

Pohodář

Číslo 2 | ročník 10 | 2023

Uživatelka centra oslavila 100 let

Obdivuhodné životní jubileum oslavila ve čtvrtek 30. listopadu uživatelka centra paní Zdenka Mecová. Ke krásným sto letům jí přišli poblahopřát za město Bruntál starosta Bc. Martin Henč a Ing. Eva Mazouchová.

Oslavenkyni navštívila také zástupkyně Okresní správy sociálního zabezpečení v Bruntále paní Petra Friedrichová, která jí předala blahopřání od ministra práce a soc. věcí Mariana Jurečky a zároveň ji potěšila zprávou o navýšení důchodu. Samozřejmě, že paní Mecové přišla popřát také její dcera a ostatní příbuzní budou v návštěvách a gratulacích pokračovat během celého týdne. Za centrum popřáli oslavenkyni vše nejlepší pracovníci centra, v čele s ředitelkou Bc. Jarmilou Síblvou.

Jubilantka se narodila v Kylešovicích u Opavy, byla dvakrát vdaná a s prvním manželem měla tři děti. Druhý manžel, s kterým vedla velmi pěkný život zemřel před 14 lety. Paní Mecová je ze šesti dětí, byla jediné děvče a k tomu měla pět bratrů. Nyní má mnoho vnoučat, pravnoučat a jak uvedla její dce-



ra, i několik praprapravnoučat. Žila v Horním Benešově a od r. 2019 je v Centru Pohoda v Bruntále.

Vyučila se švadlenou, ale šila jen pro rodinu a profesně se této práci téměř nevěnovala. Celý život pracovala manuálně, nejdříve jako kuchařka v Braneckých železárnách v Horním Benešově a posléze jako dělnice v bývalém bruntálském závodu Moravolen.

Celý život byla pro paní Mecovou na prvním místě rodina a setkání s příbuznými je jejím potěšením doposud. Paní Mecová bývala společenská a velmi ráda zpívala, což jí zůstalo dodnes. Často si zazpívá



se svojí vnučkou, která ji v centru často navštěvuje.

Paní Mecové přejeme k jejímu jubileu vše nejlepší, především hodně zdraví a spokojenosti.

Příprava nových prostor pro pečovatelskou službu



Centrum 1. listopadu převzalo od města Bruntál do výpůjčky vilu na Okružní ulici č. 14. Na vile proběhla zatím výměna oken, a následně se bude budova kompletně zateplovat. Centrum provede ve vile výměnu podlahoviny, opravy elektroinstalace, rekonstrukce koupelny a WC a vybaví vilu novým nábytkem. Budova bude nově sloužit jako zázemí pro pečovatelskou službu Centra Pohoda. Budou zde kanceláře, šatny a zázemí pro pracovníky pečovatelské služby.

Zřízení pietní místnosti a vysvěcení pietních míst v centru

Od roku 2014 poskytujeme v centru obecnou paliativní péči. Naší snahou je poskytnout uživatelům komplexní, na kvalitu života orientovanou péči v závěru jejich života v našem zařízení.

Cílem je zmírnit nebo odstranit bolest a další tělesná a duševní strádání nemocného, poskytnout podporu jemu i jeho blízkým. Stále se snažíme péči zkvalitňovat a reagovat i na podněty našich uživatelů. Aby si uživatelé mohli posedět a zavzpomínat na svého spolubydliče či spolustolovníka, zřídili jsme na úsecích přímé péče pietní místa, kde uživatelé mohou posedět u parte nebo fotky zemřelého.

Přemýšleli jsme, jak se může důstojně rozloučit rodina či pozůstalí, pokud byl jejich příbuzný umístěn na dvoulůžkovém pokoji, kde nelze zastavit provoz, zajistit klid a dostatek času. Proto jsme využili nabídky spolufinancování Moravskoslezského kraje v rámci programu na podporu zvýšení kvality sociálních služeb na rok 2022. Zažádali jsme o dotaci na zřízení pietní místnosti, dotace byla

schválena v roce 2022. V prvním čtvrtletí roku 2023 jsme započali realizaci místnosti a v červnu byla místnost dokončena. Pietní místnost slouží k uctění památky zesnulého nejen rodinou, ale zavzpomínat zde mohou i uživatelé nebo zaměstnanci. Truchlit nyní mohou pozůstalí v klidném, bezbariérovém a diskretním prostředí. Rozloučit se je možné bez časového omezení v kteroukoliv denní i noční hodinu.

Další pietní místo jsme vytvořili v zahradním areálu centra pod starou jabloní, kde mohou uživatelé zavzpomínat a zapálit svíčku za zemřelé.

