

Pohodař

Číslo 3 | ročník 5 | 2017

Zaměstnanci centra podporují projekt „Adopce na dálku“

Již šestým rokem jsou zaměstnanci centra zapojeni do projektu „Adopce na dálku“. V roce 2011 jsme pomyslně adoptovali přes Charitu Praha dívku z Indie Selbi, která měla v té době 11 let.

Zapojení do projektu bylo dobrovolné a zaměstnanci centra, které tato akce nadchla, přispívají měsíčně finanční částkou na studium Selbi. Ta díky této podpoře mohla začít studovat a dle dostupných informací si vede velmi dobře. Se Selbi si pravidelně dopisujeme a z jejich dopisů se dovídáme, jak se jí

daří. V posledním dopise nám Selbi poslala seznam známek za poslední půl rok a pochlubila se, že v březnu 2017 úspěšně složila zkoušky s velmi dobrým prospěchem.

Ne všechny zprávy od Selbi jsou však veselé. Selbi nám napsala, že byla v nemocnici a léčba stála 5 000 Indických rupií

(cca 1750 Kč), kdy si rodina musela na léčbu půjčit a bude půjčku splácet.

V dopise nám Selbi poslala fotku rodiny a požádala nás o aktuální fotku našich zaměstnanců. V dalším dopise tedy pošleme Selbi naši fotku i fotku našeho zařízení.

Všem zaměstnancům, kteří na Selbi přispívají, patří dík.



Část dopisu od dívky Selbi z Indie.

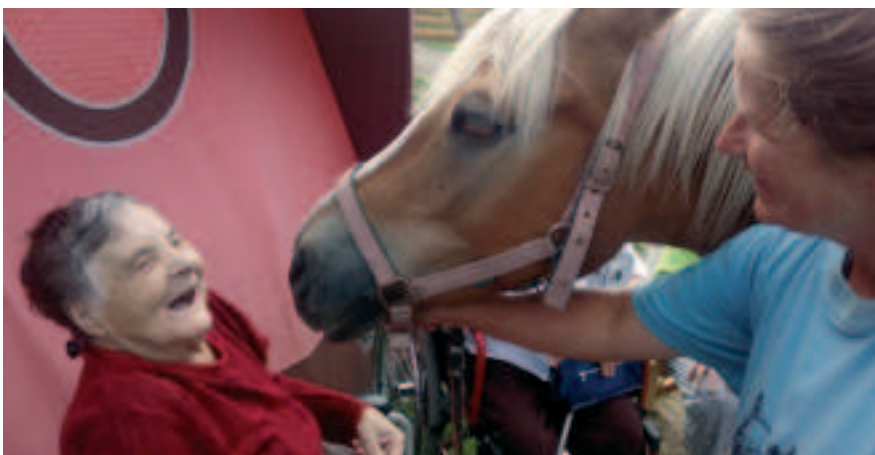


Jak zvládnout horké dny v seniorském věku

Dusno a vysoké teploty zachvátily v posledních dnech celou Českou republiku. V tomto parném období jsou ohroženi především lidé v důchodovém věku.

(Čtěte na str. 3)

Jezdíme na výlety do zajímavých míst v okolí



Výlet na farmu v Lomnici u Rýmařova.

V roce 2016 byla z evropské dotace zakoupena tři vozidla pro zajištění sociálních služeb pro seniory.

Jedním z těchto vozidel je dodávka PEUGEOT Boxer Combi (minibus) s dodatečnou úpravou pro převoz osob na invalidních vozíčkách, tedy s nájezdovou plošinou a s uchycením vozíků v interiéru vozidla. Tento vůz se snažíme co nejvíce využívat pro přepravu uživatelů na nejrůznější výlety.

(Dokončení na str. 2)

Jezdíme na výlety do zajímavých míst v okolí

(Dokončení ze str. 1)

Návštěvujeme okolní domovy, účastníme se sportovní soutěží apod., což je během letních měsíců velmi aktuální.

Uživatelé si velmi oblíbili např. výlety do Karlovy Studánky, kam od loňského roku jezdíme pravidelně, aby se vystřídali všichni uživatelé, kteří mají o návštěvu tohoto lázeňského městečka zájem. Dalším oblíbeným

místem jsou jezírka v Brídličné, kde uživatelé relaxují v přírodě a opékají si zde špekáčky. Jedním z nejoblíbenějších míst, kam uživatelé už třetím rokem jezdí, je Ekofarma v Lomnici, kde na ně dýchne kouzlo venkova, včetně kontaktu s domácími zvířaty. Připravujeme výjezdy na Uhlířský vrch, na Hartu a další zajímavá místa v okolí.



Karlova Studánka.



Minigolf v Malé Štáhli.



Holčovice.



U jezírka v Brídličné.

Vydařená oslava Dne seniorů v zahradě centra

Tak jako každý rok i letos uspořádalo centrum pro své uživatele 23. června 2017 zahradní oslavu u příležitosti Dne seniorů.

Akce se konala v zahradním areálu centra a kromě samotných uživatelů se jí účastnili také jejich rodinní příslušníci, přátelé, senioři z města, senioři ze spřízněných domovů, uživatelé ostatních sociálních služeb a hosté z Městského úřa-

du v Bruntále. Pro všechny bylo připraveno bohaté občerstvení a zajímavý kulturní program.

Během odpoledne vystoupily břišní tanečnice Dambra, zatančily děti z taneční školy Stonožka, pod vedením pí Tamary Vlachynské.

Celým odpolednem provázeli slovem i zpěvem hudebníci z pěveckého seskupení Přátelé.



Místostarosta Libor Unverdorben zavítal na oslavu Dne seniorů.



