

# informační bulletin

Domova sv. Josefa, střediska Oblastní charity Červený Kostelec, které jako jediné zařízení v ČR poskytuje komplexní rehabilitační péči pro lidi nemocné roztroušenou sklerózou



## Roztroušená inspirace

Naši klienti jsou umělecky založení a výzev se rozhodně nebojí. "Vše, co si dokážeme představit, je skutečné," těmito slovy Jan Kurucz, klient Domova sv. Josefa, začíná knihu Roztroušená inspirace. Tou chtějí autoři rozdávat radost a chuť do života. Projekt s názvem „Inspirace tvorbou k další tvorbě (nejen) lidí s roztroušenou sklerózou“ podpořilo Ministerstvo kultury ČR v roce 2021 a umožnilo tak nemocným s RS přetvořit své myšlenky do podoby veršů, písní či ilustrací v této jedinečné sbírce. Vypsali se ze svých pocitů a dávají všem naději, že život s roztroušenou sklerózou nekončí. Unikátní kniha je doplněna audio nahrávkou, kterou namluvili i samotní klienti a vtiskli tak knize další rozměr, kterým krásně oslavili dvacet let trvání Domova.

**Máte o knihu zájem?** Stačí napsat na pomahame@dsj-zirec.cz

Aby toho nebylo málo, v keramické dílně se rozhodli vyrobit kromě věrného modelu Domova sv. Josefa, který byl loni v létě vydražen na Svatoanenských zahradních slavnostech i ostatní budovy našeho areálu.

Úkol to rozhodně nebyl lehký, ale všichni se do něj pustili s vervou sobě vlastní. A tak počítali okna, měřili stěny ze všech stran, vyřezávali dveře. Vyráběli komíny a střechy, začištěvali či uhlazovali.

„Domeček je vymazlený a všichni z něho máme velkou radost. Jsem pyšná na klienty, že do toho šli. Oni sami se diví, jak to mohli dokázat. Když totiž ruce vypovídají službu, funguje třeba jen jedna a brzy se unaví, tak to moc nejde. Ale já vím, jak se jim to povedlo. Bylo v tom srdce každého z nich“, říká Pavla Holečková, vedoucí art terapeutické keramické dílny.

Pokud budete mít cestu kolem, stavte se, celý model čítající už čtyři budovy, je ke shlédnutí v Kavárně Damián!

## Před Tebou, za ní

*Pavel Mrština*

Miluji Tě strašně, snad až moc,  
ale Ty mě máš jen ráda,  
jako den a noc,  
stojím k Tobě čelem,  
Ty vidíš jen záda.

Vzpomínky mě zebou,  
přikrývám je dlaní, pochop  
- neutíkám před Tebou,  
ale že utíkám za ní.

*Tuto báseň a s ní i mnoho dalších můžete najít v knize Roztroušená inspirace.*



Vše, co si dokážeme představit, je skutečné.





Pravidelná rehabilitace je základem k větší soběstačnosti



Klienti se již těší na pravidelné cvičení v parku

## Co se nám v loňském roce společně podařilo?

Konec každého roku je nejlepším obdobím pro bilancování minulého a plánování dalšího období. I přesto, že se ani ten loňský neobešel bez různých omezení, nepolevili jsme v úsilí pomoci lidem s roztroušenou sklerózou.

A co se nám tedy v rámci kulatého dvacátého roku Domova podařilo?

Povedlo se nám úspěšně ukončit projekt na výměnu oken a zahájit revitalizaci bylinkové zahrady, kde se naši klienti za hezkého počasí rádi schází. Připravili jsme 6 vzdělávacích akcí a natočili instruktážní videa, která pomáhají lidem s roztroušenou sklerózou napříč celou republikou.

**Naším fyzioterapeutům se podařilo spolu s nemocnými odcvičit 21 000 hodin v rámci 10 092 dnů pobytových služeb.**

A nesmíme zapomenout, že díky rozšíření odborné poradny jsme poskytli **2 441 hodin poradenství** pro klienty nejen v Domově, ale i po telefonu nebo e-mailem přímo u nich doma. Na sváteční datum 11. 11. jsme již podruhé spustili projekt

**Domovenka**, který pomáhá lidem s RS co nejvíce cvičit a díky tomu žít lehčí život. Za podpory dárců jsme získali za pouhé tři měsíce neuvěřitelných 4 700 Domovenek. Tolik štědrosti Domov ještě nezažil!

Novým konceptem, který Domov přináší, je intenzivní rehabilitační péče na jedné z pobytových služeb s důrazem na nácvik soběstačnosti. Společně s pravidelným poradenstvím v domácím prostředí **vytváří komplexní celoroční péči na míru pro vážně nemocné roztroušenou sklerózou vedoucí k maximální možné soběstačnosti.**

Od začátku roku postupně začínáme Domovenky využívat nejen na fyzioterapie, ale také na logopedii, psychoterapii nebo art terapeutickou dílnu.

