

Pohodář

Číslo 1 | ročník 10 | 2023

Skupinové cvičení s hudbou a šátky

Tanec, i přesto, že je vykonáván v sedě je velmi přínosný pro psychickou i fyzickou stránku uživatele. Dochází k přiblížení pohybu a především rytmického pohybu, který působí jako odreagování a odbourávání stresu, uvolní napětí a pomáhá pracovat s emocemi.

Pohyb s hudbou odbourává agresi, je tudíž vhodný pro široké spektrum uživatelů.

Hudební repertoár je tematický a obměňuje se cca co 2-3 měsíce. (Téma Vánoční písně, Pohádkové písně, 60. léta atd.).

V našich lekcích se v prvních tónech uvolníme a protáhneme později procvičované svalstvo. Poté přicházejí rytmické skladby (i dle přání uživatelů), při kterých se postupně procvičí celé tělo. Následuje cvičení se šátky, zde uživatele cvičí i ve dvojicích. Cvičení s velkým šátkem je opět zklidňující a velmi efektivní, probíhá určitý druh prohlubování sociálních vazeb mezi uživateli.

Další část „hodiny“ probíhá za použití vlastnoručně vyrobených „rumba koulí“ (naplněné nádoby od nutridrinku). Zde jsou prvky muzi-

koterapie, která je rovněž opět velmi prospěšná a je to důležitá součást psychoterapie. Poslední skladba, která je ryze relaxační, je důležitá k uklidnění smyslů a prodýchání se.

Poté uživatelé individuálně provádí dechová cvičení a v případě zájmu přichází na řadu skladby na přání. Při této činnosti si uživatelé prozpěvují a užívají si společnosti



Máme oceněnou pečovatelku roku

V letošním roce proběhl 10 již jubilejní ročník celostátního ocenění, které pořádá Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR a Diakonie ČCE - národní cena sociálních služeb - Pečovatel/ka roku 2022.

Tato profesní soutěž vznikla spojením dvou prestižních cen s vlastní tradicí (Pečovatelka roku a Národní cena APSS ČR). Ocenění pracovníků v sociálních službách je celkem ve čtyřech kategoriích – pracovník v sociálních



službách, v pobytových službách, v terénních a ambulantních službách a sociální pracovník.

Naše pracovnice Lenka Musilová – koordinátorka denního stacionáře byla na tuto cenu v roce 2022 navržena organizací v kategorii ambulantní služby.

Lenka Musilová byla nominována pro svoji odbornost, a především pro lidské kvality, kdy pracuje v sociálních službách 19 let.

Porotou byla vybrána a získala Národní cenu Pečovatelka roku. Ocenění si převzala 31. 1. 2023 v historických prostorách Novoměstské radnice v Praze

Společné vaření - s chutí do práce i jídla

Vaření je mezi uživateli velmi oblíbená aktivita. Nejen ženy se jí rády účastní, ale ruku k dílu ochotně přiloží i muži.

Aktivizační pracovnice vaří s uživateli každých 14 dnů, přičemž se této aktivitě věnují spíše v zimních měsících. V létě společné vaření nahrazují aktivity v zahradním areálu centra.

Aktivizační pracovnice připravují s uživateli jednoduché pokr-

my, které si uživatelé dopředu odhlasují – před Velikonocemi to byla vajíčková pomazánka, poté bramborové placky, různé saláty apod. Naposledy se na přání uživatelů smažily bramborové hranolky, které aktivizační pracovnice roznesly i zájemcům na pokoje. K hranolkům si uživatelky připravily také salát - nakrájely rajčata, papriku a balkánský sýr.

Všichni se shodli, že si na hranolkách moc pochutnali, protože v kuchyni je z provozních důvodů není možné připravit.

Během přípravy pokrmů si uživatelé nejen osvěžují činnost, které běžně dělali doma, ale při práci si popovídají, společně si zaspívají, a nakonec si všichni pochutnají na tom, co si sami připravili.



Předčítání s pracovníky Městské knihovny v Bruntále

S Městskou knihovnou má centrum spolupráci již od loňského roku, kdy našim uživatelům chodili 2x týdně předčítat dobrovolníci – pracovníci knihovny.



