



Pohodář

Číslo 1 | ročník 8 | 2021



Den seniorů jako letní zahradní slavnost

V pátek 18. června připravili zaměstnanci Centra Pohoda pro své klienty zahradní slavnost.

Po dvou letech, kdy nebylo možno kvůli pandemii Covid-19 podobné akce pořádat, to bylo pro klienty centra velmi příjemné zpestření.



V minulých letech se Dne seniorů účastnili nejen klienti centra, ale také jejich rodinní příslušníci, seniři z města a také klienti spřítelečných domovů pro seniory z Krnova, Osoblavy apod.

Vzhledem k tomu, že zatím nedošlo v sociálních službách k úplnému rozvolnění, proběhla tato akce v menším rozsahu, než tomu bylo dříve a byla určena jen klientům

pobytových sociálních služeb, bez ostatních návštěvníků. Již tradičně bylo pro všechny připraveno pohoštění a akce byla zpestřena vystoupením děvčat taneční školy Stonožky pod vedením Tamary Vlachynské a pro dobrou náladu zpívali a hráli členové hudebního spolku Tramínek.

K seniorům i zaměstnancům pronesl zdravici starosta Bruntá-

lu Ing. Petr Rys, MBA a současně poděkoval jménem svým i jménem rady města Bruntál za zvládnutí epidemiologické situace spojené s Covid-19.

Klienti si užili nejen krásného počasí v zahradním areálu, ale celkově měli radost, že se po dlouhé době mohli společně vidět, popovídat si a pobavit se.

Centrum Pohoda nabízí občanům města i přilehlých obcí volná místa v Denním stacionáři v Bruntále

Denní stacionář je ambulantní sociální služba, která je poskytována lidem, kteří se z důvodu věku, zdravotního postižení či dlouhodobého duševního onemocnění neobejdou bez neustálé pomoci jiné fyzické osoby.

Stacionář se nachází na ulici Smetanova 21, v Bruntále (budova bývalé mateřské školy) a klienti ho mohou navštěvovat od pondělí do pátku od 6.30 hod. do 17 hod., přičemž klient si sám určí, kdy chce stacionář navštívit – denně, některé dny v týdnu, dopoledne, odpoledne apod. Celková délka pobytu v zařízení je zcela individuální.

Ve stacionáři je klientům zajištěna strava (snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina), dovoz do stacionáře nebo odvoz ze stacionáře (dle požadavku klienta), pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně, vzdělávací a aktivizační

činnosti (např. cvičení paměti, zpívání, rukodělné práce, lehké cvičení apod.) a sociálně terapeutické činnosti (aktivity, které udržují nebo rozvíjejí schopnosti uživatele, především v oblastech sebeobsluhy). Kromě těchto činností, pokud to bylo možné, jezdily pracovnice s klienty na výlety mimo Bruntál, společně s klienty chodily na procházky po Bruntále, navštívili bruntálský zámek, zašly s nimi do cukrárny apod. Tím, že je Denní stacionář v těsné blízkosti Mateřské školy, proběhlo i několik mezigeneračních setkání klientů stacionáře s dětmi z MŠ. Velmi rádi klienti tráví čas v přilehlé zahradě.

Denní stacionář je placená sociální služba, přičemž klienti si hradí stravu, sociální služby (dle stupně závislosti a počtu strávených hodin a dnů ve stacionáři) a dopravu do stacionáře.

Ceník úhrad je k dispozici na

webových stránkách centra www.centrum-pohoda.cz.

Minulý rok poznamenala činnost Denního stacionáře pandemie koronaviru, kdy stacionář byl rozhodnutím vlády od března do poloviny června uzavřen, ale od 19. 6. 2021 je činnost stacionáře plně obnovena.

V současné době rádi přivítáme nové klienty, kteří si mohou podat do stacionáře žádost na tiskopise „Žádost o poskytnutí sociálních služeb denního stacionáře“, který je možno stáhnout na webových stránkách Centra pohoda, sociální služby „Denní stacionář“. Dokumenty ke stažení nebo je možno si ho vyzvednout přímo na sociálním úseku Centra Pohoda, Okružní 16, Bruntál.

Bližší informace sdělí vedoucí sociálního úseku Bc. Marcela Matušů, tel.: 734 417 080, e-mail: matusu@centrum-pohoda.cz.



Zvyšování cen stravy a ubytování od 1. srpna 2021

S ohledem na rostoucí ceny potravin a energií zvyšuje Centrum Pohoda od 1. srpna 2021 cenu stravy a ubytování v pobytových sociálních službách, a to takto:

Normální strava (bez omezení) se zvyšuje ze 154 Kč na 159 Kč/den.

Diabetická strava se zvyšuje ze 163 Kč na 168 Kč/den.



Cena ubytování se zvyšuje o 10 Kč/pokoj/den.

