

Pohodář

Číslo 1 | ročník 9 | 2022

CENTRUM OSLAVILO 30 LET OD SVÉHO ZALOŽENÍ

Dne 19. května 2022 proběhla ve společenském sále centra slavnostní akce při příležitosti 30. výročí od založení Centra Pohoda. Akce se účastnili, kromě pracovníků centra, zástupci zřizovatele, místostarostové Města Bruntál Ing. Hana Šutovská a Bc. Martin Henč a vybraní hosté, kteří s centrem dlouhodobě spolupracují.

Pracovníci centra si připravili krátkou prezentaci, kde hostům přiblížili historii domova od jeho počátku v Karlovci až po vznik domova v Bruntále. Pracovníci centra seznámili přítomné hosty s důležitými mezníky, jak v historii samotného centra, tak představili zásadní změny v sociálních službách za posledních 30 let. Slavnostní odpoledne hudebním vystoupením zpestřily děti ze Základní umělecké školy v Bruntále.

Uživatelé a personál centra si připomenou tento důležitý milník v historii centra na společném setkání 17. 6. 2022, kdy v zahradním areálu zároveň oslaví Den seniorů.



Skupinové předčítání s dobrovolníky

Koncem února oslovila naše zařízení pracovnice Městského informačního centra Bruntál Mgr. Konečná s nabídkou námětu pro pozitivní aktivizaci uživatelů domova, a to skupinové předčítání s dobrovolníky.

Akci si vzaly za své aktivizační pracovnice centra, kdy koordinátorka aktivit PhDr. Brožovská dohodla přesné termíny a organizační zajištění celkem osmi předčítání v průběhu března (měsíce knihy), počínaje od 8. 3. vždy 2x týdně, a to v úterý a čtvrtek.

Výběr knih k předčítání byl zcela na dobrovolnicích a v tuto chvíli musíme s radostí konstatovat, že ve všech případech splnil očekávání našich uživatelů. Přivítaly humor v povídkách Šimka a Grossmanna (při čtení pracovníků Střediska volného času Bruntál), blízkost tématu i krásný jazyk K. Čapka při čtení jeho knížky Zahradníkův rok (při předčítání pracovníků

Městské knihovny Bruntál), stejně jako laskavost pohádek nebo připomenutí známých staročeských pověstí či několika vybraných Erbenových balad z Kytice (při předčítání pracovníků Městského informačního centra Bruntál).

Celkem se skupinového předčítání s dobrovolníky – dobrými anděly, vždy ve skupinách 5 až 7 osob, zúčastnilo 51 našich uživatelů centra. Po ukončení předčítání jedné ze skupin

na 3. úseku, po vzájemné domluvě s předčítajícím Mgr. Vlčkem, požádaly uživatelky odokonalení četby Zahradníkůva roku v dalších, mimořádných čtvrtletních termínech již v navazujícím měsíci dubnu.

Skupinové předčítání s dobrovolníky mělo u našich seniorů velmi hezký ohlas a všem externím předčítajícím touto cestou srdečně děkujeme a těšíme se na případnou další spolupráci.



Mezigenerační setkání s žáky ZŠ Jesenická Bruntál



Ve středu 13. dubna proběhlo na všech úsecích našeho centra mezigenerační setkání pěti skupin uživatelů s žáky ZŠ Jesenická v Bruntále. Pod vedením paní učitelky Mgr. M. Henčové si každá z tříčlenných skupinek zástupců jejich školního čtenářského klubu připravila asi půlhodinové pásmo předčítání a vyprávění inspirovaného velikonočními tradicemi. Vzájemné propojení starších dětí s našimi uživateli mělo moc hezký ohlas mezi oběma stranami. Navíc měly děti pro naše uživatele připraveny velikonoční dárečky - krásně ozdobená vajíčka, která jim udělala velkou radost. Všem zúčastněným tohoto programu moc děkujeme a těšíme se na některé z dalších mezigeneračních setkání.