Dne 26. října se uskutečnil křest pietní místnosti a při této příležitosti jsme využili přítomnosti katolického kněze p. Pavla Zachrly také k pokřtění památečního pomníku za zesnulé v zahradě centra. Vysvěcení se účastnil pastorační pracovník p. Petr Komárek a také uživatelé, kteří tuto událost prožívali velmi emotivně.

Vzhledem k tomu, že se blížil svátek zesnulých „dušičky“, tak se vysvěcení pomníku konalo ve správný čas.



Zvýšení cen od 1. 2. 2024

Centrum Pohoda s ohledem na rostoucí ceny potravin, energií a pohonných hmot zvyšuje od 1. února 2024:

V POBYTOVÝCH SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH CENU STRAVY A UBYTOVÁNÍ:

- normální strava (bez omezení) se zvyšuje z 203 Kč na 213 Kč/den
- diabetická strava se zvyšuje z 215 Kč na 225 Kč/den
- cena ubytování se zvyšuje o 10 Kč/pokoj/den

V DENNÍM STACIONÁŘI CENU STRAVY:

- celodenní strava se zvyšuje o 3 Kč/den (zvýšena bude pouze cena odpoldní svačiny)

Adventní kulturní program

Datum	Akce	Místo konání
4.12.2023 10.00 hod.	Adventní vystoupení Stonožky Bruntál	společenský sál centra
6.12.2023 9.00 hod.	Návštěva Mikuláše a čerta	pokoje uživatelů
11.12.2023 10.00 hod.	Adventní vystoupení žáků ZŠ Petrin Bruntál	společenský sál centra
14.12.2023 10.00 hod.	Adventní vystoupení žáků ZŠ Jesenická Bruntál	společenské místnosti na jednotlivých patrech
18.12.2023 10.00 hod.	Adventní vystoupení dětí z MŠ Okružní Bruntál	společenský sál centra
19.12.2023 10.00 hod.	Adventní vystoupení žáků ZŠ Cihelní Bruntál	společenský sál centra
28.12.2023 10.00 hod.	Adventní vystoupení duo Zvarovi (otec a syn)	společenský sál centra
29.12.2023 14.00 hod.	Rozloučení se starým rokem (živá hudba, tombola)	společenský sál centra

Centrum získalo certifikaci v konceptu Bazální stimulace

Bazální stimulace je vědecký pedagogický – ošetřovatelský koncept podporující vnímání a pohybové schopnosti člověka. Cílem Bazální stimulace je podpora individuálního vývoje postižených a těžce nemocných. Je určena všem nemocným, kteří mají narušenou nebo omezenou schopnost vnímání, komunikace a pohybu.

V roce 2014 se pracovníci centra postupně začali vzdělávat v problematice konceptu Bazální stimulace a od roku 2016 jsme směřovali naše úsilí k získání certifikace. Postupně jsme se vzdělávali, tvořili pracovní postupy a vytvářeli dokumentaci k provádění Bazální stimulace.

Naší lektorkou pro vzdělávání v konceptu Bazální stimulace je Mgr. Hedvika Borýsková, která nás na certifikaci systematicky připravovala.

Základní podmínkou a nejdůležitějším předpokladem pro získání certifikace je fakt, že Bazální stimulace je běžnou součástí péče o uživatele. V praxi to znamená, že koncept Bazální stimulace je využíván v běžné, každodenní, péči o uživatele. Důležité je, aby pracovníci aktivně využívali jednotlivé prvky konceptu, dokázali identifikovat potřeby jednotlivých uživatelů a tyto potřeby pomocí prvků konceptu Bazální stimulace uměli naplňovat. Neméně důležité je, aby pracovníci uměli pracovat s biografií uživatele, uměli zpracovat

dle zjištěných informací plán péče a pravidelně tento plán vyhodnocovali.

Dne 2. 11. 2023 proběhla samotná certifikace, kdy lektorka byla přítomná v centru po celou dobu směny, a to od rána až do večerních hodin. Lektorka sledovala pracovníky při práci, především jak dokáží nastavit prvky Bazální stimulace u jednotlivých uživatelů a jak pracují s uživateli, u kterých už tyto prvky nastaveny byly.

