

Pohodář

Číslo 2 | ročník 9 | 2022

Velký smysl má naslouchání uživatelům

Individuální nebo skupinová reminiscence (osobní vzpomínání) probíhá v centru už několik let. Reminiscenci jsme začali sepsáním malé kuchařky podle receptů našich uživatelů.

Jelikož osamělejším lidem staršího věku často zbývají už jen jejich vzpomínky, rádi si kdykoliv popovídají. Využíváme tak každou volnou chvíli a připomínáme si s nimi různé, tematicky zaměřené události z jejich života.

Uživatelé si v menších skupinkách sdělují své životní zkušenosti, ať už se to týká jejich osobních zážitků ze života, nebo třeba vaření, jak uměli hospodařit, jak pracovali a podobně.

V jiných případech probíhají individuální setkávání s těmi, kteří rádi vzpomínají sami, bez ostatních posluchačů. Vzhledem k tomu, že jsou zde především senioři vysokého věku, je i pro nás, kdo jejich příběhy zpracováváme, nebo pro toho, komu

je dá uživatel podle svého vlastního rozhodnutí následně přečíst, každý

příběh velkým přínosem.

(dokončení na str. 2)



Předvánoční akce

Tak jako každý rok, i letos se snaží pracovníci centra zpříjemnit uživatelům předvánoční čas.

Přejeme všem klidné a pokojné Vánoce, mnoho zdraví a osobní spokojenosti v novém roce 2023.



ADVENTNÍ PROGRAM

Datum	Akce	Kde se koná
1. 12. 2022 9.30 hod.	Mše církve římskokatolické	Společenský sál centra
5. 12. 2022 13.30 hod.	Pečení perníčků se studenty SPŠ a OA Bruntál	Společenský sál centra
6. 12. 2022 9.00 hod.	Návštěva Mikuláše, anděla a čerta	Pokoje uživatelů centra
9. 12. 2022 10.00 hod.	Adventní vystoupení ZŠ Cihelní	Společenský sál centra
12. 12. 2022 9.30 hod.	Adventní vystoupení ZŠ AMOS a MŠ Okružní	Společenský sál centra
19. 12. 2022 10.00 hod.	Adventní vystoupení ZŠ Okružní a Aktivních senierek	Společenský sál centra
21. 12. 2022 14.00 hod.	Vánoční koncert Lucie ZET a Karla ZOPYho	Společenský sál centra
30. 12. 2022 14.00 hod.	Rozloučení se starým rokem	Společenský sál centra

Velký smysl má naslouchání uživatelům

(dokončení ze str. 1)

Při sepisování životních příběhů jsme měli například možnost setkat se s nadpřirozenými jevy, nebo se zasnít u vzpomínek, ve kterých byli uživatelé přímo v kontaktu se šlechtickými rody.

Ale taky se třeba vžít do situací, které si už v dnešní době skoro nedovedeme představit - postarat se o dobytek, celý den pracovat na poli, běžně vařit na kamnech, ve kterých se předtím musí zatopit,



prát prádlo v potoce, fungovat bez elektřiny, vyjít s minimem prostředků, vžít si povinně někoho, koho mu našli rodiče, třeba i s velkým věkovým rozdílem, nebo dokonce žít v lágru, za válečných útrap apod.

Vždycky nás potěší, když smysl této práce ocení i rodinní příslušníci s tím, že se ve vzpomínkách svých blízkých dočetli o něčem, o čem neměli vůbec ponětí.

Sváteční slavnostní menu je připraveno

Pracovníci kuchyně se snaží každoročně připravit pro uživatele slavnostní menu a také během letošních svátků se mají uživatelé, co se jídla týká, na co těšit. Doufáme, že skladbou jídla uživatele potěšíme a už teď přejeme všem dobrou chuť!

