



Pohodář

Číslo 4 | ročník 11 | 2024

Virtuální realita jako skvělý nástroj pro aktivizaci uživatelů

Již druhým rokem mohou uživatelé v rámci aktivizace využívat virtuální realitu.

Virtuální realita je technologie, která uživateli zobrazí fiktivní trojrozměrný svět pomocí speciálních brýlí a umožní mu tak vstup do simulovaného prostředí. Technologie virtuální reality vytváří iluzi skutečného světa. Díky speciálním brýlím mohou uživatelé navštívit různá místa, která nejsou schopni z důvodu věku nebo zdravotního omezení reálně navštívit. Virtuální realita jim tak může nabídnout zážitek z prohlídky známých památek, přírodních scenérií nebo exotických míst.

Virtuální realita patří v centru mezi pravidelné aktivity, která uživatelům přináší nové zážitky a je pro ně příjemným zpestřením.



Adventní program Centra Pohoda

Datum	Akce	Kde se akce koná
3.12.2024 10.00 hod.	Pečení vánočních perníčků	Jídelna Centra Pohoda
5.12.2024 10.00 hod.	Návštěva Mikuláše a čerta	Pokoje uživatelů
6.12.2024 10.00 hod.	Vánoční cvičení s hudbou	Společenský sál Centra Pohoda
9.12.2024 10.00 hod.	Adventní vystoupení dětí z MŠ Okružní a Aktivních seniorek	Společenský sál Centra Pohoda
11.12.2024 10.00 hod.	Adventní vystoupení studentů SPŠaOA a dětí ze ZŠ Okružní	Společenský sál Centra Pohoda
13.12.2024 10.00 hod.	Adventní vystoupení žáků ZŠ Petrin	Společenský sál Centra Pohoda
16.12.2024 10.00 hod.	Divadelní vystoupení žáků ZŠ Cihelní Bruntál	Společenský sál Centra Pohoda
18.12.2024 10.00 hod.	Adventní vystoupení žáků ZŠ Jesenická Bruntál	Kulturní místnosti na úsecích přímé péče
30.12.2024 14.00 hod.	Rozloučení se starým rokem (hrají manželé Hudeczkovi)	Společenský sál Centra Pohoda

Přednáška na téma „Tajemné Beskydy“

V pátek 1. listopadu se ve společenském sále centra konala přednáška na téma „Tajemné Beskydy“, kterou vedl Ing. Dušan Pořízka, znalec místní přírody a kultury.

Ing. Pořízka začal svou přednášku obrázky, které zachycovaly nádherné krajinné scenérie Beskyd. Hovořil o známých místech jako je Lysá hora či Pustevny, ale také o méně známých lokalitách v Beskydech, které skrývají svá tajemství.

Na závěr přednášky měli uživatelé možnost položit dotazy a podělit se o své vlastní zážitky z Beskyd.

Uživatelé opět začínají společně vařit

Po letních měsících, kdy uživatelé dávali přednost aktivitám venku, v listopadu začaly aktivizační pracovníce opět s uživateli vařit, což je velmi oblíbenou aktivitou nejen mezi ženami, ale rádi se jí účastní i muži.

Na přání uživatelů se tentokrát připravoval smažený květák a domácí hranolky. Vaření je výbornou aktivitou pro seniory, při které se zlepšují jejich motorické dovednosti a paměť a uživatelé při společných setkáních navazují také kontakt se svými vrstevníky.

Předčítání pro uživatele

V listopadu začali do centra opět docházet pracovníci Městské knihovny v Bruntále, vč. ředitele Mgr. Jakuba Vlčka a během celého měsíce budou vždy každé úterý předčítat uživatelům. Podzimní předčítání již tradičně navázalo na předčítání v březnu, kdy v rámci měsíce knihy pracovníci knihovny rovněž celý měsíc navštěvovali uživatele.

Spolupráce s Městskou knihovnou se datuje již od roku 2022, kdy pracovníci knihovny vždy na jaře a na podzim celý měsíc předčítají uživatelům z oblíbených knih. V listopadu uživatele zaujalo předčítání z knihy Pohádky pana Zahrádky a paní Pivoňkové a z knihy Hvězdy filmového plátna.