Zvýšení cen od 1. června 2022

Centrum Pohoda s ohledem na rostoucí ceny potravin, energií a pohonných hmot zvyšuje od 1. června 2022:

V POBYTOVÝCH SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH CENU STRAVY A UBYTOVÁNÍ:

- normální strava (bez omezení) se zvyšuje ze 164 Kč na 181 Kč/den
- diabetická strava se zvyšuje ze 170 Kč na 190 Kč/den
- cena ubytování se zvyšuje o 30 Kč/pokoj/den u jednolůžkových pokojů po rekonstrukci a o 20 Kč/pokoj/den u všech ostatních pokojů.

V DENNÍM STACIONÁŘI:

- celodenní stravu o 14 Kč/den
- cenu základních služeb ve všech kategoriích o 10 Kč/den

V PEČOVATELSKÉ SLUŽBĚ:

- cenu obědu ze 75 Kč na 80 Kč
- cenu základních úkonů ze 130 Kč na 135 Kč/hod.
- cenu dovozu nebo donášky jídla DPS Zeyerova z 18 Kč na 20 Kč a terén z 25 Kč na 30 Kč
- praní a žehlení osobního i ložního prádla z 60 Kč na 70 Kč/kg
- zajištění velkého nákupu ze 115 Kč na 140 Kč/úkon



Centrum stále hledá nové dobrovolníky

Stále hledáme nové dobrovolníky, kteří by byli ochotni ve svém volném čase, bez nároku na odměnu věnovat svůj čas a energii našim uživatelům a stále se nám to nedaří. Dobrovolníkem se může stát každý občan ČR, starší 15 let. Dobrovolník musí být zdravotně, psychicky a emočně způsobilý k výkonu dobrovolnické činnosti, musí mít čistý trestní rejstřík.

Dobrovolníci jsou společníky seniorů a osob se zdravotním postižením. Základem jejich práce je



komunikace, vytržení ze samoty, ze stereotypu, kvalitně strávený čas.

Obsahem schůzek může být povídání, procházky s uživateli, doprovod na procházky, zapojování do volnočasových aktivit, předčítání knih, rozvoj kontaktů uživatelů apod. Uživatelé, kteří se často cítí osamělí, by přítomnost dobrovolníka velmi přivítali.

Bližší informace k dobrovolnické činnosti jsou na webu centra www.centrum-pohoda.cz nebo osobně u Bc. Marcely Matušů, vedoucí sociálního úseku, telefon: 734 417 080, e-mail: matusu@centrum-pohoda.cz.



Návštěva farmářských trhů

Na přání uživatelů proběhla společná procházka na náměstí, kde si mohli uživatelé obejít farmářské stánky, nakoupit si různé pochutiny a kromě toho se pokochat pohledem na krásně rozkvetlé sakury, které zdobí celé náměstí.



18. 6. ve 13 h.

náměstí Míru
Dny města
Bruntálu

Vystoupení dětí z Dětského domova z Vrba pod Pradědem

Ve středu 23. března 2022 proběhlo ve společenském sále centra vystoupení dětí z Dětského domova ve Vrbně pod Pradědem. Zúčastnilo se ho celkem 16 účinkujících pod vedením paní učitelky Horákové, která program připravila. Vystoupení zahájil ředitel Dětského domova Mgr. Jan Vavřík.



Po úvodním bubenickém čísle zaspívala skupina mladších dětí sérii lidových písniček, ke kterým se s radostí přidaly všechny přítomné uživatelky. Mezi písničkami některé děti recitovaly básničky. Celý program potom zakončila skupina starších dětí se společným tancem. Úplně na závěr jsme si všichni společně zaspívali lidovou písničku "Ó, řebíčku zahradnický". Všem přítomným uživatelkám se program moc líbil, jen si posteskly, že mohl být delší.