Tím dvacet let trvání pomoci nemocným v Domově svatého Josefa rozhodně nekončí. **I nadále chceme pomáhat, budovat a zlepšovat naše služby.** Děkujeme, že jste součástí našeho příběhu pomoci, že nás i nadále podporujete.

## Střípky z Domova

- Již netrpělivě vyhlížíme čápy. Hned, jak se u nás objeví, bude opět možné je živě sledovat na našem YouTube kanále, na Facebooku Areál Žireč a [www.domovsvatehojosefa.cz](http://www.domovsvatehojosefa.cz)!
- Od dubna se opět můžete těšit na návštěvu Cyklomuzea. Otevřeno bude o víkendech a svátcích. Ve všední den po telefonické domluvě pro skupiny nad 5 lidí. Tradičně si můžete prohlédnout filmová, závodní a nejstarší kola, navíc si vyzkoušet jízdu na velocipédu nebo zahrát kvízové hry.
- Naši terapeuti se nových technologií rozhodně nebojí. Nově jim pomáhá tablet a interaktivní balanční podložka, díky kterým klienti zlepšují své motorické a kognitivní funkce.
- Díky vaší štědrosti jsme od listopadu 2021 dokázali vybrat více než 5 000 Domovenek! Nyní je začínáme pilně využívat na potřebných místech.
- Café Damián je otevřeno pro veřejnost! A to od úterý do neděle od 9:30 do 16:00. Těšíme se na Vaši návštěvu.



Cyklomuzeum je od dubna opět otevřeno!



Café Damián nabízí množství zajímavých novinek



# Sáňkování s roztroušenou sklerózou? A proč ne?

Paní Vlasta byla od dětství sportovní typ. Balet, běžky, výlety do přírody, hrady a zámky byly na denním pořádku. Když jí pak v roce 2000 do života vstoupila roztroušená skleróza, nebylo jednoduché se smířit s tím, že dříve či později se bude muset svých oblíbených činností, tak jak je zná, vzdát. Přijde o samostatnost, svobodu.

Dokud to šlo, vyučovala na vysoké škole předměty v angličtině. **Ne vzdala se.** Byl to dlouhý proces, během kterého se dokonce na několik měsíců rozhodla zůstat na chatě v horách, kam za ní nejbližší jen dojížděli.

Vyzkoušela mnoho rehabilitačních zařízení, ale nakonec objevila Domov svatého Josefa. „Všechna zařízení měla svá pro a proti. **Domov mě ale svou specializací zaujal nejvíce a ráda se sem již sedm let vracím na zdravotní pobyty. Dokonce jsem si zde našla velmi blízkou kamarádku, spolubojovnici, se kterou jezdíme každý rok ve stejný termín a podporujeme se i mimo pobyty. Když má jedna depku, druhá ji z ní vytáhne a naopak,**“ usmívá se.

Díky Domovenkám může letos v Domově cvičit víc než kdy dřív. Pravidelnou rehabilitací a svým odhodláním se dokonce po velice dlouhé době dokáže sama postavit a jak ráda říká, stát klidně i hodinu. Když má zrovna volnou chvíli, staví se u žebřin nebo dělá ostatním čaj nejen proto, že může, ale zároveň tím i trénuje svou motoriku.

Na otázku, kolik času denně věnuje cvičení, že se dokáže udržovat v tak skvělé kondici, odpovídá: „**Já vlastně necvičím vůbec. Celý den jsem co nejvíce v pohybu a pořád něco dělám. Takže vlastně cvičím pořád. I v momentě, kdy jedeme autem, se hýbu. Různě se protahuji, vrtím se, dělám variace na cviky,**

*kteří se naučím tady na rehabilitaci. I použití toalety je pro mě cvičením, protože procvičím svaly, které jinak na vozíku nepoužívám.*“

Paní Vlasta je tak trochu dobrodruh. Můžete ji potkat ve spoustě komických situací. Například na sáňkách, určených původně pro jejího vnuka, které za sebou táhne její manžel.

