

# POHODÁŘ

JARO 2026 /ročník 13



## ÚVODNÍ SLOVO ŘEDITELKY CENTRA POHODA K 35. VÝROČÍ OD ZALOŽENÍ DOMOVA PRO SENIORY

### Vážení uživatelé služeb, vážení zaměstnanci a přátelé domova,



dovolte mi, abych se s vámi podělila o několik slov při příležitosti významného výročí – 35 let od založení našeho domova pro seniory.

Toto jubileum je nejen důvodem k oslavě, ale především k ohlednutí, poděkování a zamyšlení nad tím, jakou cestu jsme společně ušli.

Za více než tři desetiletí se náš domov stal skutečným místem bezpečí, důstojnosti a lidskosti pro stovky klientů. Každý z nich přinesl svůj životní příběh, zkušenosti i moudrost, které obohacují nás všechny.

Naší snahou vždy bylo a nadále zůstává poskytovat péči nejen odbornou, ale především lidskou – s respektem, úctou a pochopením k individuálním potřebám každého člověka.

Velké poděkování patří všem zaměstnancům, současným i bývalým, kteří svou každodenní práci naplňují poslání sociálních služeb. Jejich obětavost, empatie a profesionalita jsou základem kvality péče, na kterou můžeme být právem hrdí. Poděkování si zaslouží také rodiny klientů, dobrovolníci a všichni, kteří nás podporují a pomáhají vytvářet prostředí plné důvěry a spolupráce.

Dnešní doba přináší nové výzvy, ale i příležitosti. Jsme připraveni je přijímat s odpovědností a odhodláním dále rozvíjet naše služby tak, aby odpovídaly potřebám současné i budoucí generace seniorů.

Přeji našemu domovu, aby i nadále zůstával místem, kde se lidé cítí dobře, bezpečně a s úsměvem. A nám všem přeji, abychom nezapomínali na hodnoty, které nás spojují – úctu, solidaritu a lidskost.

Bc. Jarmila Šíbllová, ředitelka

## OHLÉDNUTÍ ZA ZAJÍMAVÝMI UDÁLOSTMI

### Uživatelka centra oslavila 101. let

11. března oslavila krásné 101. narozeniny uživatelka centra paní Ing. Miloslava Matysová.



Jako první jí přišli popřát zaměstnanci centra v čele s ředitelkou Bc. Jarmilou Šíblovou, kteří oslavenkyni předali narozeninový dort ozdobený sladkými vlčími máky, jejími oblíbenými květinami. Mezi gratulanty nechyběli ani zástupci města Bruntál v čele s místostarostou Ing. Petrem Rysem, Ph.D., MBA. Popřát přišli také přátelé z KDU-ČSL a nejbližší přátelé paní Matysové. Paní Matysová se i ve svých 101 letech snaží zůstat aktivní – pravidelně se hýbe a cvičí, aby si udržela dobrou kondici. Velkou radost jí dělá práce na zahradě a už se těší na jaro, kdy bude moci opět sázet své oblíbené květiny.

Do dalších let přejeme paní Matysové především pevné zdraví, spokojenost a mnoho radosti.

### Poděkování zaměstnancům centra

19. ledna došlo ve vestibulu Centra Pohoda k náhlému kolapsu návštěvníka. Díky rychlé reakci našich zaměstnanců, pana Borise Bučka a paní Dany Svobodové, byla okamžitě zahájena resuscitace ještě před příjezdem zdravotnické záchrané služby.

Jejich pohotový zásah významně přispěl k záchraně života. Po hospitalizaci se zachráněný muž vrátil do běžného života a osobně přišel poděkovat.

Vedení organizace vyjadřuje oběma zaměstnancům upřímné poděkování za jejich odvahu, profesionalitu a lidský přístup.



### Uživatelka centra vyhrála jednu z deseti cen v tematickém kvízu pro seniory

V minulém roce byl ve vestibulu centra instalován dotykový interaktivní panel ÁMOS, na kterém se každý den zobrazují aktuální informace



V prosinci 2025 firma Ámos Vision na dotykových panelech ÁMOS uspořádala tematický kvíz určený pro seniory. Kvíz byl koncipován jako osvětový a motivační prvek, který podporuje zapojení seniorů do společných aktivit. Soutěž byla součástí pravidelného vysílání na dotykových panelech ÁMOS a nabídla zapojeným zařízením další možnost, jak aktivně pracovat s obsahem vysílání.