Po téměř dvouleté době, kdy díky pandemii Covid-19 nebylo možno podobné akce pořádat, to bylo pro uživatelky velmi příjemné zpestření a společně se těšíme na další akce.

První výlet do Karlovy Studánky

Po dlouhé pauze zapříčiněné protikoronavirovými opatřeními jsme se s několika uživatelkami vydaly na první letošní výlet. Jako cíl výjezdu jsme tradičně vybraly Karlovu Studánku, kterou



většinou naši uživatelé znají a rádi se tam vracejí. Naše cesta začala u vodopádu, který uživatelky obdivovaly a delší dobu se kochaly jeho krásou. Potom jsme pokračovaly směrem k dolní části lázní. Po cestě jsme si vyslechly spousty historek, kde která uživatelka ve Studánce dříve byla a jak to tam vypadalo kdysi. Naše cesty vždy končí v cukrárně, na kterou se uživatelky těšily asi nejvíc. Je příjemné poslouchat, že se všechny těší i na fakt, že mají příležitost se hezky obléct, a jak říkají, „zase na chvilku ochutnat běžný život“. V případě příznivého počasí plánujeme výlety s uživateli během celého roku.

Výtvarné tvoření s praktikantkou

Od 28. března se do práce aktivizačního týmu postupně víc a víc zapojuje naše letošní praktikantka sl. Irena Dostálová, která pracuje ve Středisku volného času v Bruntále a v letošním roce absolvuje praxi v našem zařízení. Slečna Dostálová jako jedna z dobrovolnic se podílela i na březnovém skupinovém předčítání s našimi seniory. Po několika úvodních dnech pozorování během své praxe si chtěla vyzkoušet i samostatněji některou z aktivit,



kteří uživatelům v centru nabízíme. Protože jsou jí blízké výtvarné techniky, připravila pro jednu ze skupin užívatelky aktivitu v rámci výtvarného tvoření na téma „Jaro 2022“. Užívatelky si pro vlastní radost společně s ní vyrobily moc hezké výtvarné ozdoby, které byly inspirované Velikonocemi. Při další práci se naše praktikantka postupně aktivně zapojovala do organizace skupinových činností s uživateli, pomáhala při méně náročných pohybových aktivitách na druhém a třetím úseku i při individuálních aktivizacích (vyprávění nebo cvičení paměti aj.) u lůžek imobilních seniorů. S našimi uživateli si vytvořila přirozeně hezké vztahy, což pozitivně oceňujeme.

Rozšíření „Hravého zpívání“ a skupinového předčítání

Od jara jsme zareagovaly na zvýšený zájem uživatelů o dvě skupinové aktivity - zpívání lidových písniček (radost z posezení s harmonikáři) a skupinové předčítání. Nabídly jsme tak rozšíření předchozího Hravého zpívání, které probíhalo na 1. úseku také na zbývající dva úseky.

Zároveň vzniklo nové společné předčítání v jedné z kluboven. Na žádost uživatelů jsme na knihu K. Čapka Zahradníkův rok, která měla velký úspěch při skupinovém předčítání s dobrovolníky, navázaly pokračováním z knihy Z. Galušky Slovácko sa súdí aj nesúdí. Jsme rádi, že z akce, kterou v rámci březnového „Měsíce knihy“ pořádalo Středisko volného času ve spolupráci s Městskou knihovnou a Městským informačním centrem Bruntál, takto přirozeně vznikla nová aktivita, vyplývající z přání našich uživatelů.

Pořádáme tréninky paměť

Kromě individuálních cvičení paměti, která s uživateli provádíme v rámci běžné aktivizace na jednotlivých patrech, jsme se rozhodly letošní tréninky paměti nabízet uživatelům střídavě také ve dvou dalších prostorách.