Aktivity v letních měsících

V průběhu letních měsíců preferujeme aktivity uživatelů v zahradním areálu centra i mimo centrum, aby senioři byli co nejvíc na čerstvém vzduchu.

V zahradě tak probíhají aktivity, které běžně bývají ve vnitřních prostorech (např. reminiscence, canisterapie apod.) a některé aktivity jsou dočasně pozastaveny a nahrazeny jinými aktivitami (vaření X zahradní terapie).



Informace ředitelky centra k opravám



Omlouváme se uživatelům a rodinným příslušníkům za snížený komfort, který vzniká při opravách v budově centra.

V září dojde k položení nové podlahoviny na chodbách na 2. a 3. patře, kdy akce bude organizována za plného provozu.

Rovněž v září dojde k opravě 5 koupelen a výměně podlahoviny na 5 pokojích a chodbách. Tyto práce budou organizovány tak, že uživatelé budou využívat asi 10 dnů centrální koupelnu a při pokládání podlahoviny budou na 1 den přestěhováni na jiný pokoj.

Během září a října dojde také k

výměně výtahové šachty, a to u hlavního výtahu. Mimořádně bude k dispozici osobní výtah a boční výtah, a to pravděpodobně 10 dnů.



Děkujeme všem za shovívavost a

Jak zvládnout horké dny v seniorském věku

U seniorů často v horkých dnech dochází k dehydrataci, která v kombinaci s nejrůznějšími léky negativně ovlivňuje zdraví člověka.

• **Dostaňte do sebe dostatek tekutin a přiměřeně jídla**

- V horkých dnech pravidelně pijte.
- Nesnažte se vypít hodně vody najednou, ale raději **pijte po menších dávkách častěji.**

• **Zapomeňte na sladké šťávy a čaje** a dejte přednost neperlivým minerálkám nebo vodě v množství 2 - 2,5 litru.

• Na pozoru by měli být především kardiaci a diabetici, kterým hrozí vážná zdravotní rizika v kombinaci s nedostatkem pitného režimu. Nehledě na to, že dehydratace zhoršuje i činnost ledvin.

• **Vyhňte se kávě a alkoholu.**

• K jídlu jsou ideální vychlazené ovoce, zelenina a mléčné výrobky. Tělo by nemělo být zbytečně zatíženo tučnou stravou.

• V horkých dnech potřebuje tělo seniora také **dostatek spánku (8 a více hodin).**

• **Nepřežte to s námahou a ven vyrazte ve vhodném oblečení.**

- Pokud se neřadíte mezi aktivní senio-

ry, pak při vysokých teplotách se nesnažte nic měnit. **V letních dnech se raději vyhněte výrazné fyzické aktivitě,** raději volte pomalé a krátké procházky v ranních nebo naopak ve večerních hodinách. Přes poledne se snažte být v klidu doma.

• **Pozor na chlazení větráky,** studený vzduch nesmí směřovat přímo na tělo, nejlépe ho orientovat do stropu.

• Když už vyrazíte v extrémně vysokých teplotách ven, pak vždy pamatujte na vhodné oblečení. **Noste vzdušné a bavlněné kousky,** které dobře sají pot. Zapomeňte na několik vrstev, mnohem lépe uděláte, když se i pod oblečení namažete opalovacím krémem s vysokým UV faktorem.



Turnaj v pétanque v Ostravě byl zábavný



V úterý 11. července se uživatelé centra účastnili turnaje v pétanque v Ostravě. Turnaj pořádal Domov pro seniory Slunečnice a naše zařízení se účastnilo již druhým rokem.

Závodily týmy, které tvořili vždy tři hráči, přičemž Centrum Pohoda reprezentovali pan Tancoš, paní Korabová a paní Hynková.

Tým se v doprovodu dvou aktivizačních pracovníků účastnil sportovního klání a od počátku se držel hesla: „Není nutné vyhrát, ale zúčastnit se“. Výherci celé soutěže se stali místní uživatelé - členové z týmu Slunečnice.

Představujeme velmi oblíbený ZOO koutek

Centrum má od roku 2016 svůj vlastní ZOO koutek, který je nejen uživateli, ale i návštěvníky velmi kladně vnímán a často se u něj zastavují. Na fotografiích jsou některá naše zvířátka.



Agama vosatá



Králík zakrslý jmá hebkou srst.

Průpravujeme

14. 9.

Účast na Veletrhu sociálních služeb
Společenský dům Bruntál

6. 10.

Setkání v rámci 25. výročí od založení domova

19. 10.

Hašlerky aneb setkání s písničkami Karla Hašlera

říjen 2017

Den otevřených dveří (termín bude upřesněn)

Blahopřejeme

Blahopřejeme oslavencům, kteří v minulých měsících slavili významné životní jubileum:

duben 2017

92 let

Františka Eliášová

93 let

Marie Litvíková

95 let

Marie Hebláková

květen 2017

94 let

Petronela

Požížková

Paranika

Berendová

90 let

Květoslava

Koutská

červen 2017

95 let

Anna Cápková

94 let

Helena

Bednářová

97 let

Jakub Koch

Všechno nejlepší!



Pohoda

Zpravodaj Centra sociálních služeb pro seniory Pohoda, p. o.



Vydavatel: Centrum sociálních služeb pro seniory Pohoda, p. o., Okružní 16, 792 01 Bruntál. Vychází čtyřikrát ročně. Redakční rada: Bc. Jarmila Šíbllová, Bc. Marcela Matušů, Miroslava Sedláková. Redakční tým: Dana Svobodová, Mgr. Jiří Kočař. Tisk vlastní. Grafické zpracování: -dd-. Příspěvky a náměty na tel. č. 554 712 611.