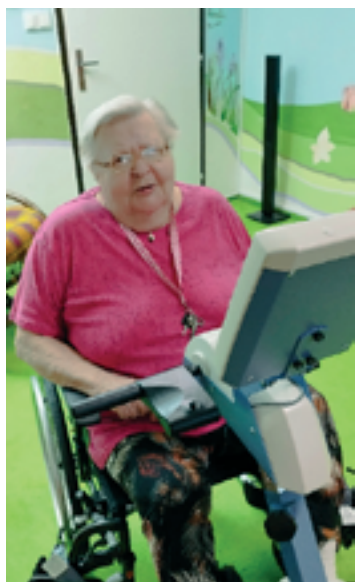
Centru se podařilo získat certifikaci na dobu 3 let a po uplynutí této doby se budeme snažit certifikaci obhájit.



Nový cvičicí stroj pro uživatele

Informace z úseku aktivizací

Uživatelé mají k dispozici nový cvičicí stroj THERA Trainer, což je rehabilitační stroj pro osoby s omezenou pohyblivostí, který doplňuje fyzioterapeutická a ergoterapeutická opatření. Uživatelé mohou při tréninku sedět na vozíku nebo v křesle, osoby upoutané na lůžko využívají přístroj k provádění tréninku vleže.



Uživatelé si pohybovou aktivitu v podobě cvičení na stroji THERA Trainer velmi pochvalují. Cvičí v pravidelných intervalech, někteří horní končetiny, jiní dolní končetiny. Cvičení je pro uživatele zároveň malou společenskou akcí, protože vždy se sejde „parta“ přátel, kteří se povzbuzují a zároveň přemýšlí (dle ujeté vzdálenosti), na jaká místa by se zrovna podívali. Každý výsledek zaznamenáváme a poté máme možnost porovnat, jak se uživatelům daří.

Velkou výhodou přístroje je, že k němu mohou pohodlně zajet i uživatelé na invalidním vozíku a není tak třeba, aby uživatel složitě nasedal tak jako např. na rotoped. Přístroj nabízí několik programů na procvičení rukou i nohou, uživatel se např. může stát řidičem vozidla a vyhybat se provozu, a kromě samotného procvičování zde jde i o trénink paměti. Přístroj v závěru vyhodnotí celý průběh cvičení, takže se dozvíme, jak je uživatel aktivní, která noha je silnější, jaká je odjetá vzdálenost za daný čas. I pasivní cvičení je velkým přínosem pro jinak imobilní uživatele, kterým tento přístroj pomáhá zachovat hybnost kloubů a zároveň si při cvičení posilují svalstvo.

Reminiscenční terapie s panenkou reborn

V srpnu tohoto roku jsme zařadili novou aktivitu a v rámci reminiscence jsme vyvolali v uživateli zapomenuté pocity jako jsou ochranné a mateřské pudy za pomoci panenky reborn, která je svým vzhledem velmi blízké podobná živému novorozenci.

Reborn panenky vznikly ve Spojených státech amerických a těší se aktuálně obrovskému zájmu po celém světě. Překvapují svým realistickým vzhledem a úžasnými detaily, čímž se zcela odlišují od běžných panenek.

Panenko nejsou určeny jen dětem, ale např. pro seniory slouží jako terapeutická pomůcka, jelikož péče o ně, převlékání, přebalování, vození v kočárku, chování nebo komunikace s panenkou pomáhá klientům trpícím těžkým stupněm demence s procvičením pohybu, jemné motoriky, a především s vyvoláním vzpomínek na vlastní minulost.

Uživatele tato nově poskytnutá aktivita naplnila radostí a štěstím. Mnohé uživatelky neskrývaly lásku a city, které projevovaly právě pevným objetím či polibky. Muži

se naopak projeví tím, že si „živé miminko“, pochovali a tiše k němu promlouvali. V listopadu, ačkoliv se teprve blížil adventní čas, v centru už se nadělovalo. Do zařízení zavítala reborn umělkyně z obce Zdounky u Kroměříže, paní Maruška Vítovcová a nepřijela na návštěvu jen tak bezúčelně, ale proto, aby naše uživatele obdarovala dvěma krásnými reborn panenkami, které mají podobu téměř živého dítěte. Kromě panenek dostali uživatelé od paní Vítovcové darem také dva krásné retro kočárky, za což bychom jí chtěli velmi poděkovat.