Ve společné jídelně, kde máme možnost využít stoly na psaní, si uživatelé trénují svoji paměť a pozornost podle pracovních listů různého stupně obtížnosti. Luští, doplňují, vybarvují podle předlohy, dokreslují podle vzoru, vymýšlejí nová slova podle daného zadání apod. V klubovnách ve skupině šesti až osmi uživatelů provádíme tříkolový trénink paměti, zaměřený na úkoly spojené s orientací uživatelů v čase, na zapamatování postupně navyšovaného počtu předmětů (Kimova hra) a navazující hry se slovy, s pranostikami a příslovími, nebo na práci s obrázkovými kartami rozvíjejícími také slovní vyjadřování seniorů apod.

Společné vycházky s uživateli

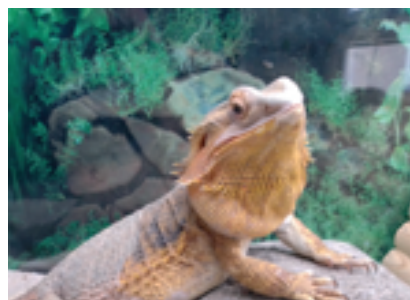
Jakmile to počasí dovolilo, začaly aktivizační pracovnice každý týden organizovat s uživateli společnou vycházku do města, spojenou s návštěvou zdejší cukrárny.



Pro uživatele, kteří byli v minulém období velmi omezeni opatřeními v souvislosti s onemocněním Covid-19 je to velmi příjemné zpestření a společné vycházky si náležitě užívají. Chtěli bychom velmi poděkovat členkám spolku Aktivní senioři Bruntálu, které s námi vycházky absolvují a pomáhají nám s přepravou imobilních uživatelů na invalidních vozíčkách. Díky i jejich pomoci můžeme zprostředkovat vycházku více uživatelům.

Novinky v našem zookoutku

Jak už bylo zmíněno v jednom z předešlých Pohodářů, řada uživatelů centra ráda navštěvuje náš zookoutek, ve kterém chováme králíka Bobinu, dvě vodní želvy, agamu vousatou, akvárium s rybičkami a dvě andulky.



Agamě byl nedávno zakoupen nový dřevěný domeček, do kterého ráda chodí nebo se na něm vyhřívá pod zářivkami. Andulkám – Ferdovi a Aniče byly pořizeny do jejich nové velké klece dva žebříčky a různé hračky. Andulky se často zhlížejí ve svém speciálním zrcátku a jsou moc spokojené. Navíc se mohou i více proletět. Nové osvětlení bylo zakoupeno také pro vodní želvu.

Uživatelé, kteří chodí do kantýny ve vestibulu nebo do velké jídelny v přízemí centra, se rádi u zookoutku zastavují, potěší se pohledem na zvířátka a často vzpomínají na zvířata, která doma kdysi chovali.

Krátce ze života Denního stacionáře

Návštěva Betléma

Na počátku ledna jsme se vydali do místního bruntálského kostela, kde jsme měli možnost shlédnout betlém. Poté jsme se přesunuli na náměstí, kde měl každý z uživatelů možnost zazvonit si na zvon štěstí. Sladkou tečkou za naším vycházkou byla návštěva cukrárny, kde jsme si všichni dostatečně osladili svůj život.

Výlet vlakem do Rýmařova

Jelikož přání se mají plnit nejenom jenom o vánocích, vyslyšely jsme i tužbu jednoho z našich uživatelů – p. Jirky Ohery a splnily mu jeho sen - osobní cíl – jízdu vlakem. Jeli jsme na výlet do Rýmařova, kde jsme shlédli krásně zasněžené náměstí, malý místní betlém a cukrárnu. P. Ohera byl velmi spokojen s výlet si užil.

Bylinková zahrádka

V květnu byly do Denního stacionáře zapůjčeny mobilní zahrádky z Centra Pohoda, takže uživatelé se mohli vrhnout na sázení ředkviček, hlávkového salátu a bylinek. Nová aktivita zaujala nejen ženy, ale i přítomné muže. Za pár dní nato se uživatelé společně pustili do sázení muškátů a lobelek do venkovních truhlíků, které krásí exteriér denního stacionáře.

