

Vážení přátelé,

půst znamená odříkání od zábavy a různých veselostí, které nás rozptylují, v jídle a pití pak od pamlsků a pochoutek. To vše má dobrý důvod – půst vede k našemu ztišení, zbystření smyslů a hlubšímu zamyšlení nad sebou samými. Opravdu se bez té dobroty neobejdu? Nedokáži být ani chvíli sám, bez příjemných radovánek a rozjásaných společníků? Ne, nejde o žádné sebemrškačství ani násilnou dietu. Pokud si však dokážeme leccos odříci a ztišit se, zvítězíme. Půst nás posílí.

Po vzoru církevním se k postu připojují lidé, kteří nejsou motivováni věroučnými předpisy. Ale ten princip duchovního (sebe)posílení je jim blízký. Z peněz za požitky, které jsme si odřekli, můžeme dokonce pomáhat druhým a věnovat je například na Charitu.

Postní doba trvá čtyřicet dnů od Popeleční středy do Velkého pátku, neděle se do období postu nepočítají. Připojte se?



Jan Oulík

tiskový mluvčí Charity Česká republika



DARUJTE NA CHARITU



Tříkrálová sbírka byla opět rekordní!

Sčítání letošního ročníku Tříkrálové sbírky je u konce! Štědrí dárci letos **věnovali 172,57 milionů korun**, což je zatím nejvíce v celé historii této sbírky. Největší podíl na tom mají koledníci, kteří do svých kasiček vykoledovali 165,23 milionů korun. [Komu výtěžek sbírky pomůže?](#)



Vánoce v azylovém domě

Jak vypadají Vánoce v azylovém domě? Snahou všech jeho pracovníků a pracovníků je to, aby co nejvíce vypadaly **jako Vánoce v domácím prostředí**. Nazdobený stromček, pod ním dárky, na stole cukroví a radost v dětských očích. Jak toho ale dosáhnout [v prostředí azylového domu?](#)



Hydromasážní vana pomáhá seniorům

Z [výtěžku Tříkrálové sbírky](#) byl v plzeňském Domově sv. Aloise hrazen mimo jiné servis hydromasážní vany. Ta je mezi klienty domova velmi oblíbená, **pomáhá s prohřátím končetin, uvolnění svalů i kloubů** a s celkovou relaxací. Po koupeli jsou lidé mnohdy zmobilizovaní, více samostatní, zdatnější, dokáží se najíst a napít sami.



Život s demencí

Onemocnění demencí zásadně mění život nemocného člověka i jeho blízkých. Podpora rodiny, stabilní zázemí a využití profesionálních služeb umožňují nemocnému prožívat život co nejkvalitněji. Charita Ostrava, Lékařská fakulta Ostravské univerzity spolu s partnery uskutečnili projekt zaměřený na [šíření informací o životě s demencí](#) a podporu neformálních pečovatelských skupin.



Charita pomáhá ve světě

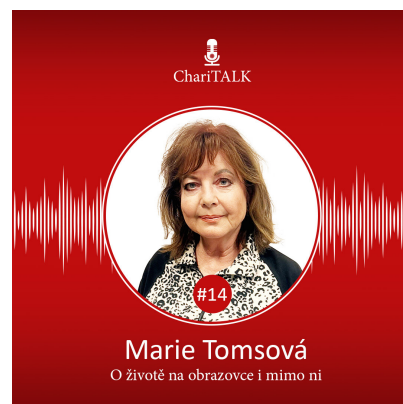
Loni 6. února v brzkých ranních hodinách udeřilo v Turecku a Sýrii **ničivé zemětřesení**. I rok poté žijí statisíce lidí v provizorních podmínkách. Dopad zemětřesení je stále patrný v Turecku i v sousední Sýrii, která se potýkala s už tak velkou humanitární krizí. Charita na místě pomáhá nejen materiálně,

ale zajišťuje také potřebnou psychologickou pomoc a podporu. [Podívejte se, jak Charita v Turecku a Sýrii pomáhá.](#)

Dobro do (d)uší

I když už se na obrazovkách dlouhou neobjevují, mnozí si je stále pamatují a rádi by je opět vidali. Řeč je o televizních hlasatelkách a hlasatelích, kteří provázeli diváky programem a ve své době byli idoly televizního vysílání. Mezi nimi i **Marie Tomsová**, která byla dalším vzácným hostem podcastu ChariTALK. Na koho ze svých kolegů vzpomíná nejraději, kdo měl přezdívku „míchaná vajíčka“ a čím ji štve umělá inteligence na infolinkách?

POSLECHNOUT PODCAST



PODPOŘTE NÁS



[Unsubscribe](#)