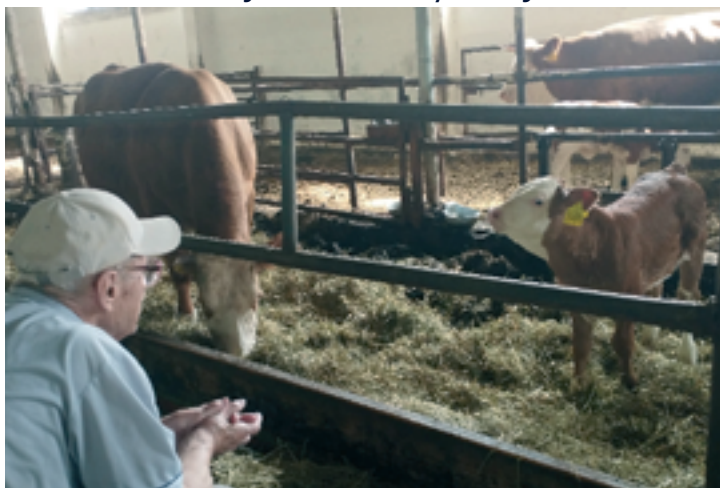


Výlet na Ekofarmu v Lomnici

Dne 25. července aktivizační pracovníce vyrazily s uživateli na výlet a společně navštívili Ekofarmu v Lomnici. Uživatele přivítal majitel farmy pan Juráš se svou manželkou a všechny provázeli společně stájem, kde uživateli o jednotlivých zvířatech povídali různé zajímavosti a také odpovídali na zvědavé otázky. Uživateli nejdříve viděli stáj s telaty a kravami, kde je zaujala čerstvě narozená telátka Jeníček a Mařenka. V zadní části byli býci různých velikostí a někteří z odvážných uživatelů si za dohledu majitele hladili býka Lojzu. Uživateli

dále měli možnost vidět kozy a slepice, některé i s kuřátky. Nejvíce asi všechny uchvátila poslední stáj s koňmi, kteří se lišili nejen barevně, ale i velikostně, od velkých plemenných až po hříbátka.

Uživateli se na statku cítili moc dobře, proto se aktivizační pracovníce rozhodly, že s nimi nepojedou na zmrzlinový pohár do Kočova, jak měly původně v úmyslu, ale všichni společně využili nabídku dobrot přímo na statku, kde si pochutnali na výborném dortu, kávě a limonádě. Na závěr věnoval pan majitel každému sklenici s medem



Výlet do Expozice času ve Šternberku

17. srpna aktivizační pracovníce společně s několika uživateli-muži uskutečnili pánskou jízdu do Expozice času do Šternberku. Pracovnice uživatele dopředu seznámily s tím, na co se v muzeu mohou těšit a o možnosti si tam některé věci vyzkoušet. Všichni si dobře pamatují ještě závod Prim, který ve městě býval a jeho výrobky, kterým je v muzeu věnovaná jedna místnost. Uživatelé pak už jen sledovali na panelech zajímavosti, a to od velkého třesku, přes počátky měření času až k atomovým hodinám. Na závěr si všichni pochutnali na dobré zmrzlině a kávě a vrátili se spokojeni a plní zážitků.



uživatelé také připravily několik tanečních vystoupení. Druhou polovinu programu vyplnila cimbálová muzika Vedrovci z Opavy, která vystupovala v centru již minulý rok a pro velmi pozitivní ohlas ze strany uživatelů jsme hudebníky pozvali i v tomto roce.

Akce se účastnili také senioři ze spřátelených Domovů pro seniory, a to z Krnova a Vrbna pod Pradědem, kteří uživatelům našeho zařízení přivezli milé dárečky, za což jim patří poděkování.

Celé odpoledne se neslo v přátelském duchu, pro uživatele i hosty bylo připraveno bohaté občerstvení a dobrou náladu podpořilo i teplé a slunečné počasí.

Centrum pořádalo Den otevřených dveří

4. října v rámci celorepublikové akce „XV. Týden sociálních služeb ČR, kterou vyhlásila Asociace poskytovatelů sociálních služeb a Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR pořádalo centrum Den otevřených dveří. Návštěvníkům, kterých se letos sešlo mnoho byla nabídnuta komplexní prohlídka centra s komentářem vedoucí přímé péče, sociální pracovníce poskytla informace týkající se přijetí uživatele do našeho zařízení a byly zodpovězeny všechny otázky související s pobytem uživatele v centru. Zájemcům byly podány také kompletní informace k sociální službě denní stacionář.

Centrum se prezentovalo na Veletrhu sociálních služeb

12. září proběhl na náměstí Míru již 16. ročník bruntálského Veletrhu sociálních služeb, na kterém prezentovalo své služby i naše zařízení. Centrum Pohoda se veletrhu účastní každoročně, a i letos byly návštěvníkům představeny sociální služby, které zařízení zájemcům nabízí. Za centrum pohovořily Bc. Marcela Matušů, vedoucí sociálního úseku a Lenka Musilová, koordinátorka denního stacionáře. V krátkém rozhovoru byla návštěvníkům představena nabídka služeb se stručnými informacemi, komu a kde jsou tyto služby poskytovány. Lenka Musilová podrobněji představila činnost denního stacionáře, kdy návštěvníkům přiblížila, co vše stacionář svým uživatelům nabízí a jak tráví uživatelé ve stacionáři běžný den.

