místností i se sociálním zázemím, který umožňuje bezpečný přesun ve speciálních transportních vácích, také při různorodých aktivitách v zařízení a nabízí možnosti využít prostory v plném rozsahu. Jak ale bylo zmíněno šlo o sérii kroků a stropní systém nám otevřel další potřeby. Lidé, kteří jej k přesunu potřebují mají různé potřeby, a potřebujeme transportní vaky různých velikostí a tvarů. Ve chvíli, kdy se zdá, že systém přesunu máme dokonale zvládnutý se už nabízejí i další návrhy.

## BENJAMÍN KRN OV



Vytvoříme důstojnější podmínky i při poskytování hygieny po výkonu fyziologické potřeby a zabudujeme toaletní sprchovací bidety. S velkou pokorou a respektem děkujeme těm, díky kterým bylo možno tyto důležité kroky učinit Integrovaný regionální operační program (IROP), Moravskoslezský kraj a Konto Bariéry. Denní stacionář BENJAMÍN Krnov poskytuje sociální služby již 25 let! Od samého počátku byly inovace součástí realizace naší služby. V budově střediska na ulici SPC nabízíme služby denně pro osmnáct klientů a realizovali jsme již několik projektů pro zvýšení kvality a dostupnosti služby.

Veronika Židková



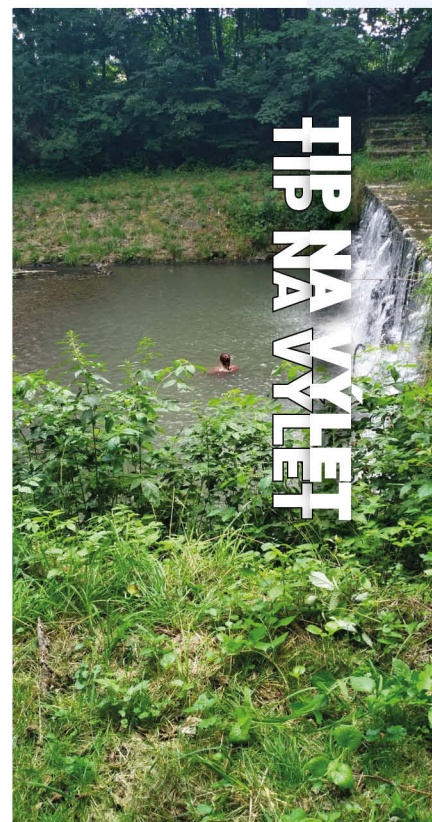
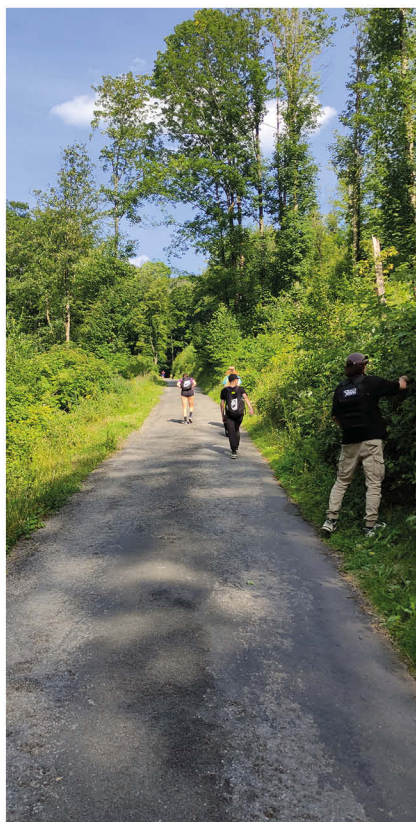


Červencové počasí přináší v posledních letech ledajaké výzvy společnosti a zcela konkrétní výzvy klientské skupině u nás v Terapeutické komunitě Exit v Komorní Lhotce. V zimě obvykle čelíme metrovým sněhovým závějím, na hřebeni, mezi vrcholy Ropičky a Kotaře. Na jaře se brodíme bahnem Lašské naučné stezky a na podzim často vše hezky pohromadě při pravidelném výstupu na Lysou horu.

Pevnou součástí „zotavujícího“ programu pro naše mladé klienty jsou totiž socio-terapeutické aktivity každou neděli, které kromě toho, že je to tak trochu výlet, mají přesah v jejich plánování a přípravě, což mají na starosti naši klienti. A v neposlední řadě má za cíl přinášet benefit zážitku, který je „snadno“ dosažitelný i bez návykových látek.

Letní počasí posledních let je tedy vítanou výzvou, která pomohla zrodu lákavého konceptu s pracovním názvem: „Přes kopec k vodě“.