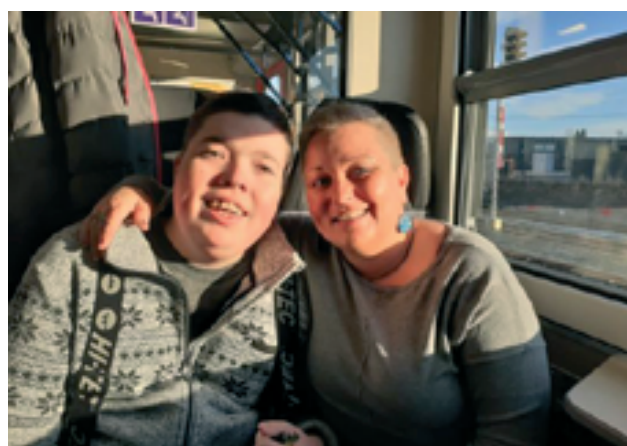
Tvoření s dětmi ze ZŠ Razová

Dne 12. dubna navštívilo denní stacionář 12 dětí ze ZŠ Rázová, aby společně s uživateli stacionáře tvořili výrobky s velikonoční tematikou. Děti i uživatelé se s radostí pustili do díla a společným úsilím vzniklo krásné kuřátko. Mimo společného mezigeneračního tvoření potěšily děti uživatele i svým pěveckým a dramatickým vystoupením. Pracovnice centra jako poděkování připravily pohoštění, a to vlastnoručně upečeného velikonočního beránka.



Cvičení s dětmi

V případě příznivého počasí se každých 14 dnů setkávají uživatelé centra s dětmi z MŠ Smetanova ulice ke společnému cvičení. Oblíbené cvičení probíhá v zahradním areálu MŠ a bývá provázeno různými pohybovými říkadly, písničkami apod.



Přivítání jara

Příchod jara jsme si letos zpřijemnilí sázením vlastních kytiček. Všichni uživatelé obdrželi malý květináč, hlínu a semínka rostlin, které si sami zasadili. Nyní už mohou uživatelé se zájem sledovat, jak se jejich výpěstkům daří. S odstupem času lze říci, že prospívají všechny zasazené kytky, z čehož samozřejmě mají uživatelé velkou radost.





Canisterapie je velmi oblíbená

V centru probíhá již několik let úspěšná terapie prostřednictvím zvířat. Jednou z těchto terapií je canisterapie (léčebná terapie prostřednictvím psa).

Jsme velmi rádi, že naše uživatele pravidelně navštěvuje pejsek Dasty a svou přítomností tak dokáže vyvolat dobrou náladu všude tam, kde je jí nedostatek. A o tom, že úsměv léčí, není pochyb. (Podrobnější článek ke canisterapii jsme zveřejňovali v minulém vydání Pohodáře).



Naděluje se i mimo Ježíškova vnoučata

Stalo se již tradicí, že firma Hartmann – RICO a.s. z Veverské Bítýšky, se kterou dlouhodobě spolupracujeme při dodávání zdravotnického materiálu a inkontinenčních pomůcek, se snaží podpořit naše osamělé uživatele. Kancelář firmy si na dálku vzala pod svá křídla uživatelku paní Slávu Ovšákovou a k jejím narozeninám jí zaslali dárek. Paní Ovšáková nemá žádné příbuzné ani známé a dárek jí udělal velkou radost. Spolupráce trvá již třetí rok.

Mimo firmu Hartmann-Rico nás oslovila firma HEBRY SCHEIN Dentál z Brna, která chce také pomáhat a obdarovat některé naše uživatele i mimo Ježíškova vnoučata.

