

# Pohodár

Číslo 2 | ročník 6 | 2018

## Klienti centra oslavili Den seniorů v zahradě

V červnu oslavili uživatelé centra již tradičně Den seniorů. Každoroční oslava Dne seniorů, která je pro uživatele největší společenskou akcí v roce, byla naplánována do zahradního areálu, ale s ohledem na nepříznivé, deštivé počasí jsme měli velké obavy, zda nebudeme muset akci přesunout do vnitřních prostor centra

Nakonec se stal téměř zázrak a v den konání akce se vyčáslilo, takže celý den bylo nádherné letní počasí a uživatelé si mohli užívat sluníčka. Jako každý rok kromě uživatelů se oslavy účastnili také jejich rodinní příslušníci, známí a přátelé.

Pozvání přijali i zástupci města Bruntál, senioři ze spřáteleného domova ve Vrbně pod Pradědem a pracovníci a uživatelé ostatních sociálních služeb a spolků z Bruntálu.



Na oslavě vystoupily tanečnice Stonožky pod vedením T. Vlachynské.

Pro všechny bylo připraveno bohaté občerstvení a celé odpoledne bavil návštěvníky hudbou a zpěvem Městský dechový orchestr z Bruntálu, což se všem velmi líbilo.

V kulturním programu v několika blocích zatančili tanečníci ze Sto-

nožky Bruntál, pod uměleckým vedením paní Tamary Vlachynské.

Akci hodnotili všichni jako velmi vydařenou, s tím, že už se těší na příští rok. Poděkování patří všem zaměstnancům centra, kteří se podíleli na organizaci akce.

## Nabízíme volná místa v Denním stacionáři

**Centrum nabízí volná místa klientům v Denním stacionáři, který je v provozu od dubna 2018. Stacionář je určen primárně občanům Bruntálu, ale v případě volné kapacity ho mohou využít i občané z přilehlých obcí.**

Denní stacionář je umístěn v klidném prostředí města Bruntál, na ulici Smetanova, v budově bývalé mateřské školy. Jsou zde poskytovány sociální služby klientům se zdravotním postižením starším 18 let a seniorům, kteří potřebují péči v zařízení v průběhu dne a zároveň chtějí žít ve svém přirozeném prostředí s podporou rodiny. Klienti mají možnost trávit volný čas

mimo domov, ve společnosti lidí s obdobným omezením a současně mít zajištěnu sociální péči.



Provoz stacionáře je od pondělí do pátku, od 7 do 17 hodin.

Celková délka pobytu ve stacionáři je zcela individuální podle přání klienta, který si sám určí, zda bude stacionář navštěvovat každý den nebo jen některé vybrané dny.

Rovněž se sám rozhodne, zda bude ve stacionáři pobývat celodenně nebo jen některé hodiny dopoledne či odpoledne.

Klientům z Bruntálu zajistíme dovoz a odvoz ze stacionáře.

*Dokončení na str. 3*

### Den seniorů v Krnově

Ve středu 20. června 2018 se skupina šesti uživatelů našeho centra v doprovodu dvou aktivizačních pracovníků zúčastnila Dne seniorů v Krnově. Akci pojali pracovníci krnovského domova jako „Květinový den“ a každý návštěvník při příchodu tak dostal na památku hezkou kytičku v podobě brože na připnutí.

Pro všechny bylo připraveno občerstvení a zajímavý kulturní program. Kromě oblíbených lidových písniček dvojice hudebníků se našim uživatelům nejvíce líbilo vystoupení dětí a aktivních seniorů.



### Účast v soutěži Bingo



Dne 23. července 2018 jsme byli pozváni do Domova pro seniory v Krnově, kde se konala soutěž ve hře „Bingo“. Uživatelé i pracovníci krnovského domova nás přivítali velikým potleskem. Za Centrum Pohoda soutěžili čtyři uživatelé, kteří tuto hru hráli úplně poprvé – pan Novotný, paní Korabová, paní Hynková a paní Motyčáková. Hra uživatele okamžitě vtáhla a hned všichni pochopili pravidla. Hrál se na tři kola a třetí kolo vyhrála naše uživatelka paní Hynková. I na této akci byla přátelská vzájemná atmosféra mezi oběma domovy. Při cestě zpět projevíli naši uživatelé zájem o zakoupení hry Bingo do našeho centra, protože chtějí ve hře pokračovat a trénovat, abychom příště mohli seniory z Krnovského domova pozvat na odvetu.

### Turnaj v pétanque

Dne 11. července 2018 jsme se zúčastnili dalšího ročníku pétanquového klání v rámci turnaje „Morava cup 2018“ v Domově pro seniory Slunečnice v Ostravě.

Tento rok jsme soutěžili již potřetí. Za Centrum Pohoda soutěžilo jedno družstvo, které se skládalo ze tří uživatelů a jednoho velitele z řad personálu.