Kromě pracovníků knihovny chodili uživatelům předčítat také pracovníci Střediska volného času v Bruntále a pracovníci Městského informačního centra v Bruntále.

Skupinové předčítání s dobrovolníky mělo u našich seniorů velmi hezký ohlas, a především uživatelky si oblíbily Mgr. Jakuba Vlčka (dnes již ředitele Městské knihovny v Bruntále), který u nás v loňském roce předčítal i nad rámec dohodnutých termínů.

Jsme velmi potěšeni, že jsme na tuto spolupráci navázali i letos, kdy v rámci Měsíce knihy přišel ve čtvrtek 9. března 2023 našim uživatelům opět předčítat Mgr. Jakub Vlček. Tentokrát ho doprovodila i jeho kolegyně paní Monika Jeníková, která projevila o předčítání seniorům velký zájem. Pro uživatele to bylo příjemně strávené dopoledne a už teď se těší na další setkání. Pracovníkům knihovny děkujeme za přízeň.



V červnu se konala svatba v Centru Pohoda



V pátek 16. 6. 2023 si náš uživatel pan Karel Pavlík vzal svou dlouholetou přítelkyni paní Danu Vymětalovou.

Svatba se konala v prostorách společenského sálu domova. Pan Pavlík žil s paní Vymětalovou 38 let, dvakrát ji požádal o ruku, ale nikdy nestihli svatbu uskutečnit. Až se mu zhoršil zdravotní stav, rozhodl se, že dá vše do pořádku. Svatba se konala jen se dvěma svědky a dvěma hosty, proběhl společný přípitek, svatebčané spolu poobědvali a byla připravena malá svatební hostina. Pan Pavlík byl spokojený, že se vše podařilo, jak si přál. Pracovníci centra blahopřejí novomanželům k uzavření sňatku



Oslava 80. narozenin uživatelky centra

Uživatelka, paní Sláva Ovšáková oslavila v březnu krásné jubileum, a to 80. let.

Firma Hartmann-Rico a.s., s kterou centrum dlouhodobě spolupracuje, si uživatelku před 3 roky „adoptovala“ na dálku a stalo se již tradicí, že zástupci firmy každý rok na narozeniny a Vánoce paní Ovšákovou navštíví, popřejí jí hodně zdraví a vždy přivezou krásné dárečky. Letos navštívila pí Ovšákovou obchodní zástupky-



ně firmy, paní Michaela Janíčková a dovezla jí krásnou mikinu, kytku a spoustu sladkostí. Na zakoupení dárku se vždy podílí celá kancelář f. Hartmann-Rico, která má na starost objednávání inkontinenčních pomůcek. Je moc pěkné, že v dnešní uspěchané době se najdou ještě lidé, kteří chtějí pomáhat a díky nimž si paní Ovšáková den svých narozenin moc užila.

Všem pracovníkům firmy Hartmann-Rico patří naše poděkování.

Uživatelky navštívily Základní školu Cihelní

Dne 27. června jsme navázali na mezigenerační spolupráci se Základní školou Cihelní v Bruntále.

Děti nás čekaly s paní učitelkou Mgr. Petrou Zavadilovou a její asistentkou na školní zahradě v altánu a po vzájemném radostném přivítání nám nabídli občerstvení, což naše uživatelky přivítaly. Hned potom nám děti předaly dopis pro naši uživatelku paní Marii Janků, která se účastnila prvního setkání s dětmi, které proběhlo v našem zařízení, ale bohužel, se nemohla kvůli onemocnění zúčastnit schůzky dnes. Děti paní Janků na dálku popřály, aby se brzy uzdravila.

V úvodu se hned jedna z přítomných uživatelek, bývalá učitelka, ujala slova a léta pedagogické praxe byla znát. Děti se jejím hláškám moc nasmály. Opět došlo na porovnávání poměrů ve škole i v rodinách v minulém století a dnes. Všechno, o čem naše uživatelky vyprávěly, si dnešní děti nedovedou představit. Např. chodit do školy 3 km pěšky



každý den a za každého počasí, dostat od učitele rákoskou na „holou“ před celou třídou...apod. Uživatelky zase naopak nechápaly, když děti popisovaly, jak probíhá jejich výuka prostřednictvím interaktivních tabulí. Jedna z uživatelek se pak šla s paní učitelkou podívat do tříd a se zájmem si prohlédla všechno na vlastní oči. Na závěr jsme si společně zazpívali a shodli se, že tímto naše spolupráce určitě nekončí.