Do soutěže bylo připraveno celkem deset cen. Výherci obdrželi dárkové balíčky od společnosti

Hartmann. Jednou z obdarovaných byla také uživatelka Centra Pohoda paní Vlasta Šoltisová. Za pomoci svých vnuček vyplnila soutěžní kvíz a štěstí se na ni usmálo – vyhrála jeden z deseti dárkových balíčků. Paní Šoltisové srdečně blahopřejeme a věříme, že se do podobných soutěží příště zapojí ještě více našich uživatelů.

## Z ÚSEKU AKTIVIZACÍ

### MEZIGENERAČNÍ SPOLUPRÁCE

#### Pečení velikonočních perníčků

31. března se ve velké jídelně centra uskutečnilo další mezigenerační setkání – společné pečení a zdobení velikonočních perníčků. Do příprav i samotného tvoření se zapojili nejen naši uživatelé, ale také studenti SPŠaOA Bruntál, kteří již tradičně přišli pomoci a zpříjemnit předvelikonoční čas.



Studentům SPŠaOA děkujeme za jejich čas, energii a dlouholetou přízeň.

#### Tvoření s žáky ze ZŠ Okružní Bruntál



V březnu se uživatelé centra opět setkali v rámci pravidelných mezigeneračních setkání s žáky ZŠ Okružní Bruntál a s Aktivními seniorkami. Hlavním tématem tohoto setkání byly blížící se Velikonoce.

Pro uživatele i děti připravily aktivizační pracovnice Lenka Hruboňová a Bc. Olga Batová tvořivý program zaměřený na

výrobu velikonočních dekorací.

Uživatelé společně s dětmi vyráběli z papíru velikonoční vajíčka, která si následně za pomoci dětí ozdobili podle vlastní fantazie. Při tvoření si navzájem pomáhali a sdíleli své nápady, což přispělo k velmi příjemné atmosféře.



#### Když spolupráce přináší radost



Stalo se už milou tradicí, že firma Hartmann – RICO a.s., se kterou dlouhodobě spolupracujeme při dodávání zdravotnického materiálu a inkontinenčních pomůcek, myslí i na naše uživatele jinak než jen profesně. Zaměstnanci kanceláře této firmy si na dálku „adoptovali“ uživatelku Centra Pohoda paní Slávu a pravidelně jí zasílají drobné dárky, a to nejen o Vánocích, ale i při dalších příležitostech. Naposledy ji potěšili k narozeninám, které oslavila 19. března.

Velmi si této spolupráce vážíme a děkujeme všem, kteří se na ní podílejí. I malé gesto totiž může znamenat velkou radost.

#### Cvičení seniorů s dětmi tentokrát v čarodějnickém duchu

5. května do centra opět zavítaly děti z MŠ Okružní, které přinesly radost, smích a spoustu energie, která rychle strhla i naše uživatele.

Společné cvičení dětí a seniorů je vždy příjemným propojením dvou generací.



## Květina a písnička pro ženy v našem centru

U příležitosti Dne matek proběhlo 7. května předávání květin všem ženám v našem centru, bez



ohledu na to, zda jsou maminkami či nikoliv. O milý zážitek se postarala dcerka naší aktivizační pracovnice Evy Juroškové, desetiletá Viktorka, která všem osobně rozdávala květiny a potěšila všechny přítomné. Viktorka zároveň zazpívala několik písní, za které sklídila zasloužený potlesk i slova poděkování.



## Otvírání zahrady

2. června proběhlo tradiční otvírání zahrady spojené s opékáním špekáčků. Počasí bylo příznivé a po celou dobu panovala příjemná a pohodová atmosféra. Někteří uživatelé strávili dopoledne také ve společnosti svých rodinných příslušníků, což přispělo k jejich spokojenosti a dobré náladě. Pro



uživatelé byly připraveny opékané špekáčky podávané s hořčicí a chlebem, na kterých si všichni náležitě pochutnali.



zdařilé akce. Nejenže pomáhali s přípravou a opékáním špekáčků, ale zároveň věnovali uživatelům svůj čas a pozornost, čímž se postarali o skvělou zábavu a příjemnou společnost.