Štědrý den	Rybí polévka (kuřecí vývar), smažený kapr (kuřecí řízek), bramborový salát
Boží hod vánoční	Hovězí polévka s játrovou rýží, svíčková na smetaně, knedlík
26.12.	Slepičí vývar s masem a nudlemi, krutí medailónky s drůbežími játry, brambor, kompotované broskve
Silvestr	Zeleninová polévka, kuřecí řízek, brambor, kompot, meruňky
Nový rok	Hovězí vývar s nudlemi, vepřový vřabec, zelí, knedlík

Co připravujeme na konec roku v denním stacionáři

- ▶ adventní tvoření se ZŠ – H. Benešov
- ▶ Mikulášská nadílka a vánoční besídka
- ▶ pečení lineckého cukroví
- ▶ hudební vystoupení p. Vladimíra Novotného s vnukem
- ▶ procházka na vánoční náměstí s možností zazvonit si na zvon štěstí
- ▶ vánoční sportovní turnaj
- ▶ rozloučení se starým rokem (návštěva společenské akce v Centru Pohoda)

Čtení s Jakubem Vlčkem má úspěch

Za našimi uživateli přišel 4. 11. Mgr. Jakub Vlček z Městské knihovny Bruntál, aby navázal na jarní úspěšnou akci společného čtení. Donesl si knížku Fimfárum J. Wericha, a protože bylo jeho přivítání uživateli opět vřelé, zdržel se déle a přečetl z ní dvě pohádky. Mgr. Vlček bude uživatelům předčítat během listopadu vždy každý čtvrtek a další spolupráci navážeme opět na jaře 2023. Máme radost, že i Jakub Vlček vnímá pozitivní zpětnou vazbu od našich uživatelů a chce z této aktivity udělat pravidelnou tradici.



Centrum stále hledá nové dobrovolníky

Dobrovolnická činnost funguje v centru již 10 rokem. Za tuto dobu se v centru vystřídala celá řada dobrovolníků, kterým patří velký dík, že ve svém volném čase, bez nároku na odměnu věnovali svůj čas a energii osamělým seniorům. V současné době do centra nedochází žádný dobrovolník a bohužel, již delší dobu se nám nedaří získat zájemce o tuto činnost do centra získat.

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

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/.

Zaměstnanci centra pomáhají

Centrum Pohoda se již osm let aktivně zapojuje do finanční sbírky Srdčkové dny, kterou pořádá občanské sdružení Život dětem. Posláním obecně prospěšné společnosti Život dětem je pomoc nemocným, handicapovaným a opuštěným dětem v rámci celé České republiky, které se ocitnou v obtížné životní situaci a potřebují odbornou pomoc a podporu svého okolí. Pracovníci centra se zúčastnili letos podzimní akce a zakoupením drobných dárkových předmětů s logem Život dětem přispěli na nemocné děti částkou 2.800 Kč. Všem zaměstnancům, kteří se do sbírky zapojili, děkujeme.

níci centra se zúčastnili letos podzimní akce a zakoupením drobných dárkových předmětů s logem Život dětem přispěli na nemocné děti částkou 2.800 Kč. Všem zaměstnancům, kteří se do sbírky zapojili, děkujeme.



Den otevřených dveří

Dne 5. října mohli zájemci navštívit centrum u příležitosti Dne otevřených dveří.

Den otevřených dveří probíhal v rámci celorepublikové akce „XIV. Týden sociálních služeb ČR“, kterou pravidelně vyhlašuje Asociace poskytovatelů sociálních služeb a Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR.

Návštěvníkům jsme nabídli komplexní prohlídku centra

s komentářem a zodpověděli jsme všechny otázky ohledně přijetí uživatele do pobytového zařízení, včetně předání kompletní

Žádosti o poskytování sociální služby. Zároveň jsme zodpověděli dotazy ohledně ambulantní sociální služby – denní stacionář.



Přichází období sezónní chřipky



Příznaky: vysoká teplota 38 - 40°C, přichází náhle, doprovázená zimnicí a třesavkou bolestí celého těla, může být doprovázena ucpaným nosem, kašlem

Riziková skupina: lidé s chronickým onemocněním, senioři. Šíří se v kolektivu kapénkovou infekcí (vzduchem).