Za naše centrum se akce zúčastnili pan Novotný, paní Motyčáková, paní Hynková a jako doprovod aktivizační pracovníce Lenka Hruboňová a Míša Špičáková. I přesto, že počasí nám nepřálo a bylo deštivo, naši uživatelé bojovali a i když nedosáhli na medailové umístění, akci si velmi užili. Nesmírně všichni ocenili úžasnou atmosféru ze strany pořadatelů, i to, že diplom a pohár si nakonec odvezl každý účastník, bez ohledu na konečné umístění. Pokud bude možnost, velmi rádi se zúčastníme turnaje i v dalším roce.



### Příběhy slavných

Na jaře tohoto roku jsme pro uživatele centra připravili novou aktivitu – příběhy slavných. V rámci této aktivity začala aktivizační pracovníce pracovat se dvěma skupinami, vždy po 5 - 7 uživatelích, přičemž skupiny se střídají vždy jednou za 14 dnů. Na těchto setkáních aktivizační pracovníce hovoří s uživateli o známých osobnostech, přičemž první vybranou osobností byl T. G. Masaryk (k letošnímu 100. výročí vzniku Československé republiky).

Následovalo vyprávění a čtení o Janu Masarykovi, Miloši Formanovi, Vladimíru Menšíkovi, o Karlu IV. a J. Á. Komenském. Dalšími dvěma vybranými českými osobnostmi jsou spisovatelka Božena Němcová a hudební skladatel Bedřich Smetana. Uživatelé tato povídání velmi baví a už se těší na další setkání.

### Tradice a zvyky v českých zemích

Povídání o tradicích a zvycích patří mezi oblíbené aktivity uživatelů. Aktivizační pracovníce společně s uživateli prochází kalendářním a církevním rokem, tedy vším, co patřilo k zemědělskému a církevnímu roku. Společně probírají vše, co patřilo k počátku orby, k sklizni, k dožínkám, velice oblíbené je téma adventního období, vánočních svátků a všeho, co patřilo k oslavám církevních svátků, vyprávění o poutích a další. Uživatelé si také rádi povídají o svatbách, čepení nevěsty a tradicích, které k těmto událostem patří. Jak uživatelé stárnou, víc a víc oblíbenými se stávají tradice, které jsou spojené s jídlem, tedy různé hody, oslavy apod.

## Tréninky paměti

Od jara 2018 jsme v rámci aktivizace našich uživatelů zahájili tréninky paměti dvou menších skupin v relaxačních místnostech na 2. a 3. úseku. Každý z odpoledních bloků se skládá ze tří částí cvičení. První bývá vždy zaměřeno na orientaci v čase a na vybavování si jmen známých osobností z různých oborů (herců, zpěváků apod.), názvů filmů, měst, řek apod. Ve druhém cvičení trénujeme zapamatování si postupně se zvyšujícího počtu předmětů v daném čase a do třetí části zařazujeme kvízové otázky při hře s písmeny nebo slovy, příslovími apod. Všem uživatelům se věnujeme velmi individuálně, aby měl každý z nich radost, že je i přes některá svá zdravotní omezení zvládl.

## Výlet s uživateli do arboreta

V červnu 2018 jsme pro uživatele centra uspořádali výlet do Arboreta Nový Dvůr u Opavy, kde byli celý měsíc ke zhlédnutí postupně se líhnoucí motýli. Pro uživatele to byl velký zážitek, navíc si mohli v arboretu prohlédnout i překrásné kvetoucí keře a květiny a

velmi je zaujal i skleník s tropickými rostlinami. Povedený výlet uživatelé zakončili osvěžujícím občerstvením v areálu arboreta.



## Nabízíme volná místa v Denním stacionáři

*Dokončení ze str. 1*

Poskytujeme základní služby dle Zákona č.108/2006 Sb., o sociálních službách, a to např. poskytnutí stravy, pomoc při osobní hygieně, aktivizační činnosti, sociálně terapeutické činnosti (aktivity, které udržují nebo rozvíjejí uživateli schopnosti či dovednos-

ti v jednotlivých oblastech, zejména v oblastech sebeobsluhy) a další. Denní stacionář je placená sociální služba, přičemž klienti hradí stravu, dopravu (pokud nebudou mít vlastní) a služby.

Stacionář je bezbariérový, uživatelé mají možnost využít zahradu.

**Bližší informace je možno získat na sociálním úseku Centra Pohoda, ☎: 734 417 080, 555 530 826, e-mail: matusu@centrum-pohoda.cz nebo přímo u koordinátorky stacionáře, paní Petry Bakalářové, se kterou je možné domluvit si nezávaznou návštěvu stacionáře, ☎: 720 036 435, e-mail: stacionar@centrum-pohoda.cz.**

## Centrum stále hledá nové dobrovolníky

**Dobrovolnická činnost funguje v centru již osmým rokem. Za tuto dobu se v centru vystřídala celá řada dobrovolníků, kterým patří velký dík, že ve svém volném čase, bez nároku na odměnu věnují svůj čas a energii osamělým seniorům.**

V současné době docházejí do centra čtyři dobrovolníci, což je k počtu uživatelů, kteří by měli o společnost dobrovolníka zájem, nízký počet. Bohužel, se nám nedaří poslední roky zájemce o tuto činnost do centra získat.