Firma vyslovila přání na dálku si „adoptovat“ uživatele, který nemá žádné příbuzné, anebo z jakéhokoli důvodu přišel o zájem vlastní rodiny a cítí se tak osamělý. Po zralé úvaze jsme vybrali paní Alenu Jelínkovou, která nikoho nemá a s „adopci“ souhlasila. Paní Jelínková obdržela od firmy krásný dopis a aroma lampičku, kterou si moc přála a kterou jí zástupce firmy osobně přivezl.

Chtěli bychom výše zmíněným firmám velmi poděkovat a oceňujeme, že neznámí lidé pomáhají a dělají radost lidem, kteří jsou osamělí a jakýkoliv zájem o jejich osobu je potěší a zpříjemní jim podzim života.

PŘIPRAVUJEME

Společné setkání vedení centra s uživateli a jejich rodinnými příslušníky

Setkání se koná ve středu 22. června 2022 v 14,30 hodin ve společenském sále centra.

Zájmem organizace je zkvalitnit poskytované sociální služby a zvýšit komunikaci mezi uživateli, příbuznými a vedením centra.

Za organizaci setkání zúčastní Bc. Jarmila Šíbllová, ředitelka centra, Dana Svobodová, vedoucí úseku zdravotní péče, Miroslava Sedláková, vedoucí úseku přímé péče a Bc. Marcela Matušů, vedoucí sociálního úseku

Co připravujeme v Denním stacionáři

- program s ochočenou liškou ve spolupráci s MŠ Smetanova
- 17. 6. 2022 účast na Dni seniorů v Centru Pohoda
- mezigenerační opékání se ZŠ Razová
- v červnu menší oslavu narozenin u dvou uživatelů stacionáře



Kuželkářská liga dělá všem radost

Na 3. úseku pokračujeme i letos v hraní kuželek v rámci tzv. Kuželkářské ligy.

Máme radost, že se k nám tento rok připojili i noví, mužští uživatelé. Rozšíření kuželkářské základny o mužský element přineslo vzájemné hecování, popichování, ale pozorujeme i upřímné fandění k lepším výsledkům. Je sice vidět, že chlapi mají při hodu větší sílu, ale jejich ženské protihráčky jdou na to

zase mazaně a každá má svůj styl hodu.

Některé uživatelky působí při hraní jako rozené kouzelnice s koulí a dokážou házet i „do zatačky“. Hráči mají možnost sledovat své výsledky na nástěnce, kde visí tabulka s přehledem za daný měsíc.

Rozhodně se při každé hře všichni společně pobavíme a příjemně strávíme jedno dopoledne.



Tančení s hudbou - nová aktivita pro uživatele

Ve spolupráci s rehabilitační pracovníky našeho centra jsme od letošního jara připravily novou aktivitu – tančení uživatelů v doprovodu hudby. Jedná se o taneční terapeutický program, který vystihuje slogan „Zábava a tanec je lék, který nikomu neublíží.“

Hlavním smyslem je aktivní zapojení i méně pohyblivých seniorů do cvičení s hudbou, prokládaného tancem na vozíčkách (také při hudbě).

V jeho závěru pak dochází ke společnému zklidnění při relaxační hudbě. Program je cíleně určen pro skupinu max. deseti uživatelů, které postupně střídáme.

Po skončení aktivity jsme se zatím setkaly téměř u všech zúčastněných s pozitivními reakcemi a z toho máme velkou radost,

protože hudba vede naše uživatele k přirozenému pohybu a dobré náladě. A to je i náš cíl.



Mezigenerační cvičení s dětmi v Denním stacionáři



V případě příznivého počasí se každých 14 dnů setkávají uživatelé centra s dětmi z MŠ Smetanova ulice ke společnému cvičení. Oblíbené cvičení probíhá v zahradním areálu MŠ a bývá provázeno různými pohybovými říkadly, písničkami apod.

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. Tisk vlastní. Grafické zpracování: -dd- Příspěvky a náměty na tel. č. 554 712 611.