Pro návštěvníky veletrhu byly připraveny letáčky s informacemi pro každou sociální službu, kterou centrum poskytuje a pracovníce centra zodpověděly všechny dotazy, které na ně byly ze strany návštěvníků směřovány.



Uživatelé slavili Den seniorů

4. září se uživatelé již tradičně sešli v zahradním areálu Centra Pohoda, aby společně oslavili Den seniorů. Akci zahájila ředitelka centra Bc. Jarmila Šíbllová, která všechny přivítala a popřála jim, aby strávili příjemné odpoledne. Úvodní slova se ujal také starosta Bruntálu Bc. Martin Henč, který přítomné pozdravil a popřál všem především pevně zdraví.



V rámci kulturního programu mohli uživatelé zhlédnout taneční vystoupení dětí z Taneční školy Stonožka Bruntál, které vystupovaly pod vedením pí Dagmar Vlachynské. Stonožky se střídaly s ženami ze spolku Aktivní senioři Bruntálu, které si pro

Uživatelé navštívili domov pro seniory ve Vrbně pod Pradědem

3. října se uživatelé v doprovodu aktivizačních pracovníků vydali na oslavu dne seniorů do domova pro seniory ve Vrbně pod Pradědem. Pozvání z partnerského domova přijali uživatelé s radostí, a o to víc se těšili, když se doslechli, že v programu vystoupí jejich oblíbená skupina – Duo Yamaha, kterou znají z televizního kanálu Šlágr.

Vystoupení si uživatelé užili, jak nejvíce mohli, zpívali a tleskali do rytmu, ale také si i pochutnávali na připraveném občerstvení.

Zpáteční cestou velmi kladně zhodnotili výlet a pro dobrou náladu si zazpívali známou písničku „Sláva nazdar výletu“.



Uživatelé si vyslechli přednášku o Jesenických sopkách

12. října si uživatelé centra a také uživatelé z denního stacionáře vyslechli přednášku o Jesenických sopkách, kterou vedl Mgr. Igor Hornišer, historik a vedoucí útvaru památkové péče v Muzeu v Bruntále. Kromě toho, že se uživatelé dověděli spoustu zajímavých informací např. o stáří sopek, mohli si všichni potěškat sopečný tufit (Poznámka: Tuf je druh horniny ze sopečného popelu vyvrženého během sopečné erupce a postupem času sjednoceného do jednoduté masy). Jako bonus na závěr Mgr. Hornišer povyprávěl uživatelům o novinkách z bruntálského zámku a zájemci dostali časopis Muzejní trojlístek.



Cestovatelská přednáška o Kambodži

1. listopadu se uživatelé centra a uživatelé z denního stacionáře zúčastnili přednášky manželů Poulíkových, kteří všem zpříjemnili dopoledne svými cestovatelskými zážitky, doprovázenými poutavými fotografiemi a videi. Manželé Poulíkovi jsou zkušení cestovatelé, kteří Kambodžu procestovali od severu k jihu a o každém jejich zastavení nám povyprávěli spoustu zajímavostí i místních tradic. Nejzajímavější pro všechny přítomné byla informace o kambodžském králi. Kambodžský král Norodom Sihamoni žil a studoval dvanáct let v Praze a dodnes mluví plynule česky a Českou republiku považuje za svůj druhý domov.

Na závěr přednášky byl prostor pro zvědavé otázky uživatelů, které cestovatelé ochotně zodpověděli.



Pravidelná spolupráce s pracovníky Městské knihovny v Bruntále

Už druhým rokem pokračuje naše spolupráce s bruntálskou knihovnou a jejím ředitelem Mgr. Jakubem Vlčkem. Tak jako na jaře, i v průběhu měsíce listopadu nás každé úterý navštívili pracovníci Městské knihovny v Bruntále, aby našim uživatelům opět něco pěkného přečetli. Na první dva týdny se všichni dohodli na předčítání z knížky Vlasty Javořické – Tři sestry a pro zbývající úterky si vybrali veselou knížku Slovácko se nesudí od Zdeňka Galušky. Uživatelé se na každé setkání těší a s potěšením přijali i novou paní knihovnici Veroniku, která se letos do předčítání zapojila poprvé. Někteří uživatelé si užívají fakt, že jim někdo dokáže nahradit jejich oči, které jim už neslouží a dostanou se tak k tomu, co už sami nezvládají. Kromě potěšení z předčítání si všichni užívají pobyt v přítomnosti ostatních a pohodu, která při čtení panuje.