Od 1. srpna 2021 se zvyšuje také cena stravy v Denním stacionáři, a to takto:

Cena snídaně se zvyšuje z 28 Kč na 29 Kč.

Cena odpolední svačiny se zvyšuje z 13,50 Kč na 14,50 Kč.

Relaxační místnost slouží uživatelům k příjemným chvílím

Na 3. úseku je pro relaxaci uživatelů k dispozici vkusně zařízená fototerapeutická místnost.

Pracovníci, kteří absolvovali kurz bazální stimulace tuto místnost využívají k bazálně stimulující ošetrovatelské péči u uživatelů, kteří jsou omezeni v komunikaci, vnímání a pohybu. Pobyt ve světelné místnosti uživatelům zahání depresi a zklidňuje je.

Hlavním prvkem v místnosti jsou světla umístěná po celém stropu, jejich intenzitu lze nastavit dle individuální potřeby uživatelů. Místnost je dále vybavena masážním křeslem, dvěma polohovacími křesly, které uživateli umožní relaxovat vleže.

Výrazným doplňkem je velké, pohodlné, červené křeslo tzv. ušák, který uživatelé velmi rádi využívají. Na příjemně zeleném koberci,



který evokuje travnatý povrch je umístěn rozložitý polohovací vak, do kterého se uživatel pohodlně uloží a tělo je krásně uvolněné. Uživatelé také pozitivně reagují na barevnou výmalbu této místnos-

ti. Uživatelé mají během pobytu ve světelné místnosti zapálenou levandulovou svíčku a puštěnou příjemnou, relaxační hudbu, takže kromě světelné terapie využívají také aromaterapii.

Radost z pohybového trenažéru rozhodla o jeho koupi

V našem zařízení máme mnoho uživatelů s velmi omezenými pohybovými dovednostmi či schopnostmi. Proto jsme využili velmi vstřícné nabídky pražské firmy PRO-ORMEDENT, s.r.o., která nám před časem zapůjčila nesmírně zajímavý pohybový přístroj THERA-TRAINER TIGO.

Trenažér zachovává, případně i zlepšuje pohyblivost uživatelů, posilují se svaly a pravidelným tréninkem se snižuje bolestivost kloubů. Při aktivním cvičení uživatel pracuje vlastní svalovou silou a při pasivním cvičení

přístroj vlastně pracuje za něj. Díky tomu se klouby seniorů procvičí, i když vlastní svalovou silou třeba nedokážou vynaložit. Pohybový trenažér je totiž určený pro uživatele po centrálních mozkových příhodách, s Parkinsonovou chorobou, s vážnými onemocněními svalů apod.

A jaká je naše zkušenost s dosavadním užíváním tohoto přístroje?

Díky němu byli naši uživatelé motivováni k pohybu a měli radost z toho, že najednou jakoby znovu zvládnou jízdu na kole. Displej přístroje je přiro-

zeně aktivoval k propojení mezi pohybem a jejich myšlením.

Při tréninku část našich seniorů soupeřila mezi sebou, i tím se vzájemně motivovali k lepším výkonům – ujeli větší vzdálenost apod. Navíc přístroj zaujal i ty uživatele, kteří už nemají zájem o jakýkoli jiný druh nabízené aktivity. Vzhledem k tomu, že se cvičení na přístroji velmi osvědčilo, centrum se rozhodlo trenažér pro uživatele pořídit.

BOHOSLUŽBA

Pro uživatele se připravuje další mše církve římskokatolické sloužené P. Dariuszem Cecerskim, duchovním správcem Bruntálské farnosti. Bohoslužba se koná **ve čtvrtek 8. července 2021 v době od 8.30 do 10 hodin** v zahradním areálu centra.

V případě nepříznivého počasí proběhne bohoslužba ve společenském sále.



Ilustrační foto

Léto ve městě bude pestré - koncerty, divadlo, výstavy

Pavel Ochonský - Všude žijí lidé - krásné fotografie napříč světem

Výstava fotografií z cest kolem světa. Fotografie Pavla Ochonského mají v Bruntále premiéru. V panelech na náměstí Míru je 12 velkoformátových fotografií, každá z jiné země. Autor má precizní smysl a cit pro detail, a ten je znát jednak v umělecké tvorbě a také v jeho odborné stomatologické praxi v opavské ordinaci. „Pavel Ochonský se lidem dokáže přiblížit natolik, že máte pocit, že jste sami za objektivem a držíte spoušť. Jsou to moc krásné fotografie, které vás doslova pohltí,“ uvedla Dita Dulovcová z oddělení kultury.

Výstava potrvá do konce července. V polovině července přemístěna na novou plochu ve Fügnerově ulici, kvůli koncertním akcím, které budou 17. 7. a 24. 7. v centru města.