„*I to je výzva. Nedovedete si představit, kolik svalů člověk musí zapojit, aby udržel balanc. **To si zdravý člověk vůbec neuvědomuje. Já to naštěstí stále dokážu, za což jsem nesmírně vděčná. Sice jsem musela postupně přejít od běžkování na sáňky, ale tak to prostě je a život jde dál. Důležité je se nevzdát, protože když se chce, všechno jde!***“



Pro paní Vlastu je rehabilitace výzvou i zábavou

## Kdo nedělá nic pro druhé, nedělá nic pro sebe

Moudrá slova, která napsal před mnoha lety Johann Wolfgang Goethe stále platí. Dobrovolníci o sobě často říkají, že jsou jen obyčejní lidé. Možná je to pravda, ale ne každý o sobě může říct, že dělá neobyčejné věci. Jsou skromní, neustále pozitivně naladěni a na Královédvorskou pomáhají již dvacet let díky sdružení Arnika. **To založila paní Jana Štěpánová,** která má rozhodně srdce na pravém místě. Jako vrchní sestra ve škole pro zrakově postižené by mohla mít pomáhaní a dobrých skutků až až. Ale opak je pravdou. Společně s ostatními dobrovolníky pomáhá klientům Domova svatého Josefa s nákupy. Jezdí s nimi na výlety a kulturní akce. Pořádá vítání každého ročního období s bohatým programem, hudbou, spoustou dobrot a dalšími aktivitami.

**Je to již dvacet let, co jste se rozhodla založit královédvorskou Arniku. Co Vás k z tomu vedlo?**

„*Před lety jsem pracovala jako předsedkyně sociální komise a naším cílem bylo přestavět starou školu na dům pro seniory. Ohromně mě to naplňovalo, ale v momentě, kdy jsme projekt dokončili a moje děti vyletěly z hnízda, najednou ve mně bylo trochu prázdno. Přišlo mi, že ještě můžu něco dělat, a tak jsem se rozhodla začít pomáhat ostatním.*“

**Jaké byly začátky? Byl o služby Arniky zájem?**

„*Začátky byly poměrně rozpačité. Dobrovolnictví bylo teprve v plenkách a o naše služby ostatní organizace moc nestály. Jen v Domově svatého Josefa, který je mimochodem jen o půl roku*

*starší než Arnika, jsme uspěli a mohli začít pomáhat a rozdávat radost. Postupně nám pak začaly důvěřovat i ostatní organizace a my tak začali pomáhat na více místech.*“

**Co pro Vás dobrovolnictví znamená?**

„*Nejprve jsem byla trochu rozpačitá, ze začátku není úplně jednoduché se otevřít cizím lidem. Ale postupně jsme se s klienty Domova „otkali“ a z dobrovolnictví se stal můj největší koníček. Naplňuje mě pocit, že někomu pomáhám, jen proto, že můžu. S prvními klienty jsem měla vztahy vyložené přátelské, navštěvovali jsme se, slavili spolu narozeniny.*“

**Kolik máte dobrovolníků?**

„*Momentálně máme okolo 35 dobrovolníků. Číslo se to může zdát poměrně vysoké, ale vzhledem k široké působnosti Arniky, jich bohužel není dostatek.*“

**Být dobrovolník není jednoduché. Může pomáhat každý?**

„*Myslím, že ano. Je potřeba, aby byl člověk alespoň trochu empatický, uměl se vcítit do ostatních. Neustále hledáme nové dobrovolníky, jsme otevření všem dobrým duším, které chtějí také pomáhat a smysluplně využít svůj volný čas, a přitom si užít zábavu, navázat nová přátelství, poznat nová místa a získat nové zkušenosti.*“

I Vy se můžete přidat a rozšířit řady dobrovolníků. Neváhejte.

**Za všechny klienty ze srdce děkujeme všem, kteří se dobrovolnictví věnují.**

**Arnice přejeme dalších alespoň dvacet let!**

# Zveme Vás

## Benefiční koncert Anny K.

28. dubna od 19:00, Náchod – Čížkovo divadlo

Oslavte s námi 20. výročí Domova! Výtěžek z koncertu půjde na nový lůžkový výtah pro klienty odlehčovací služby.

Předprodej na [www.beraneknachod.cz](http://www.beraneknachod.cz)

## Noc kostelů

10. června od 18:00 do 20:00

Čeká nás vystoupení prof. Václava Uhlíře a Evy Henychové. Můžete se podívat zblízka na unikátní zvonkový klavír, navštívit zakristii a obdivovat jezuitský betlém.

## 21. Svatoanenské slavnosti

23. července od 10:00 do 19:00

Oblíbená benefiční akce s bohatým kulturním programem, probíhající v celém Areálu Žireč s tradičním moderátorem Josefem Mádlé. K poslechu a tanci zahrají Jana Veberová, Alla Breve, Crosroad-Band, Klíč, Děda Mládek Illegal Band a Michal Hrůza s Kapelou Hrůzy. V parku se bude pořádat řemeslný trh s dílnami.

## Bylinkobraní

24. září od 11:00 do 17:00

Komorní akce s bylinkovými tématy. K poslechu zahrají 2JAJA, Klapeto a Jiří Pilař. Děti se mohou těšit na tradiční divadelko.