Prevence: odstup od nemocného, respirátor, očkování, dostatek ovoce a zeleniny ve stravě, hygiena rukou

Léčba: léky proti teplotě a od bolesti (použít při teplotě nad 38°C, acylpyrin, paralen, ibuprofen), odpočinek v lůžku, nosní kapky při rýmě, léky na kašel (suchý kašel - léky na tlumení kašle, vlhký kašel - léky na odkašlání). Zvýšit příjem vitamínu C a B.

Mezigenerační spolupráce

Uživatelé centra vítají jakákoliv mezigenerační setkávání a těší se z každého setkání s mladou generací. Byli jsme rádi, že po téměř dvouleté odmlce způsobené protikoronavirovými opatřeními se mohli uživatelé se studenty a žáky opět setkávat.

Setkání se studenty



29. června 2022 navštívili uživatelé studenti Střední průmyslové školy a Obchodní akademie v Bruntále, s kterými centrum spolupracuje. Setkání mělo původně proběhnout v zahradním areálu centra, ale vzhledem k nepříznivému počasí se nakonec uskutečnilo ve společenském sále. Studenti si připravili pro seniory nejrůznější kvízy, paměťová cvičení, doplňovačky apod., což uživatelé s nadšením přijali. Tak jak jsme tomu už zvyklí, setkání probíhalo ve velmi příjemné atmosféře a uživatelé si užili krásné a tvořivé dopoledne. Studentům i pedagogům SPŠ a OA děkujeme a už teď se těšíme na další setkání.

Tvořivé dopoledne

24. 10. 2022 proběhlo setkání uživatelů centra s žáky Základní školy Okružní Bruntál, s kterými rovněž dlouhodobě spolupracujeme. Tématem kreativního dopoledne byl „Podzim“. Společně s žáky navštívily centrum také členky spolku Aktivní senioři Bruntálu, z. s., kterým děkujeme za dlouhodobou přízeň, pomoc a spolupráci.



Halloweenské cvičení s dětmi

31. října navštívily centrum děti z Mateřské školy Okružní Bruntál, aby si společně zacvičily s našimi uživateli. Celá akce se nesla ve stylu zábavného svátku Halloween, kdy všechny děti i paní učitelky přišly oděny v působivých halloweenských kostýmech.

Uživatelé si veselé cvičení s dětmi velmi užívali a děti na závěr uživatelům předaly sladké strašidýlko z lineckého těsta, které s nimi společně upekly paní učitelky.



Bystrá mysl v každém věku

7. 11. proběhlo ve společenském sále centra další z mezigeneračních setkání. Tentokrát uživatelé navštívili studenti Střední průmyslové školy a Obchodní akademie v Bruntále v doprovodu paní učitelky Ing. Antonie Jiskrové.

Setkání se neslo v duchu „Bystrá mysl v každém věku“. Žáci pomáhali seniorům v procvičování pozornosti, logiky a paměti. Uživatelé si společnost studentů užívali a těší se na další spolupráci.



Elektrické polohovací postele pro všechny uživatele

V letošním roce se podařilo dokoupit elektrické postele pro všechny naše uživatele. V současné době máme v domově 115 elektrických postelí a 7 uživatelů má svou vlastní elektrickou postel.

Elektrická polohovací postel má kovový rošt, pojezdová kolečka, včetně brzd a spouštěcí bezpečností postranice. Jako doplňkovou výbavu má hrazdu s madlem pro snadnější vstávání. Pomocí elektrického polohování je možné výškově nastavit zádovou i nožní část roštu. Veškeré funkce polohovacího lůžka využijeme jednoduše pomocí tlačítek na ovladači.

Pro seniory, hendikepované a nemocné představuje postel místo, kde tráví celý den. Měla by tedy

být maximálně pohodlná, jednoduchá na ovládání a zjednodušovat práci pečujícím osobám. Elektrická polohovací lůžka splňují všechny tyto požadavky.



Připravuje se zvýšení cen od února 2023

S ohledem na neustále se zvyšující ceny energií, pohonných hmot a potravin bude od února 2023 centrum zvyšovat ceny ubytování a stravy v pobytových službách, cenu stravy a základních činností v pečovatelské službě, cenu stravy a základních i fakultativních služeb v denním stacionáři.