Dobrovolnickou činnost v centru zajišťuje společnost Elim Opava, o.p.s., která má akreditaci pro dobrovolnickou činnost.

DOBROVOLNICTVÍ SPOJUJE



**Kdo je vlastně dobrovolník?** Každý, kdo ze své dobré vůle a ve svém volném čase a bez nároku na finanční odměnu vykonává činnost ve prospěch jiných. Může jít o pomoc konkrétnímu člověku nebo organizaci, jejímž posláním je realizace veřejně prospěšné činnosti.

**Kdo se může stát dobrovolníkem?** Každý občan ČR, starší 15 let. Dobrovolník musí být zdravotně, psychicky a emočně způsobilý k výkonu dobrovolnické činnosti, musí mít čistý trestní rejstřík.

**Kde získat bližší informace?** Na sociálním úseku Centra Pohoda, Bc. Marcela Matušů ☎: 734 417 080, e-mail: matusu@centrum-pohoda.cz,- na webových stránkách centra: www.centrum-pohoda.cz v sekci „Staň se dobrovolníkem“, na webových stránkách Elim Opava, o.p.s. www.elimopava.cz/dobrovolnicke-centrum/.

# Využití terapeutických panenek při práci s uživateli centra

Terapeutická panenka je původem ze Švédska a její zakladatelka Eugeidius Jakobsson pečovala o postiženou dceru, ke které našla cestu právě přes panenku.

Postupně pak uváděla další do praxe další tera-

peutické panenky a později i kočky a pejsky. Původně byly terapeutické panenky používány v dětské terapii, kdy měly výrazně uklidňující účinek na pacienty s emocionálními problémy či na pacienty trpící úzkostí.

V 90. letech minulého století se proto začaly používat i pro práci se seniory. Právě díky těmto účinkům velmi pomáhají také pacientům se stařeckou demencí či s Alzheimerovou chorobou.

Tyto panenky a zvířátka jsou kopii dětí, anatomicky i váhově odpovídajících realitě.

I v našem domově se daří pomocí terapeutických panenek navázat nenucenou a nenásilnou komunikaci s uživateli, kteří běžně nekomunikují. Terapeutická panenka slouží také jako prostředek ke snižování agrese a napětí uživatele odvedením jeho pozornosti na náhradní podnět.

Z praxe je dokázáno, že i lidé ve velmi pokročilém stadiu onemocnění reagují na panenku ihned nebo postupně tak, jako by se jednalo o skutečné dítě, které mají hlídat a starat se o ně.



Terapeutická panenka je skvělým pomocníkem i společníkem.

Panenky chovají, dávají jim jména, starají se o ně a povídají si s nimi. Ožívují se jim vzpomínky na produktivní období života, tedy na

dobu, kdy se cítili potřební, důležitá a milovaná, proto jsou vhodné i v rámci tzv. reminiscenční terapie.

## Poděkování pracovníkům centra za pomoc kočičímu útulku

Uživatele v centru navštěvují každý měsíc v rámci felinoterapie kočičky z kočičího útulku v Bruntále. Tento útulek provozuje občanské sdružení Kočky z. s. Tak jako mnoho jiných podobných zařízení i tento útulek se potýká s finančními problémy.

Kočky Bruntál z. s.



Provoz útulku, péče o kočky, podpora finanční i materiální leží v plné tíži na bedrech dobrovolníků, z tohoto důvodu byli osloveni pracovníci

našeho zařízení, zda by nebyli ochotni útulek podpořit.

Všem zaměstnancům, kteří donesli kočkám něco dobrého na zub nebo věci na hraní patří velké poděkování.

## Retro zastávka s malbou

Na 3. úseku centra je pro uživatele před dokončením výmalba chodby tzv. retro zastávka.

Zastávka bude využívána v rámci reminiscenční terapie\*, kdy se zde budou moci uživatele

zastavit, posedět na lavičce, popovídat si s ostatními uživateli a zavzpomínat. Výmalbu provedla aktivizační pracovníce paní Veronika Mikesková, která je v současné době na mateřské dovolené.

**\*Reminiscenční terapie** = vzpomínková terapie, která má za úkol vyvolat příjemné vzpomínky a zlepšit aktuální duševní stav jedince. Tato terapie se uplatňuje především u osob, které trpí Alzheimerovou chorobou, ale také u všech seniorů. Pomocí vzpomínkové terapie lze vyvolat dávno zapomenuté příjemné vzpomínky a umožnit konkrétním jedincům znovu prožít krásné chvíle ze svého života.



**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.