Mezigenerační setkávání

Centrum již léta podporuje mezigenerační spolupráci s cílem zapojit seniory do aktivit s dětmi. V rámci mezigeneračních aktivit probíhají v centru skupinová setkávání seniorů s dětmi z mateřských, základních škol, tvořivé dílny seniorů se studenty středních škol a další dobrovolnické aktivity. V centru se zároveň zaměřujeme na pravidelnost a dlouhodobou udržitelnost těchto aktivit.

Společné tvoření

Další z mezigeneračních setkání uživatelů centra s žáky 4 a 5 tříd ZŠ Okružní v Bruntále proběhlo 14. února. Tématem setkání bylo valentýnské tvoření, procvičování paměti, logiky a pozornosti. Tak jako vždy si uživatelé setkání s dětmi užili a strávili společně příjemné dopoledne.



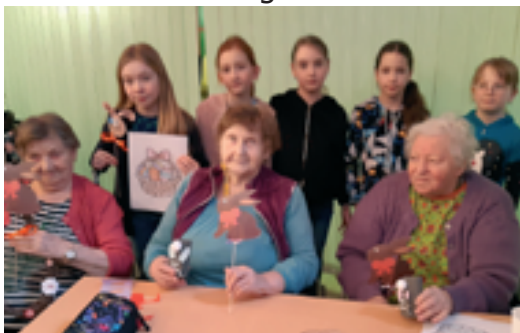
Masopustní vystoupení - 9. března vystoupili v centru žáci Základní školy Petřín v Bruntále. Tématem byl Masopust, kdy žáci v maskách uživatelům zatančili a zahráli na flétny. Pro uživatele to bylo milé zpestření a všichni měli dobrou náladu.



Předvelikonoční setkání

Dne 22. března navštívili uživatele centra žáci Základní školy Okružní v Bruntále a studenti Střední průmyslové školy a Obchodní akademie Bruntál. Tématem společného setkání byly Velikonoce. Žáci a studenti společně s uživateli vyráběli papírové zajíčky, košíčky a na jednotlivé úseky přímé péče vytvářeli proutěné dekorace.

Žáci ZŠ Okružní i studenti SPŠ a OA navštěvují uživatele centra v rámci mezigeneračních setkání pravidelně a tato setkání patří u uživatelů k jedněm z neoblíbenějších.



Studenti Střední průmyslové školy a obchodní akademie v Bruntále obdarovali zaměstnance centra

Studenti 3. ročníku Střední průmyslové školy a Obchodní akademie v Bruntále předali personálu centra Iněné tašky, které vlastnoručně potiskli.



Část těchto tašek obdrželi zaměstnanci centra již na konci minulého roku a nyní studenti přinesli tašky pro zaměstnance, na které se v prvním termínu nedostalo.

Studentům i vedení SPŠ a OA Bruntál patří naše velké poděkování.

Centrum se zapojilo do soutěže „Pošli vzkaz příběhem“



VZP vyhlásila kreativní soutěž „Pošlete vzkaz příběhem“, kde si klade za cíl propojit seniory s dětmi, a tak zmírnit mezigenerační propast mezi oběma skupinami. V rámci této soutěže se zařízení poskytující služby seniorům spojí s organizací pracující s dětmi.

Senioři povypráví dětem zajímavý příběh ze svého života, ať už svůj nebo ten, který někde slyšeli a tento příběh významně ovlivnil jejich život. Děti tento příběh na společném setkání vyslechnou a následně ho kreativně zpracují, přičemž fantazii se meze nekladou – děti mohou příběh nakreslit, vymodelovat, natočit na video např. jako divadelní představení, připravit jako audioknihu apod.

Centrum navázalo spolupráci se ZŠ Cihelní Bruntál a 20. 4. 2023 tak proběhlo společné setkání žáků a dvou našich uživatelek.