## SPOLEČENSKÉ AKCE

### Vystoupení Duo Ruggieri

30. dubna centrum navštívilo manželské duo vystupující pod názvem „Duo Ruggieri“. Tvoří jej italský tenorista Giancarlo Ruggieri, který vystupuje společně se svou manželkou Soňou Ruggieri, jež jeho pěvecké vystoupení obohatila svým baletním uměním.



V průběhu programu zaznělo několik známých skladeb od významných světových autorů.

Uživatelé obdivovali nejen krásný hlas italského tenoristy, ale také taneční vystoupení jeho ženy, která během programu vystřídalala několik kostýmů.



## Josefovská zábava

19. března uspořádaly aktivizační pracovnice pro uživatele tradiční Josefovskou zábavu. O atmosféru se postarala živá hudba v podání krnovských hudebníků manželů Hudeczkových.



## SPORTOVNÍ AKTIVITY

### Turnaj v Bingo

26. března se dopoledne ve společenském sále centra uskutečnil oblíbený turnaj v Bingu o ceny.

Celkem se do hry zapojilo 11 našich uživatelů a 5 uživatelů z denního stacionáře, kteří společně vytvořili příjemnou a soutěživou atmosféru.



### Turnaj v kuželkách

16. dubna se konečně uskutečnil kuželkářský turnaj, kterého se zúčastnili uživatelé ze všech úseků.



Po celé soutěžní dopoledne panovala veselá atmosféra a nechyběla ani zdravá rivalita mezi jednotlivými týmy. Pro každého uživatele byl připraven diplom a jednotlivé úseky si odnesly společnou cenu, kterou si vychutnají při některé z dalších aktivit.



Za spolupráci při realizaci kuželkářského turnaje bychom rádi poděkovali studentům Střední odborné školy v Bruntále, konkrétně Štěpánce, Jakubovi a Nikole z druhého ročníku oboru pečovatelská služba. Velmi si jejich pomoci vážíme.

### Pravidelné skupinové cvičení

Od pondělí do středy probíhá oblíbené skupinové cvičení. Cvičení je vždy přizpůsobeno individuálním možnostem jednotlivých uživatelů a probíhá v klidném, pozvolném tempu, které všem vyhovuje.



Ve skupině si uživatelé zacvičí jednoduché cviky zaměřené na celé tělo.



Kromě skupinového cvičení se uživatelé pravidelně věnují také posilování dolních končetin na rehabilitačním stroji Theramed. Toto cvičení podporuje stabilitu, posiluje svaly nohou a přispívá k celkové mobilitě.

## AKCE MIMO CENTRUM

### Návštěva jeskyně Na špičáku

21. května se skupinka uživatelů zúčastnila výletu do jeskyně Na Špičáku za doprovodu aktivizačních pracovníků. Přestože byla cesta delší, každý si užíval výhledy do krajiny a zavzpomínal u míst, která poznával.



Z jeskyně odcházeli všichni uživatelé spokojení a plní dojmů. Na zpáteční cestě se proto ještě zastavili v cukrárně v Karlova Studánka, kde si každý vybral sladkou tečku ke kávě.

## UKÁZKA DALŠÍCH OBLÍBENÝCH AKTIVIT

### Keramická dílna

Přes 10 let mají uživatelé centra možnost navštěvovat keramickou dílnu, kde pod vedením aktivizační pracovníce Lenky Hruboňové vytvářejí nejrůznější výrobky.



Práce s hlinou má pro uživatele velký přínos – výrazně rozvíjí jemnou motoriku a koordinaci rukou a očí, posiluje cit v prstech, podporuje soustředění i trpělivost.



Zároveň působí relaxačně, umožňuje vyjádřit vlastní kreativitu a přináší radost z hotového díla. Pro mnohé je keramika také příležitostí k setkávání s ostatními uživateli.

### Společné vaření

Oblíbená aktivita nejen mezi ženami, ale rádi se jí účastní i muži. Ve spolupráci s aktivizačními pracovníci si uživatelé společně připravují oblíbené pokrmy.