Uživatelé budou o konkrétním navýšení cen informováni měsíčně dopředu. V pobytových službách a v denním stacionáři bude navýšení cen řešeno písemnou Dohodou ke smlouvě o poskytnutí sociálních služeb.

V lednu 2023 dojde k valorizaci důchodů, z tohoto důvodu žádáme uživatele, kteří mají sníženou úhradu za pobyt a stra-

vu, aby na sociální úsek centra dodali během ledna 2023 aktuální důchodový výměr.



Centrum připravuje rekonstrukci chodníků v zahradním areálu



V letošním roce se nám podařilo vysoutěžit zhotovitele na rekonstrukci chodníků v zahradě centra, na kterou jsme obdrželi účelový příspěvek ve výši 1.000 000 Kč od zřizovatele.

Obdrželi jsme tři nabídky, z nichž nejvýhodnější byla nabídka od společnosti JR Stakr s.r.o. Samotná realizace započne na jaře příštího roku, tak, aby na letní sezónu mohli uživatelé zahradu využívat.

Nová aktivita

„Tematické promítání na přání“

Při jednom skupinovém setkání uživatelé vyprávěla jedna z nich o své dřívější návštěvě „Arboreta Makču Pikču“ nedaleko obce Paseka a hradu Sovinec.

Protože naslouchající litovali toho, že už se tam nebudou moci podívat, přirozeně vyslovili přání podívat se do tohoto nádherného přírodního prostředí alespoň prostřednictvím obrázků. Protože zpětná odezva na promítání v televizi na třetím úseku byla velmi pozitivní, domluvili jsme se tím na nové aktivitě – pravidelném promítání souboru obrázků 1x měsíčně vždy na určité téma.

Už teď se těšíme na prosincové obrázky s tematikou vánoční atmosféry, tradičního cukroví a dalších pokrmů. Toto setkání tak bude přirozenou příležitostí ke skupinové reminiscenci s uživateli.

Návštěva canisterapeutického psa Dastyho

Dne 8. září uživatele opět navštívil Ing. Václav Frgál se svým canisterapeutickým psem Dastym, který potěšil několik uživatelů centra přímo na pokojích. Že je Dasty velký šampion už dávno víme, ale od jeho majitele jsme se nově dozvěděli, že nedávno Dasty získal další titul - „Pracovní retrívr roku 2022“.

Pejsek všechny uživatele znovu okouznil svou přítulností, ale zároveň i silou své psí osobnosti.

Jsmo potěšeni, že nás Dasty bude navštěvovat i v dalších měsících.



Letní výlet do Karlovy Studánky s minerálkou i zmrzlinou



21. července se skupinka uživatelů v doprovodu aktivizačních pracovníků vypravila na oblíbený výlet do Karlovy Studánky.

Trochu byly obavy z úmorného horka, ale nakonec se ukázalo, že zbytečně, protože uživatelé zvládli výlet zcela bez problémů. U horního parkoviště si všichni prohlédli krásný vodopád, potom se pomalu a většinou ve stínu stromů projeli a prošli obcí, přičemž často odpočívali na lavičkách a všichni v průběhu procházky popíjeli minerálku, a to i tu, kterou si v altánu s pramenem načepovali. Poslední zastavení bylo tradičně spojeno s posezením v dolní cukrárně - v tomto parném letním dni s nezbytnou zmrzlinou nebo džusem. Uživatelé si výlet náramně užili a na konci cesty byli velmi spokojeni.

Městské divadlo srdečně zve v prosinci

Setkání
u vánočního stromu s jarmarkem
středa 7. 12. 2022 čtvrtek 8. 12. 2022

POŘADÁ MĚSTO BRUNTÁL
ODDĚLENÍ KULTURY
náměstí Míru
Bruntál

Koncert sborů



10. 12. v 17 h.
Vstupné 50 Kč, 100 Kč.

Bruntálský krystalek

Plavání otužilců



13. 12. 2022 v 19 h.
Vstupné 290 Kč, 270 Kč.