Dle zadání a pravidel soutěže dvě uživatelky centra odvyprávěly dětem svůj životní příběh. Jedna z uživatelek si připravila příběh o své panence, kterou má už víc než osmdesát let a o strastiplné cestě k jejímu zakoupení. Druhá uživatelka dala přednost veselým historkám o

zvířatech, které doma zažívali při jejich chovu.

Ze začátku jsme byly s paní učitelkou zvědavé, jestli budou příběhy dnešní desetileté děti zajímat. Naše obavy se rozplynuly hned na začátku, protože děti vše napnutě sledovaly, ale nejen to. Řekly si i o další zajímavosti a měly spousty otázek.

Hodně dětí se dotazovalo, jaké to dřív bylo ve škole, zeptaly se i na nějaký zážitek z války apod. Vzhledem k tomu, že šlo o setkání opravdu dvou zcela věkově odlišných generací, bylo nutné dětem vysvětlit některé pojmy, kterým nerozuměly – např. co je žebříňák, jak to vypadalo o pouti, k čemu sloužila rákoska, čemu se říkalo oslovská lavice apod.

Na závěr se všichni společně vyfotili a uživatelky popřály dětem, ať se jim dnešní setkání podaří zachy-

tit co nejlepším a nejvýstižnějším způsobem. Během června se děti ve škole pravidelně scházely a příběh obou uživatelek kreativně a velmi zajímavě zpracovaly. Nejdříve děti přinesly do školy své panenky, aby porovnaly, jak se dnešní panenky liší od panenky, kterou popisovala pí Janků. Mrzelo je, že panenka pí Janků nemá žádné šatičky, a tak se rozhodly to napravit a panence vlastnoručně šatičky ušily.

Na základě vyprávění pí Mikeskové děti postavily ze dřeva chaloupku, malé hospodářství a z Lega poskládaly zvířátka. Pískovou technikou vytvořily obrázky a nakreslily ovečky, o kterých slyšely ve vyprávění. Děti na základě vyprávění uživatelek vytvořily knížku, z které měly radost všichni, kteří se na ni podíleli. Toto však není konec spolupráce, ale naopak. Děti pozvou seniory centra do školy, kde jim ukážou, jak vypadá škola, posedí na zahradě v altánku a SPOLEČNĚ si budou povídat.

Do této soutěže se zapojil i denní stacionář, který navázal spolupráci s Mateřskou školou na Smetanově ulici v Bruntále. Stacionář pozval děti na návštěvu a uživatelka stacionáře, pí Libuše Novotná jim povyprávěla svůj příběh ze života, který nazvala „Papoušek Pepíček“. Děti příběh pí Novotné zaujal a následně ho zpracovaly formou malovaných obrázků.

Všem děkujeme za zapálení, s jakým se do soutěže vrhli a doufáme, že v soutěži získáme společně nějaké pěkné ocenění



Senioři navštívili Domov pro seniory v Krnově

Několik našich uživatelů v doprovodu pracovníků centra se zúčastnilo 28. června v krnovském Domově pro seniory zahradní slavnosti, kterou domov pojal ve stylu Havaj.

Akce proběhla v zahradním areálu domova, stany byly nazdobené trásněmi a všichni zaměstnanci i senioři měli kolem krku typický věnec z

květin. I když počasí nepřálo a většinou seděli senioři pod dekami, užili si nejen občerstvení, ale i zábavný program, během kterého zhlédli vystoupení tanečnic, poslechli si písničky i vystoupení krnovského „Elvise“, se kterým se vyfotili, což byl pro ně asi největší zážitek.



Návštěva divadla

Na pozvání Správního odboru Městského úřadu v Bruntále dne 25. dubna 2023 navštívily uživatelky centra v doprovodu aktivizační pracovníce, paní Aleny Vavrušové Městské divadlo v Bruntále, kde měly možnost zhlédnout pěvecké vystoupení operních sólistů Slezského divadla v Opavě, Libuše Vondráčkové a Evžena Trupara.

Akci uváděl starosta Bruntálu Bc. Martin Henč a na závěr byly uživatelky pozvány na posezení s lehkým občerstvením ve foyer divadla.