## Benefiční koncert Bratrů Ebenů

8. prosince od 19:00

Výtěžek bude využit na provoz Domova sv. Josefa.



„Abys osvětloval světlem jiné, musíš nosit slunce v sobě.“

Romain Rolland

# Darujte Domovenku, darujte svobodu!

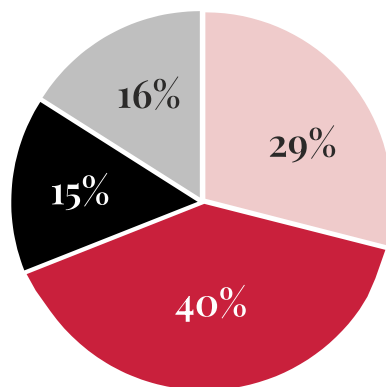
**Lidí, jako je paní Vlasta je spousta.** Spousta těch, kteří by mohli svůj zdravotní stav zlepšit. Stačilo by jim k tomu intenzivnější cvičení. S tím jim můžete pomoci právě Vy. I v této nelehké době netrpělivě vyhlížíme dotace, bez nichž bychom nemohli nadále poskytovat tak kvalitní péči, jako doposud. První nutnou finanční injekci z veřejných zdrojů získáváme pravidelně až v průběhu jara.

**Neztrácíme však naději.** Aby naši klienti získali větší svobodu, potřebují cvičit za každé situace. K tomu jim pomůže Domovenka, hodina terapie v ceně 290 korun. Jejím získáním mohou nadále zlepšovat svůj zdravotní stav.

Pomoci můžete darováním Domovenky  
na [www.domovenka.cz](http://www.domovenka.cz)

**Jak to celé funguje?** Jedna hodina péče s odborným personálem stojí v průměru tisíc korun, zhruba třetinu z této částky financuje Domov a především dárce, jako jste Vy. O zbytek částky se dělí pojišťovny, dotace a malý příspěvek dává také samotný klient.

**Nákupem Domovenky pomůžete k větší samostatnosti více nemocným, kteří si díky dalším hodinám rehabilitací zlepší a stabilizují svůj zdravotní stav.** Sami si rozsvítí, zapnou notebook nebo třeba opět pohladí své blízké. **Prosíme Vás proto o zvážení pravidelného darování.** Zadání trvalého příkazu trvá jen dvě minuty. A my budeme díky jistotě pravidelné podpory přesně vědět, kolik rehabilitací můžeme každý měsíc poskytnout a kolika lidem tak pomůžeme k větší soběstačnosti. **Děkujeme!**



Domov svatého Josefa ■ platí klient  
státní dotace ■ pojišťovny

## QR platba přes mobil



Naskenujte prosím QR kód pomocí mobilní aplikace internet banky.

## Bankovní spojení

9999666/0300

variabilní symbol: 7401

## Dárcovská SMS na číslo 87 777

jednorázové zadání SMS ve tvaru:

**DMS DOMOVJOSEF 60**

trvalé zadání SMS ve tvaru:

**DMS TRV DOMOVJOSEF 60**

Cena DMS je 60 Kč, Domov sv. Josefa obdrží 59 Kč  
Více informací na [www.darcovskasms.cz](http://www.darcovskasms.cz)



## Domov sv. Josefa

- středisko Oblastní charity Červený Kostelec, IČ: 48623814
- nestátní zdravotnické a sociální zařízení pro nemocné roztroušenou sklerózou
- Žireč 1, 544 04 Dvůr Králové nad Labem
- [www.domovsvatehojosefa.cz](http://www.domovsvatehojosefa.cz)
- kontaktní osoba:** Soňa Čvančarová, tel.: 739 553 280, e-mail: pomahame@dsvj-zirec.cz
- statutární zástupci:** Ing. Mgr. Miroslav Wajsar (ředitel Oblastní charity Červený Kostelec), Mgr. Dominik Melichar (vedoucí Domova sv. Josefa)

Děkujeme za Váš zájem o Domov sv. Josefa a podporu lidí s roztroušenou sklerózou. Pokud preferujete elektronickou formu místo tištěné nebo si přejete zasílat naše materiály méně často či se úplně odhlásit, ozvěte se na výše uvedené kontaktní údaje. Vaše údaje zpracováváme v souladu s nařízením EU č. 2016/679 o ochraně fyzických osob (GDPR). Bližší informace na stránkách Domova sv. Josefa. Bulletin je vytištěn a distribuován ve spolupráci s Tiskárna Pratr, a.s., Českou poštou a našimi sponzory. Náklad bulletinu: 1 000 kusů.

Sledujte nás na:



@domovsvatehojosefa

Oblastní charita  
Červený Kostelec