Centrum získalo jednu z hlavních cen v soutěži „Pošlete vzkaz příběhem“

Centrum Pohoda se na jaře letošního roku přihlásilo do soutěže „Pošlete vzkaz příběhem“. Tuto soutěž vyhlásila pojišťovna PVZP a cílem soutěže bylo propojit dvě generace – seniory s dětmi.

Soutěž spočívala v tom, že zařízení poskytující služby seniorům se spojilo s organizací pracující s dětmi nebo mládeží. Senioři povyprávěli dětem zajímavý příběh ze svého života, ať už svůj nebo ten, který někde slyšeli a tento příběh významně ovlivnil jejich život. Děti si tento příběh na společném setkání vyslechly a následně ho měly kreativně zpracovat, přičemž fantazii se meze nekladly – děti mohly příběh nakreslit, vymodelovat, natočit na video např. jako divadelní představení, připravit jako audioknihu apod.

Naše zařízení oslovilo Základní školu Cihelní v Bruntále s nabídkou, zda by se s námi žáci školy chtěli projektu zúčastnit a zástupci školy byli z tohoto nápadu nadšeni.

20.4.2023 proběhlo první společné setkání, kdy děti navštívily Centrum Pohoda a dle zadání a pravidel soutěže dvě uživatelky centra odvyprávěly dětem svůj životní příběh. Jed-

na 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.

Děti následně velmi poutavým způsobem oba příběhy našich uživatelek zpracovaly, takže jsme oba příběhy přihlásili do soutěže. Do soutěže se s příběhy seniorů zapojilo přes 100 zařízení z celé ČR a velmi milým překvapením pro nás bylo, že příběh naší uživatelky, která vyprávěla o své panence a který pak děti zajímavě a nápaditě zpracovaly zaujal porotu natolik, že příběh získal jednu z pěti hlavních cen, a to 25.000 Kč

pro Centrum Pohoda a 25.000 Kč pro ZŠ Cihelní v Bruntále.

V úterý 7. 11. navštívil centrum zástupce pojišťovny PVZP p. Martin Koukal, který předal oběma organizacím symbolický šek a zároveň věnoval oběma organizacím objemnou vzpomínkovou knihu, kde jsou příběhy všech seniorů zveřejněny.

V centru budou z finanční výhry zakoupeny pomůcky pro uživatele, a to především do volnočasových aktivit. Tímto však pro nás mezigenerační spolupráce se ZŠ Cihelní Bruntál zdaleka nekončí, ale naopak už teď plánujeme společné akce, na kterých se budou opět naši senioři setkávat s dětmi.



Uživatelé slavili Halloween

Abychom našim uživatelům přiblížili tradice a zvyky v jiných zemích, které se slaví v období kolem dušiček, uspořádaly aktivizační pracovnice pohybové dopoledne s názvem „Halloween hezky česky“. Uživatelé si den předem v rámci aktivizace upekli krásně nazdobené halloweenské muffiny, aby následující den doplnili energii po vydařeném



dopoledni, které bylo plné pohybu. V úvodu aktivizační pracovnice všechny účastníky seznámily s programem a zároveň sdělily pár informací o tradicích v okolních státech a původu Halloweenu. Uživatelé se dověděli, že nejde o americký svátek, ale původně o irský. Po malém protažení se pracovnice společně s uživateli vrhli na jednotlivé disciplíny. Celkově byla připravena čtyři stanoviště. Na prvním se uživatelé rozhýbali u házení balónek do netopýří nory, u druhého to pod starým kouzelným dubem rozjeli na přístroji THERA Trainer, na třetím stanovišti si procvičili jemnou motoriku a hledali únik z dýňového bludiště. Čtvrté a také poslední místo zastávky bylo už za odměnu, zde si každý uživatel z krajíce chleba vykrojil tvar a namazal ho „kouzelnou“ halloweenskou pomazánkou. Uživatelé si na doplnění energie mohli dát muffiny a poté společně čekali na sečtení výsledků a vyhlášení vítězů. Vítězkou se stala paní Škývarová, na druhém místě se umístil pan Žamboch a cenu za třetí místo si odnášel pan Knoflíček. Každý, kdo se zúčastnil obdržel čokoládovou medaili a diplom. Všem děkujeme za účast a zapojení do aktivit a budeme se těšit na příští společnou akci.