V době rekonstrukce městského divadla se budou hrát pohádky pro děti i koncerty v Centru Pohoda

V květnu začala plánovaná rekonstrukce celé fasády budovy Městského divadla v Bruntále, včetně výměny všech oken. Práce budou trvat minimálně do června příštího roku. Po tu dobu se budou v sále centra Pohoda odehrávat činoherní pohádky pro děti a také koncerty, které připravuje oddělení kultury města. První odehranou pohádkou byli Kosí bratři a pak ještě koncert na marimbu Ladislava Bilana.



Zpěvák Karel Kekeši potěšil uživatele centra i denního stacionáře

Dne 19. dubna navštívil centrum pan Karel Kekeši, zpěvák, muzikoterapeut a textař, aby svým zpěvem a hrou na harmoniku potěšil naše uživatele. Pan Kekeši zpívá nejrůznější žánry (pop, swing, muzikál, písně Čech, Moravy, Slovenska a další) a jak sám říká, srdeční záležitostí se pro něj v poslední době stalo zpívání v domovech pro seniory.

O tom, že hudba je lék a s úsměvem jde všechno líp se přesvědčili i naši uživatelé, kterým pochmurné aprílové počasí pan

Kekeši zpříjemnil. V rámci své návštěvy pan Kekeši navštívil především imobilní uživatele na



jednotlivých pokojích a se všemi si zazpíval. Uživatelé byli vystoupením pana Kekešeho nadšeni a jsme velmi rádi, že tímto vystoupením jeho působení v domově nekončí a budeme se velmi těšit na další návštěvu

Dne 24. května navštívil pan Karel Kekeši také klienty denního stacionáře. A jelikož klienti o příjezdu hudebníka věděli předem, připravili si pro něj seznam písniček na přání, které si následně s hudebníkem s chutí zazpívali.

Cestovatelské přednášky a besedy pro uživatele



Poznávali Laos



Až z teplého Laosu do centra ve středu 1. března zavítali manželé Poulíkovi. Manželé se o svých pestrých zážitcích z cest rádi podělili i s našimi uživateli a formou přednášek je strhli do děje. Ti měli tak pocit, jako by se sami ocitli na druhé straně zeměkoule až v daleké Asii. Atmosféra byla naplněna exotikou a nepředstíraným zájmem ze strany uživatelů. V následující debatě, po ukončení přednášky, si uživatelé sami řekli o pokračování a vybrali si z nabízených možností další destinaci.

Beseda o Libavé

Dne 6. dubna navštívil uživatele centra myslivec a spisovatel Ing. Dušan Pořízka s besedou o Vojenském újezdu Libavá. Ing. Pořízka uživatelům přiblížil krásu Libavé, která byla do roku 1991 pro veřejnost zcela uzavřena, a i dnes je dostupná jen částečně. Prostřednictvím krásných fotek měli uživatelé možnost zhlédnout, jak tato oblast vypadala

před mnoha lety, kdy jí obývali sudetští Němci, ale měli možnost také vidět, jak se Libavá změnila do dnešní podoby. Během besedy bylo k vidění mnoho zajímavých zvířat, ptáků, rostlin a kulturních památek, které se v této oblasti nachází. Beseda uživatele natolik zaujala, že po jejím ukončení se spustila vášnivá debata. Na závěr byl prostor i pro zajímavé dotazy.



Přednáška historika o starém Bruntále seniory velmi zaujala

Dne 8. června měli uživatelé možnost vyslechnout přednášku historika Mgr. Igora Hornišera, nazvanou „Starý Bruntál ve fotografiích“.

Vzhledem k tomu, že většina uživatelů centra je právě z Bruntálu, sešli se v hojném počtu a byli zvědaví, jak se Bruntál v průběhu století proměnil.

Mgr. Hornišer povyprávěl uživatelům mnohé o historii samotného města, významných osobnostech i významných domech. Povídání bylo doplněno promítáním srovnávacích fotografií, které všichni ocenili, protože zaniklé části města už v dnešní podobě lze těžko nalézt.

Na závěr dostali zájemci knížečku nejen místních pověstí, kterou sepsal a ilustroval právě Mgr. Hornišer.