Fota Jaromír Bezruč



Komedie Don Quijote de la Ancha se bude hrát na náměstí 23. července



Divadlo Klauniky Brno přijede do Bruntálu a zahraje zde na letní scéně, která bude na náměstí Míru, nehranější autorskou komedii současnosti Don Quijote de la Ancha.

Hraje se v pátek 23. července od 19 hodin. Představení trvá 75 minut. Vstup bude zdarma.

Didaktická klaunikyáda na motivy románu Miguela Cervantese Saavedry uchopená dle vzoru velkého českého emigranta Jana Ámose Komenského. Je to představení, které prodlužuje život. Režie Bolek Polívka. Vstup bude zdarma. Sledujte plakáty.

Jazzový festival bude v parku 31. července



Lee Andrew Davison

Šest hudebních skupin se chystá na jazzový festival do Bruntálu. Kromě dvou regionálních seskupení 2G Band Bruntál a Swing kvartet Bruntál s Marií Velikou letos vystoupí početné kapely profesionálních umělců.

Moc se na premiéru do Bruntálu těší mladá, dynamická a energická kapela The People z Brna, kterou tvoří 13 muzikantů.

Už podruhé vystoupí v Bruntále Lee Andrew Davison, tentokrát s muzikanty J. Helešicem a F. Uhlířem.

Program začíná ve 14 hod., vstup volný.

Dvacet výtvarníků vystavuje v divadle



Salón výtvarných děl neprofesionálních malířů. Výstavu je možné navštívit v běžnou pracovní dobu pracovníků divadla do 30. července po telefonické domluvě (554 712 765, 554 706 525).

Komentované prohlídky:

- pondělí od 10.00 do 12.00 hod.
- středu od 15.00 o 17.00 hod.

Jaké aktivity připravujeme na letní období

Po dlouhé a pro naše uživatele velmi náročné covidové době s mnoha nutnými mimořádnými opatřeními připravujeme několik určitě příjemných aktivit na letní období.

Už v průběhu celého června letošního roku jsme ve velké míře využívali krásný zahradní areál našeho centra. Uživatelé si v něm mohli nejen posedět a mít radost z okolní přírody, ale také si skupinově zacvičit, potrénovat svoji paměť nebo naslouchat vyprávění aktivizačních pracovníků.

Jak již bylo zmíněno výše, opět plánujeme návštěvy

vy canisterapeutického psa Dastyho s jeho majitelem, Ing. Frgalem. Pravidelně za námi docházel před covidovým obdobím a znovu se na naše uživatele moc těší.

Stejně tak obnovíme oblíbená skupinová posezení s harmonikáři z Břidličné, se kterými si naši uživatelé budou moci zazpívat řadu známých lidových písniček nebo si i zahrát s vybranými jednoduchými rytmickými nástroji.

Naším letním programem tak určitě uděláme radost všem, které trápilo, že jsme se v minulém náročném období nemohli více setkávat a potěšit se ze vzájemných osobních kontaktů.



Připravujeme také dvě další aktivity, které alespoň části našich uživatelů umožní změnit prostředí domova a trochu vyrazit mimo něj.

Plánujeme několik kratších výletů vždy malé skupinky klientů do okolní přírody – ke Slezské Hartě, příp. i do Karlovy Studánky, ale také individuální procházky s některými uživateli do cukrárny na bruntálském náměstí, příp. k zámku apod.

Máme se tedy společně na co těšit a všem přejeme hlavně hodně zdraví a pohody.

Hledáme nové dobrovolníky pro různé aktivity

Centrum stále hledá dobrovolníky, kteří by byli ochotni ve svém volném čase, bez nároku na honorář věnovat část ze svého volného času uživatelům centra a zpříjemnit jim tak pobyt v zařízení.

Dobrovolnická činnost, kterou zaštiťuje dobrovolnické centrum ELIM Opava, probíhá v centru již od roku 2010 a za toto období se vystřídal v zařízení již několik desítek dobrovolníků, za což jim patří náš upřímný dík.

V době pandemie se z důvodů dlou-



hodobých vládních opatření v souvislosti s Covid-19 činnost stávajících dobrovolníků v centru velmi omezila.

Nyní, kdy již dochází k rozvolňování

opatření v sociálních službách a naši uživatelé si již mohou ve větší míře užívat různých volnočasových aktivit, a to i aktivit mimo prostory centra (procházky po městě, návštěva parku, cukrárny apod.), je zájem ze strany seniorů o společnost dobrovolníka ještě intenzivnější.

V případě zájmu o dobrovolnickou činnost kontaktujte vedoucí soc. úseku Bc. Marcelu Matušů, tel.: 734 417 080, e-mail: matusu@centrum-pohoda.cz.

Zooterapie v centru je oblíbenou činností

Pro seniory je terapie prostřednictvím zvířat velmi pozitivní, protože některým uživatelům chybí osobní kontakt se zvířaty, které mnoho z nich dříve chovalo doma.