VÝLETY V LETNÍCH MĚSÍCÍCH

Pokud bylo příznivé počasí, aktivizační pracovníce vyjížděly v letních měsících s uživateli každý týden na výlet. K cestám využívaly služební vozidlo Peugeot Boxer, díky kterému můžeme již několik let bez problémů vyvážet i uživatele na invalidních vozíčkách.

Návštěva v mini muzeu hraček a kočárků manželů Ludmily a Karla Schovajsových

V červnu 2022 aktivizační pracovníce s uživateli centra navštívily Mini muzeum hraček v Nových Heřminovech. V jedné místnosti jsou většinou panenky a pokojíčky, od nejstarších až po pár moderních. Druhá místnost obsahuje většinou kočárky, stavebnice, ale i třeba krásný, malovaný, porcelánový nočník. Paní Schovajsová krátce povykládala o tom, jak se hračky vyrábí, kde se s jejich výrobou začalo a jak se k této aktivitě dostala ona s manželem. Uživatelky měly možnost vidět fotodokumentované nadšení dvou lidí, kteří z kostry dokázali vyloupnout dobový kočárek, opravit panenku, pokojíček a vzájemně se doplňovali. Pan Schovajs opravil technické věci, paní Schovajsová na panenky vše šila a pletla.



Naše uživatelky jsou většinou z generace, která hračky neměla, ale zářily jim oči, protože uviděly věci, které kupovaly samy dětem, anebo kočárky, ve kterých děti vozily. Když paní Schovajsová viděla jejich nadšení, pozvala na závěr všechny na svou zahradu, která přiléhá k muzeu, ať se uživatelky pokochají kyticemi a bonsajemi, na které se specializuje.

Návštěva farmy v Razové

1. 7. 2022 vyjely aktivizační pracovníce s našimi uživateli na výlet na farmu v obci Razová. Farma vede spolek s názvem EquiRelax Slezská Harta. Cílem spolku je vytvořit relaxačně-vzdělávací místo pro aktivní odpočinek po celý rok, a to lidem všech věkových kategorií. Farma nabízí také seniorům

možnost aktivního odpočinku a relaxace ve spojení se zvířaty a přírodou a má v nabídce spoustu programů, které jsou různě zaměřené. Pro uživatelky pracovníce vybraly program „mazlení se zvířátky“. Uživatelky měly možnost se se zvířátky nejen mazlit, ale je i česat, krmit a vodit. Nejvíce uživatelky zaujali poníci, kteří měli krásná jména - Andy, Eliška a Sisi.

Radost jim dělaly i přítulné kočky Valča se Žoelou a přišla se na ně podívat i ochočená ovečka Dorotka. Paní majitelka všechny s poníkem doprovodila do restaurace a celou cestu si poníka jedna z uživatelky vedla. V restauraci byl krásný výlet zakončen lahodným občerstvením. Pro všechny byla návštěva farmy nevšedním zážitkem.



Procházka kolem Slezské Harty

29. července 2022 vyrazily aktivizační pracovníce se čtyřmi odvážnými seniorkami na výlet kolem Slezské Harty. Seniorky byly odvážné proto, že v době odjezdu se rozpršelo a i přes nepříznivé počasí výlet nevzdaly. Odměnou jim za to byla moc příjemná cesta přes Razovou a Leskovec nad Moravicí až na hráz přehrady Slezská Harta, kde byla společná procházka a poté pokračoval výlet do Nové Pláně, kde mohly vidět zakotvené lodě. Poslední zastavení bylo v restauraci na farmě v Kočově, kde si všechny dopřály sladké občerstvení. Uživatelky se po návratu shodly na tom, že jsou moc rády, že nakonec na výlet jely, protože se jim výlet líbil a strávily moc pěkné dopoledne.



Setkání s dravými ptáky

15. 9. uživatelé velmi rádi přijali pozvání do Mateřské školy na Smetanové ul., kde měli možnost zúčastnit se přednášky a zhlédnout dravé ptáky – sovy, orly, sýčky a káňata.