Uživatelé byli z přednášky

nadšeni a už jsme s Mgr. Hornišerem předběžně domluveni na další zajímavou přednášku na podzim tohoto roku.



Ve stacionáři oslavili Den rodiny

U příležitosti Dne rodiny, který připadl letos na květen, uspořádali pracovníci denního stacionáře malou neformální sešlost s rodinami klientů, aby se alespoň na chvíli zastavili v dnešní uspěchané době.

Rodinným příslušníkům, kteří pozváni na setkání přijali, klienti předvedli tři taneční sestavy na židlích. Poté si všichni při dobré

kávě a malém pohoštění společně zahráli hru Bingo.

Rodinní příslušníci i klienti obdrželi krátký Dotazník spokojenosti, kde měli možnost se vyjádřit k různým oblastem (strava, aktivizace, personál...).

Informace od uživatelů i rodinných příslušníků jsou důležitou zpětnou vazbou pro zvyšování kvality při poskytování této služby. Společné setkání bylo



velmi zdařilé a už teď tentokrát spojené s plánují pracovníci další setkání na podzim, opékáním špekáčků.

Divadelní představení pod názvem „Mach a Šebestová“

Klienti denního stacionáře měli možnost v doprovodu personálu navštívit 3. května Městské divadlo v Bruntále a zhlédnout hodinový program taneční školy Stonožka, pod vedením Bc. Tamary Vlachynské.



Spolupráce s brněnskými studenty

Studenti brněnské Obchodní akademie přijeli v květnu do Moravskoslezského kraje, aby zde nejen poznávali krásy zdejší přírody, ale aby se seznámili s nabídkou sociálních služeb poskytovaných na Bruntálsku. Denní stacionář navštívily dvě skupinky studentů. Pro dopolední skupinu studentů si připravili klienti ukázkou cvičení na židlích, trénink paměti a kvízové hry. Při odpolední návštěvě si druhá skupina studentů s klienty zahrála hru Bingo a také společenskou hru „Kdo jsem?“, u které se všichni nejen pobavili, ale i od srdce zasmáli. Studenti si připravili na klienty dotazy, a tak došlo i k prolomení mezigenerační bariéry.



Den zdraví v parku měl úspěch

Dne 6. června se klienti stacionáře zúčastnili Dne zdraví, který v městském parku pořádalo Město Bruntál. Klienti obešli téměř všechna stanoviště, ale nejzajímavější pro ně byla psychologická poradna – očista duševního zdraví, samovyšetření prsu, poskytnutí první pomoci, trénink paměti – sluchové pexeso, čichové rozpoznávání bylin, skládání piktogramů a hra „Člověče nezlob se“ pro nevidomé. Klienti si rovněž nechali změřit krevní tlak, vyšetřit hladinu cukru a cholesterolu v krvi. A to nejlepší si nechali nakonec – ochutnávku zdravé výživy.



Informace z technického úseku

Chodníky v zahradě

Prioritou pro letošní rok byla obnova chodníků v zahradě centra; na tuto investici nám přispěl zřizovatel (město Bruntál) 1.000.000 Kč.

V loňském roce se nám podařilo zrealizovat výběrové řízení a vybrat nevhodnější nabídku.

V květnu byly chodníky dokončeny a nyní probíhají dokončovací práce (nové lavičky, záhony atd.)

Výtah B2

Pro letošní rok plánujeme vyměnit poslední starý výtah. Výtah je původní a již nevyhovuje dnešním požadavkům a dochází k častým poruchám.

Nadace ČEZ

V letošním roce se nám podařilo

získat dotaci z nadace ČEZ, ze které pořídíme laterální lůžko a pohybový tretražér pro rehabilitaci.

Nová podlahová krytina je naplánovaná na 1. úseku přímé péče

Stávající podlaha je značně poškozená a je zde riziko pádu a nebezpečí úrazu.

Moravskoslezský kraj (MSK)

V únoru jsme podávali tři žádosti o dotaci na MSK. Všechny tři dotace nám byly schváleny. První žádost na dotaci byla podána na vybavení provozních částí pobytových služeb.

Z této dotace bude pořízen nový elektrický varný kotel, šokový zchla-

zovač do stravovacího provozu a dále koupací lůžko.