### Zahradní terapie

Na konci května uživatelé společně s aktivizační pracovnící Alenou Vavrušovou sázeli bylinky do mobilních bylinkových zahrádek. Při práci si procvičili jemnou motoriku a zároveň strávili čas venku na čerstvém vzduchu. Aktivita podpořila jejich samostatnost, zájem o okolní prostředí a poskytla prostor pro vzájemnou komunikaci.

Po skončení sázení se uživatelé osvěžili nanukem a společně si zazpívali několik lidových písní.



## Virtuální realita

Virtuální realita, při níž si uživatelé cvičí jemnou motoriku a mohou měnit různá prostředí, se těší mezi uživateli velké oblibě.



V rámci aktivizačních činností jsme tentokrát využili virtuální realitu VR Vitalis u imobilních uživatelů.

Tato moderní pomůcka umožňuje zapojení i těm, kteří se nemohou účastnit běžných aktivit, a podporuje jejich psychickou pohodu, pozornost i smyslové vnímání.



## PROJEKTY

Centrum se i letos zapojilo do projektu „**Psaní od srdce**“, který propojuje generace napříč celou Českou republikou. Projekt probíhal od 14. února do 12. května a jeho cílem bylo potěšit seniory prostřednictvím ručně psaných dopisů.



Z dopisů, které postupně předčítala uživatelům aktivizační pracovnice Kateřina Drápalová měli uživatelé upřímnou radost. Každý dopis byl vnímán jako osobní pozornost a důkaz, že na seniory někdo myslí. Dopisy si následně uživatelé ponechali, aby se k nim mohli kdykoli vracet a mít je stále na očích.

Projekt „Psaní od srdce“ přinesl do zařízení nejen radost, ale i pocit blízkosti a propojení s okolním světem. Velké poděkování patří všem, kteří se do této iniciativy zapojili a věnovali svůj čas i energii druhým.



## STŘÍPKY Z DENNÍHO STACIONÁŘE

### Malování na hedvábí

Ve dnech 24. a 28. dubna zavítala do denního stacionáře známá bruntálská výtvarnice Mgr. Blanka Drabová. Výtvarnice během těchto dvou setkání zasvětila uživatele do ruční výroby šátků, konkrétně do techniky malování na hedvábí.



V úvodu přiblížila proces výroby hedvábí a představila své originální výrobky, které si

všichni mohli prohlédnout i vzít do rukou. Každý z účastníků se poté zamyslel nad svými oblíbenými barvami a jejich kombinací, které následně využil při tvorbě vlastního šátku.



Celá aktivita byla umožněna díky podpoře a iniciativě pracovnic stacionáře, které uživatelům akci zprostředkovaly a paní Blance Drabové patří poděkování za výjimečný tvůrčí zážitek.

## Bubenická show

14. dubna navštívily děti z MŠ Mahenka Bruntál již podruhé denní stacionář, aby uživatelům předvedly svou úžasnou bubenickou show.



## Papoušci okouzili uživatele denního stacionáře

24. března navštívili uživatelé stacionáře Mateřskou školu Smetanova, se kterou dlouhodobě spolupracují v rámci mezigeneračních aktivit. V mateřské škole proběhl zajímavý a naučný program manželů Podolských z Králík, kteří se věnují chovu papoušků. Manželé Podolští měli program velmi poutavě připravený a uživatelé si tak odnesli nejen hezký zážitek, ale také mnoho

nových a zajímavých informací o těchto krásných ptáčích.



## Účast uživatelů denního stacionáře na Dni zdraví

9. června se uživatelé denního stacionáře společně s pracovníci zúčastnili akce Den zdraví, kterou pořádalo město Bruntál.

Uživatelé denního stacionáře zde vystoupili s programem, který společně připravili s dětmi z Mateřské školy Mahenova pod vedením paní učitelky Barbory Horčíčkové.

Společné cvičení, zpívání a bubnování sklidilo u přihlízejících velký úspěch a bylo odměněno potleskem.



## PŘIPRAVUJEME



**POHODÁŘ** Zpravodaj Centra sociálních služeb pro seniory Pohoda p. o.

**Vydavatel:** Centrum sociálních služeb pro seniory Pohoda, p. o., Okružní 16, 792 01 Bruntál

**Grafické zpracování:** Bc. Marcela Matušů