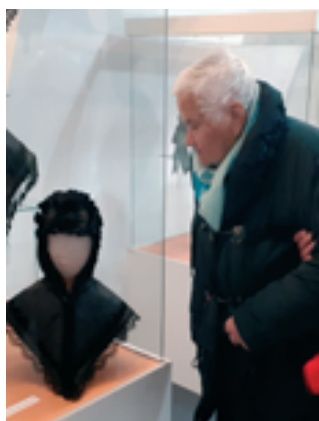
Mezigenerační spolupráce

Od září opět probíhá mezigenerační spolupráce, kdy každý druhý čtvrtek v měsíci uživatelé denního stacionáře navštěvují vedlejší Mateřskou školu na Smetanové ul., kde společně s dětmi cvičí, zpívají, hrají různé hry apod.



Návštěva výstavy v zámku

13. 10. uživatelé stacionáře navštívili malou výstavní síň bruntálského zámku, kde jim byla představena výstava pod názvem „Dáma prostovlasá nevychází“. Jednalo se o přehlídku dámských pokrývek hlavy užívaných především v městském prostředí od 2. poloviny 19. století do 1. poloviny 20. století. Uživatelé stacionáře byli velmi potěšeni, že si mohli některé dobové klobouky vyzkoušet.



Kvízové hry seniory baví

Tréninky paměti jsou ve stacionáři na každodenním pořádku. Každý si oblíbil jinou hru a mezi nejhumornější patří např. kvízová hra pod názvem „KDO JSEM?“, která spočívá v tom, že dotyčný hráč má na hlavě speciální čelenku s vylosovanou kartou a za pomoci nápovědy ostatních hráčů hádá co má na kartě. Všichni uživatelé se do ní nadšeně zapojili. Tímto patří náš dík Tomáši Medkovi za dobrý typ, díky kterému byly rozšířeny volnočasové aktivity klientů.



Dobrovolnický den

14. října denní stacionář navštívili žáci 7. A Základní školy Bruntál, Jesenická ul., kteří v rámci projektu „72 hodin“ přišli poznat a podpořit naše seniory.

Co je projekt 72 hodin? Jedná se o tři dny plné dobrovolnických aktivit, které se v ČR konají již po deváté. Kdykoliv během těchto 72 hodin (13. – 16. října 2022) a zároveň jakkoliv dlouho se dobrovolníci po celém Česku pustí do aktivit, které pomohou druhým, přírodě, či jejich okolí. Výsledkem těchto projektů je mnoho úsměvů, radosti, dobrých pocitů z vykonané práce a mnoho dalších pozitivních účinků.

Do projektu je samozřejmě možné se zapojit i jakkoliv jinak. Například vymyslet úklidovou akci, zazpívat seniorům, či natřít autobusovou zastávku.

Cílem projektu 72 hodin je zapojit co nejvíce mladých lidí a ukázat jim, že stačí málo, aby společně dokázali mnoho! Přesvědčit je, že jsou sami schopní změnit věci, které se jim nelíbí. Naučit je spolupracovat a víc vnímat svět kolem sebe. Díky pořádání jednotlivých projektů také posílit vztahy v místních komunitách a vytvořit hodnoty a zajímavé podněty pro smysluplné trávení volného času.

Žáci ZŠ v Bruntále vybrali denní stacionář. Při seznamovacím kolečku se klientky stacionáře od žáků dozvěděly, čím by si přáli být, až budou dospělí a na druhou stranu jim povykládaly, čím byly ony v produktivním věku. Všichni si pak zahráli společenskou hru BINGO, která klientky i žáky nadchla.

Součástí výše zmiňovaného projektu byla nejen zábava, ale i práce kolem denního stacionáře, kdy žáci v doprovodu paní učitelky hrabali a zametali listí. A jako vzpomínku na tuto akci nám zasadili dva okras-



né keřky a malý smrček před vstupem do stacionáře. Pohodový den jsme zakončili společným opékáním špekáčků. Děkujeme žákům i vedení školy za příjemně strávený pohodový den, který v této nelehké době dokázal vykouzlit úsměv na rtech našich klientek.