Druhá žádost byla podána na rekonstrukci prostor pro rehabilitaci.

Třetí žádost byla podána na odborné vzdělávání zaměstnanců v rámci paliativní péče.

Letos dobíhají dva projekty z loňského roku.

První žádost byla podána na vybavení provozních částí pobytových služeb - z této dotace byl pořízen nový el. varný kotel, koupací lůžko a nová sušička prádla.

Druhá žádost byla podána na vybudování místnosti pro zemřelé; místnost bude dokončena letos v červnu.



Nový elektromobil pro pečovatelskou službu

V červnu loňského roku jsme podali žádost o dotaci na pořízení elektromobilu pro pečovatelskou službu. Celková výše projektu činí 660 000 Kč při 50% spoluúčasti centra. Jedná se o osobní automobil na elektrický pohon a dobíjecí stanici. Dotace byla schválena, elektromobil byl předán k užívání pracovníkům pečovatelské služby.



Uživatelky oslavily Den matek

Dne 16. května navštívily děti ze Základní školy Petrin spolu s paní učitelkou Ivetou Gerbstnerovou a její asistentkou centrum, aby oslavily s našimi uživatelkami Den matek, který letos připadl na neděli 14. května.



Na jednotlivých patrech se v kulturní místnosti sešly uživatelky, kterým děti zazpívaly a zarecitovaly. Na závěr kulturního vystoupení dostala každá žena od dětí kytičku, s přáním všeho nejlepšího.

V doprovodu aktivizačních pracovníků navštívily děti na pokojích ty uživatelky, které se ze zdravotních důvodů nemohly vystoupení

zúčastnit a všem ženám předaly děti kytičku, kterou zakoupilo Centrum Pohoda. Během setkání s dětmi bylo na uživatelkách vidět, jak mají z návštěvy dětí radost a došlo i na slzičky dojetí.

Při pohledu na nadšené děti se nakonec všechny uživatelky shodly, že je dobře, že to s nastupující generací není vůbec tak špatné, jak se občas povídá.

Nová aktivita pro uživatele - cardio drumming

Pohyb patří mezi základní lidské potřeby. Přiměřená pohybová aktivita je důležitá i v seniorském věku.

Cardio drumming (lze najít také název Drums alive) je rytmické cvičení s využitím paliček, kterými uživatelé bubnují do gymnastických míčů nebo do prostoru za doprovodu hudby, přičemž současně vykonávají taneční rytmické fitness pohyby v rytmu hudby. Gymnastické míče jsou stabilně umístěné v přiměřené výšce tak, aby bubnování bylo příjemné i pro uživatele na invalidním vozíku.

Aktivita zahrnuje poslechové, taneční a rytmické prvky.



U osob s omezenou hybností slouží drumming jako vhodný prostředek pro zvýšení fyzické zdatnosti a vyplavování endorfinů.

Je to pohyb zaměřený na současné koordinované procvičování těla i mozku.

Má pozitivní vliv na emoce a prožitky. Posiluje svaly a srdeční činnost, zlepšuje koordinaci těla. Je to kolektivní, zábavná aktivita, která stmeluje kolektiv a navozuje uvolněnou atmosféru.

V centru tuto aktivitu realizují pracovníce s uživateli každý pátek a tato aktivita si uživatelé velmi oblíbili.



Kuželkářská liga

V loňském roce se rozjela tzv. Kuželkářská liga na 3. úseku přímé péče. Máme radost, že letos se stejná aktivita zavedla i na 2. úseku přímé péče a bez ohledu na to, na kterém úseku aktivita probíhá, vždy je u ní veselá, soutěživá atmosféra a uživatelé tak stráví příjemně svůj volný čas.

Pravidelné cvičení s dětmi z MŠ Okružní

V centru probíhá pravidelně každý druhý týden společné cvičení uživatelů s dětmi z MŠ Okružní.

Cvičení je jedno z mezigeneračních aktivit, které v centru probíhají a mezi uživateli je velmi oblíbené.



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 Matúšů, Miroslava Sedláková, Bc. Václav Meca Tisk vlastní.
Grafické zpracování: -dd-. Příspěvky a náměty na tel. č. 554 712 611.