Pro uživatele byl přímo v centru vytvořen tzv. ZOO koutek, kde se mohou těšit z pohledu na akvarijní rybičky, agamu vousatou, andulky a vodní želvy. Velmi příjemným zpestřením je pro uživatele kontakt se zakrslým králíčkem.

Mezi pravidelné zooterapie patří canisterapie (léčebný kontakt s psem) a felinoterapie (léčebný kontakt s kočkou). V době pandemie



byly tyto terapie pozastaveny, ale nyní již probíhá v centru oblíbená felinoterapie.

Kontakt s kočkou uživatele velmi těší, a když si uživatel kocourka pohladí a pomazlí se s ním, vyvolají

se u něj hezké vzpomínky. Felinoterapie v centru probíhá 2x měsíčně. Majitelka bruntálského útulku pro kočky paní Dagmar Veselá kocoura Čertíka pokaždé donese do našeho zařízení a aktivizační pracovníce s ním pak navštíví na pokojích hlavně ležící uživatele. Kontakt se zvířaty přináší našim klientům psychické uvolnění, vede k regeneraci jejich sil a často nastoluje kladné emoce. Kočky jsou totiž schopné odejmout z trpícího člověka bolest a pocity osamocení. V nejbližší době obnovíme také pravidelný kontakt uživatelů s canisterapeutickým psem.

Pohybová soutěž „Šlapeme pro radost“ se konala na jaře

V květnu probíhala v centru soutěž „Šlapeme pro radost“ - zkušební zatím na jednom z úseků. Jejím smyslem bylo udržet, příp. i zvýšit pohybovou aktivitu našich uživatelů.

Tato aktivita byla inspirovaná naší kolegyní a jejím tipem na jednu z klientek, která se většinou odhodlá k jakémukoli pohybovému výkonu jen v rámci soutěžení.

Část devíti zapojených soutěžících (sedmi žen a dvou mužů) cvičila na šlapadlech na pokojích u jejich lůžek a část na rotopedu na chodbě.

Cílem nebylo dosáhnout jen co nejlepšího celkového času čtyřtýdenního šlapání, protože každý z našich klientů má individuální možnosti a schopnosti pohybu.

Proto jsme vymyslely hned několik kategorií, aby mohl být pozitivně hodnocen každý, kdo se do soutěže zapojil - jako „Nejzapálenější uživatel/ka“, „Nej-



vytrvalejší uživatel/ka“, „Nejtrpělivější uživatel/ka“ nebo v kategorii „Nejvyrovnanější posun výkonu“ atd.

K ukončení soutěže máme pro každého zúčastněného připravený speciální diplom se sladkostí a

celková výherkyně dostane navíc za výkon 292 ušlapaných minut i zlatou medaili. Všem soutěžícím děkujeme a těšíme se na navazující výkony i na obou dalších úsecích našeho centra.

Kuželkářská liga seniory nadchla, vymysleli i hymnu

Zanedlouho po zahájení pohybové soutěže ve šlapání jsme spustili i tzv. kuželkářskou ligu. Do té se zapojilo celkem sedm uživatelů, které během čtyř týdnů odházely celkem dváct soutěžních kol.

Házelo se koulí na tzv. tiché kuželky, abychom při soutěžení na chodbě nerušili hlukem ostat-

ní ubytované klienty. Bylo až neuvěřitelné, jak každá hra naše uživatelky pozitivně pohltila. Vymyslely si dokonce svoji vlastní „kuželkářskou hymnu“ - speciální text na nápěv písničky Zelená je tráva. Tou jsme pak každé další kolo začínaly i končily. Zajímavý postřeh je i ten, že jedna ze soutěžících získala během soutěže cenu fair play - za její postřeh ve prospěch jiné soutěžící uživatelky.

Vyhodnocení celé měsíční kuželkářské ligy proběhne také s rozdáním diplomů se speciálním popisem pozitivního ocenění jednotlivých soutěžících - např.: za



aktivní účast v soutěži, velmi vyrovnané hody (s osobním rekordem 8 bodů), šíření pozitivní nálady a spoluautorství „Kuželkářské hymny“. Nebude chybět ani jedna udělená zlatá medaile a také předání několika sladkostí.

Po ukončení série tichých kuželek jsme se společně s dalšími třemi novými uživateli

přesunuli do zahradního areálu centra a zkusili si opakovaně zahrát tzv. ruské kuželky. To už ale proběhlo nesoutěžně a pro radost z okolní přírody a krásného červnového počasí. Při zatím posledním kuželkářském klání v zahradním areálu jsme pak navázali i skupinovým zpíváním, kterého se zúčastnila také jedna klientka z 2. úseku.



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 Šiblová, 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.