Společné setkání uživatelů a rodinných příslušníků v denním stacionáři

Dne 14. září se v zahradním areálu denního stacionáře uskutečnilo již druhé neformální setkání uživatelů stacionáře a jejich rodinných příslušníků.

Zpočátku byly obavy, že pro venkovní akci nebude vhodné počasí, ale to se nakonec umoudřilo, a tak byli všichni rádi, že si v dnešní uspěchané době mohli chvíli posedět, opéct si u táboráku špekáček a společně si zazpívat.

Poděkování patří všem zúčastněným rodinným příslušníkům, kteří si udělali chvíli volna a přišli tak podpořit



své nejbližší. Za Centrum Pohoda se přišla s uživateli a jejich rodinnými příslušníky, kterých se sešlo na 50, pozdravit, posedět a popovídat ředitelka centra Bc. Jarmila Šíbllová i se svou zástupkyní pí Danou Svobodovou.

Poděkování patří panu Ondrovi a Pet'ovi, kteří celé odpoledne provázeli hrou na kytaru a společně jsme si s nimi zazpívali táborové písně.

Velký dík patří všem zaměstnancům stacionáře, kteří akci zorganizovali. Jsme rádi, že se setkání vydařilo, že byli spokojeni jak uživatelé stacionáře, tak i jejich příbuzní a v budoucnu určitě podobnou akci znovu zopakujeme.



Další střípky z denního stacionáře

V září jsme přijali pozvání do sousední MŠ na Smetanové ulici, kde měli uživatelé možnost zhlédnout prezentaci lovecké kynologie, kterou představil pan Václav Klein se svými psími svěřenkyněmi – fenkami výmarského ohaře Amber a Carrie.



5. září navštívili uživatelé stacionáře Centrum Pohoda, aby společně s uživateli pobytových sociálních služeb centra oslavili Den seniorů.

12. září se uživatelé zúčastnili Veletrhu sociálních služeb na náměstí Míru v Bruntále, kde si obešli výstavní stánky, měli možnost seznámit se propagačními materiály daných sociálních poskytovatelů a mohli si také zakoupit výrobky z chráněných dílen.

26. září navštívila stacionář pracovnice Krizového centra Ostrava, která uživatelům představila služby, které toto centrum seniorům poskytuje i na území města.

V říjnu a listopadu se uživatelé zúčastnili besedy Ing. Igora Hornišera o Bruntálských sopkách a besedy manželů Poulových o Kambodži. Obě přednášky se konaly v Centru Pohoda.

V listopadu uživatelka stacionáře, paní Libuše Novotná v doprovodu koordinátorky paní Lenky Musilové navštívila Centrum Pohoda, kde si převzala cenu za účast v soutěži „Pošli vzkaz příběhem“, kterou pořádala PVZP.

Uživatelé se ve stacionáři věnují mnoha aktivitám, mimo jiné také ručním pracím a pohybovým aktivitám. V říjnu a listopadu uživatelé v rámci pracovních činností vyráběli dekorativní předměty s tematikou podzimu a zimy. Výrobky jsou pak na památku předávány rodinným příslušníkům nebo jako milá pozornost jsou věnovány nově přichozím uživatelům.

V pohybových aktivitách prováděly pracovnice stacionáře s uživateli především skupinová cvičení – posilování s míčem, gumou nebo s šátky. Mezi oblíbené aktivity uživatelů patří kuželky a shoz plechovek.



Oprava chodníků a revitalizace zahradního areálu

Prioritou pro letošní rok byla obnova chodníků v zahradním areálu centra. Na tuto investici zřizovatel město Bruntál přispěl částkou 1 mil. Kč. V loňském roce se podařilo zrealizovat výběrové řízení a vybrat nejvhodnější nabídku. Vybrána byla firma JR-STAKR,

s nejnižší nabídkovou cenou 1.168.000 Kč (bez DPH). Oprava chodníků byla ukončena 30. května a až do 3. září probíhala celková revitalizace zahrady – nové lavičky, nově osázené záhony apod.



Nadace ČEZ finančně přispěla na nový léčebný přístroj a speciální polohovací lůžko

V tomto roce jsme podali žádost o dotaci na nadaci ČEZ, na pořízení léčebného pohybového přístroje THERA Trainer a laterální lůžko. Projekt nám byl schválen ve výši 200.000 Kč.

Přístroje THERA Trainer jsou ideální pro ty, kteří potřebují procvičit aktivním nebo pasivním pohybem nohy nebo ruce a přístroj, který byl letos z projektu zakoupen, již využívají uživatelé rámci volnočasových aktivit.