Nová aktivita pro uživatele

Pohyb patří mezi základní lidské potřeby. Přiměřená pohybová aktivita je důležitá i v seniorském věku. Od ledna 2023 pro uživatele připravujeme novou aktivitu: **Cardio drumming pro seniory.**

Jde o rytmické cvičení s využitím paliček, kterými uživatelé bubnují do gymnastických míčů za doprovodu hudby. Aktivita zahrnuje poslechové, taneční a rytmické prvky. Má pozi-



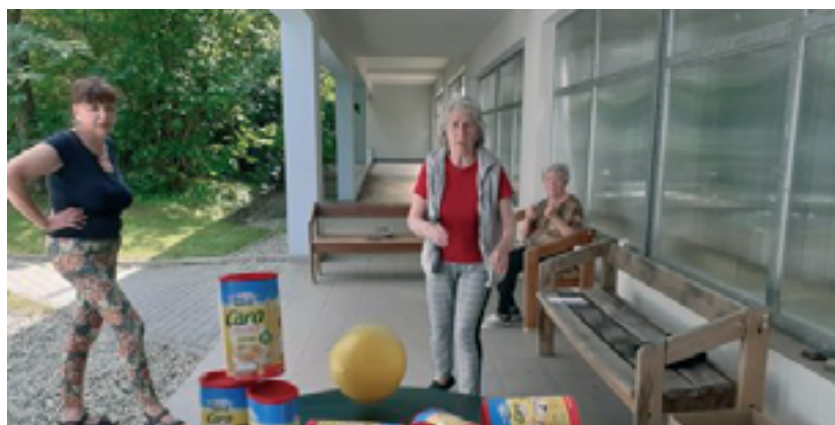
tivní vliv na emoce a prožitky. Posiluje svaly a srdeční činnost, zlepšuje koordinaci těla. Je to kolektivní, zábavná aktivita, která jak věříme, stmelí kolektiv a navodí uvolněnou atmosféru.

Všichni uživatelé jsou srdečně zváni, termín upřesníme.

Rozšíření kuželkářské ligy

Letos na podzim jsme s kolegyní rozšířily uživateli oblíbenou kuželkářskou ligu také na druhý úsek centra. Máme radost, že se tím do hraní kuželek zapojilo více uživatelů, včetně dalšího muže, který dokonce dříve hrával kuželky závodně. I v této nové skupině jsme pozorovaly

zápal pro hru a upřímné fandění spoluhráčům. Každý z nich má možnost sledovat své výsledky na nástěnce, kde visí tabulka s celkovým přehledem všech hodů. Nejdůležitější ale je, že se rozhodně při každé hře všichni společně pobavíme a příjemně strávíme část dopoledne.



Pohybové hry v denním stacionáři

Mezi nejoblíbenější pohybové hry u uživatelů stacionáře patří kuželky a shoz plechovek.

Uživatelé tyto aktivity hrají vestoje s jistěním personálu. Je to pro uživatele nejen forma tělocviku, ale především zábavy.

Boccia - nová pohybová hra v denním stacionáři

Do aktivit s uživateli jsme zavedli novou hru pod názvem Boccia, s kterou nás seznámil praktikant docházející do denního stacionáře, student VŠ Tomáš Medek. Tato hra je původně určena pro handicapované hráče, kteří se pohybují pomocí invalidního vozíku, takže uživatelé stacionáře tuto hru hrají ze židlí. Tato hra je obdobou venkovní hry pétanque, jen s tím rozdílem, že uživatelé soutěží ve vnitřních prostorách stacionáře. Nová hra se mezi uživateli těší velké oblibě a všichni uživatelé se do ní nadšeně zapojili. Tímto patří náš dík Tomáši Medkovi za dobrý typ, díky kterému byly rozšířeny volnočasové aktivity klientů.



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 dvakrát ročně. Redakční rada: Bc. Jarmila Šíbllová, Bc. Marcela Matušů, Redakční tým: Dana Svobodová, Miroslava Sedláková, Bc. Václav Meca. Tisk vlastní. Grafické zpracování: -dd-