Díky úžasnému daru Beskydské pří-



## SOCIÁLNĚ A TERAPEUTICKY, PŘES KOPEC K VODĚ

rody v blízkosti naší služby máme možnost v pěší vzdálenosti navštěvovat krásné splavy na podhorských říčkách. Jednu neděli jsme se vydali na splav nedaleko Stříteže na řece Ropičanka, který svou atmosférou doslova vystupuje z Mánesových obrazů českých krajín. Ostatně má mistr ve Stříteži svůj pomník s verší Petra Bezruče

na vzpomínku jeho tvůrčího pobytu na Těšínsku. A aby to nebylo příliš nudné, vede z Komorní Lhotky ke splavu moc hezká trasa přímo přes Godulu, naši milou horu, na jejímž úpatí sídlíme.

Pro milovníky sociálního kontaktu a přírody plné lidí máme ještě jeden tip. Cestu na splav na řece Morávce na začátku Raškovic. Vede tam z Komor-

ní Lhotky krásná odpočinková cesta přes turistickou chatu pod Prašivou a je to populární trasa, o víkendech plná lidí, stejně jako splav, který je doslova obsypán turisty v těchto dnech. A to raději už nepíšu o slavné Raškovické zmrzlině, pro kterou stojí za to si zajít o další 3 km do centra obce.

Jan Horák



## DOBROVOLNICKÝ ČAS V SAREPTĚ KOMORNÍ LHOTKA

Je těžké uvěřit, že osm měsíců uteklo tak rychle a můj dobrovolnický čas v SAREPTĚ se pomalu chýlí ke konci. Každý nový den se cítím jistěji a lépe při plnění svých úkolů. Snažím se pomáhat, jak nejlépe dovedu. Je mi však líto a zároveň je velká škoda, že budu muset brzy odjet, teď když jsem si ve všem jistější. Dokonce jsem začala mluvit česky, znám sice jako batole, ale mám naději, že se budu vyjadřovat lépe na konci projektu. Jsem velmi vděčná za čas strávený se seniory, neboť mě vždy ujišťují o mém správném rozhodnutí přicestovat do České republiky. Je moc fajn, že se s nimi mohu denně setkávat a snažit se ze všech sil jim zlepšovat všední dny. Se seniory pracuji poprvé a je to pro mne nesmírně zajímavá zkušenost. Od počátku se v SAREPTĚ cítím velmi vítaná, asi i díky tomu šlo vše tak hladce. Brzy jsem překonala ostych a zapojila se do pracovního života s větším nadšením. Aktuálně chodím na jednotlivé aktivity s našimi klienty a snažím se zvládat svou špatnou češtinu tak, aby mi alespoň trochu rozuměli. Naštěstí se nikdy necítím trapně, neboť všichni

chápu, že nemluvíme dokonale česky. Příjemnou změnou bylo jedno dopoledne v červnu, kdy jsem měla možnost pozvat turecké dobrovolnice, se kterými jsme naplánovaly krátký program. Společně jsme prezentovaly jejich kulturu, zvyky, pohostily jsme klienty tureckým medem, teplými nápoji a celkově si užili pěkné dopoledne. Dobrovolnicím a zároveň mým kamarádkám se v našem domově nejvíce líbila celková atmosféra prostředí, na tento den budou rády vzpomínat stejně jako já. S teplým počasím přišlo vícero možností, jak trávit čas s našimi seniory – procházky po okolí Komorní Lhotky, výlety autem, posezení na zahradě. Je pro mě obdivuhodné, jak funguje zdejší životní styl oproti Gruzii, mé rodné zemi. U nás doma totiž senioři obvykle nedostávají šanci užít si život takovými aktivitami. Miluji své dny tady hlavně díky lidem, kteří mě tak srdečně přijali. Čas, který mi zde zbývá chci využít k oplácnění všech pozitivních pocitů, kterými mě naplnili ostatní, a doufám, že se mi to podaří.

Gvantsa Lomidze

**Přijďte na benefiční koncert GENERACE GENERACÍM ve prospěch domova pro seniory SAREPTA Komorní Lhotka!  
Vystoupí ADAM BUBÍK band a Klára Sikorová a Vojtěch Špillar.  
Vstupenky zakoupíte přes QR kód.**



**Slezská diakonie**



[www.slezskadiakonie.cz](http://www.slezskadiakonie.cz)



558 764 333



Vydává: Slezská diakonie, Na Nivách 7, 737 01 Český Těšín, tel.: 558 764 333, [ustredi@slezskadiakonie.cz](mailto:ustredi@slezskadiakonie.cz), IČO: 65468562, č.ú.: 23035791/0100.

Odpovědný redaktor: Mgr. Renáta Větrovcová, [r.vetrovcova@slezskadiakonie.cz](mailto:r.vetrovcova@slezskadiakonie.cz), grafická úprava: Pavel Pluhař, korektura: Matěj Rösner.

Titulní foto: Ondřej Linhart. Vychází 4x ročně, březen, červen, září, prosinec 2023. Vydání povoleno rozhodnutím MK ČR, E 12139. [www.slezskadiakonie.cz](http://www.slezskadiakonie.cz)

Tisk: Drukarnia ARKA, [www.arkadruk.pl](http://www.arkadruk.pl)