Elektricky polohovatelné lůžko s laterálním náklonem, které výrazně usnadní polohování pacienta s minimálním úsilím bylo rovněž letos z projektu zakoupeno a slouží uživatelům centra.



Slavnostní menu na svátky je připraveno

Jako každý rok, také letos připravují pracovníci kuchyně pro uživatele na svátky sváteční menu. A na co dobrého se mohou uživatelé těšit?

24.12.2023 Štědrý den	<ul style="list-style-type: none"> * rybí polévka nebo kuřecí vývar * smažený kapr nebo kuřecí řízek, bramborový salát 	
25.12.2023 Boží hod vánoční	<ul style="list-style-type: none"> * přírodní vepřový plátek, rýže, kompot 	
26.12.2023 2. svátek vánoční	<ul style="list-style-type: none"> * pečené kachní stehno, zelí, knedlík 	
31.12.2023 Silvestr	<ul style="list-style-type: none"> * kuřecí řízek, brambory, kompot 	
1.1.2024 Nový rok	<ul style="list-style-type: none"> * svíčková na smetaně, knedlík 	

Co se chystá v Denním stacionáři

Připravujeme:

5. prosince se uživatelé vydají na adventní procházku na náměstí, kde si prohlédnou vánoční strom a s radostí si zazvoní na „Zvon štěstí“. Na závěr je čeká neformální vánoční posezení v kavárně Piazza.

7. prosince proběhne mezigenerační cvičení s dětmi z MŠ Smetanova Bruntál, kdy si uživatelé při říkadlech a písničkách protáhnou celé tělo.



12. prosince v rámci mezigenerační spolupráce budou uživatelé společně s žáky ZŠ Horní Benešov tvořit výrobky s vánoční tematikou, konkrétně závěsné dekorace na stromeček.



21. prosince zazpívá uživatelům vánoční písničky pan Novotný (syn naší uživatelky paní Novotné), a to za doprovodu svých vnoučátek, které ho doprovodí na housličky a kytaru.

V prosinci se budou uživatelé účastnit adventních akcí pořádaných v Centru Pohoda a 29. prosince se uživatelé stacionáře společně s uživateli Centra Pohoda slavnostně rozloučí se starým rokem (závěrečné posezení s živou hudbou a tombolou).

Vaření jako oblíbená aktivita

Po létě, kdy většinu aktivit směřovaly aktivizační pracovníce do zahradního areálu, jsme se s uživateli opět vrátili k oblíbenému vaření. Aktivity se účastní seniorky i senioři, ale těší se na ni zejména ženy, které si připomenou, jaké to bylo kdysi, když trávily čas v kuchyni.

Na přání uživatelů se při úvodním vaření smažily bramboráky, které jsou oblíbenou pochoutkou.

V listopadu probíhalo vaření na téma „Halloween“, kdy se uživatelé zapojili do přípravy a následného pečení muffinů, které si po vychladnutí tematicky nazdobili.

Při této činnosti nejenže si uživatelé uvaří něco dobrého, ale aktivizuje se u nich paměť, procvičují si jemnou motoriku, probíhá zde aromaterapie a reminiscence. Nejdůležitějším benefitem této aktivity však je, že uživatelé společně stráví čas v kolektivu.



Centrum má první elektromobil

V roce 2022 se Centru Pohoda podařilo získat dotaci ze Státního fondu životního prostředí na projekt, Elektromobil pro Centrum Pohoda.

V rámci tohoto projektu jsme pro pečovatelskou službu pořídili nový elektromobil Dacia.



skou službu pořídili nový elektromobil a ne veřejnou dobíjecí stanici. Původně se plánovalo, že se novým autem bude jezdit už v roce 2022, ale vzhledem k situaci na

trhu s elektromobily se muselo počkat.

Letos v březnu převzalo centrum do užívání nový elektromobil Dacia. Elektromobil slouží pro terénní pečovatelskou službu a pracovníci terénní pečovatelské služby jej využívají k dopravě ke klientům a drobným nákupům.

S navyšujícím se počtem klientů bylo potřeba pořídit další automobil. S ohledem na kratší dojezdovou vzdálenost byl elektromobil ideální volbou. Maximální dojezdová vzdálenost je až 230 kilometrů na jedno nabití. Část nákladů na pořízení vozu a dobíjecí stanice pokryla dotace ze Státního fondu životního prostředí.

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, Redakční tým: Dana Svobodová, Miroslava Sedláková, Bc. Václav Meca. Tisk vlastní. Grafické zpracování: -dd-