Předčítání se mezi uživateli těší velké oblibě a tímto bychom chtěli pracovníkům Městské knihovny velmi poděkovat za spolupráci a za to, že si i při svém pracovním vytížení najdou na naše uživatele čas.

Zábavné halloweenské dopoledne

8. listopadu se konal pro uživatele 2. ročník zábavného halloweenského dopoledne ve společenském sále centra. Uživatelé si zacvičili, zasoutěžili a zkusili si dvě disciplíny s halloweenskou tematikou.

Dozvěděli se něco i o tomto svátku, který je mylně považován za americký, ale uživatelé už z minulého roku vědí, že je to původně keltský lidový svátek. Na každého uživatele za snahu čekala sladká odměna.



Uživatelé se účastnili výtvarného projektu na téma „Kouzlo lesa aneb lesní tajemství skrytá pod kloboukem“

Během měsíce července a srpna 2024 se uživatelé zapojili do projektu Domov plný života na téma: Kouzlo lesa.

Na projektu spolupracovalo více než 14 uživatelů centra i denního stacionáře, kteří se 1 týdně scházeli ke společnému tvoření.

Projekt s uživateli připravovala a realizovala v rámci arteterapie MgA. Tereza Cenklová.

Projekt začal tak, že v úvodu Tereza Cenklová sbírala různé lesní přírodniny – šišky, klacíky, kůra, traviny, mechy, rostliny, větvičky a další lesní poklady, které následně putovaly do denního stacionáře a výtvarné dílny centra.

Pod citlivým vedením arteterapeutky si už s nimi hravě poradili uživatelé, kteří je vkusně a se zaujetím aranžovali na předem nakaširované a nabarvené klobouky. Během činnosti se otevírala témata úzce spjatá s lesem, a tak se prostřednictvím vzpomínek uživatelů sbíraly houby, pozorovala se zvěř, chodilo se po mechu, trhaly se lesní plody apod.

Práce šla všem pěkně od ruky, někteří pracovali ve skupinách, jiní



samostatně a během projektu si uživatelé vyzkoušeli řadu výtvarných technik (kašírování, malba, aranžování...) a každý našel to své, co ho zaujalo.

Na závěr došlo i na focení uživatelů v dokončených kloboucích v zahradách obou sociálních služeb. Vznikla tak velmi zajímavá koláž a uživatelům zůstaly z této akce skryty pod klobouky krásné vzpomínky.



V říjnu proběhly vzpomínkové bohoslužby



Dne 31. října proběhly v centru vzpomínkové bohoslužby římskokatolické církve. Pan farář Mgr. et. Mgr. Bc. Petr Zachrla zavzpomínal na uživatele zemřelé v tomto roce, posvětil betlémské kříže a navštívil imobilní uživatele. Pogratoval vedení k úspěšné certifikaci paliativní péče, kterou centrum získalo do října r. 2026.

V měsíci prosinci budou pracovníci paliativního týmu realizovat vzpomínkové setkání pro rodiny, příbuzné a známé uživatelů zemřelých v roce 2024. Pozůstalí budou obesláni pozvánkou a těšíme se na setkání s nimi.

Pár slov o MgA. Tereze Cenklové

Terezka Cenklová v mládí navštěvovala výtvarný obor ZUŠ a jak sama říká, už od dětství ji provázel zájem o umění. Po gymnáziu vystudovala malbu na Fakultě umění v Ostravě, a protože si chtěla rozšířit svůj obzor aktivního tvůrce i o jiné úhly pohledu, dva roky studovala dějiny umění na Univerzitě Palackého v Olomouci a další dva roky pak studovala arteterapii na Masarykově univerzitě v Brně.

V praxi pak několik let působila jako pedagog výtvarné výchovy na 2. stupni základních škol a zároveň vedla výtvarně zaměřené zájmové útvary (kroužky, tábory apod.) Během studia arteterapie byla v roce 2013 zaměstnaná v Centru Pohoda jako aktivizační pracovnice. Do centra se v březnu tohoto roku po 10 letech a dvou dětech vrátila zpět, aby navázala především v arteterapeutické činnosti tam, kde kdysi skončila, za což jsme velmi rádi.

Sváteční vánoční a novoroční menu



24.12. Štědrý den	Oběd:	krupicová kaše se skořicí
	Večeře:	rybí polévka
		smažený kapr, bramborový salát
		kuřecí polévka
		smažený kuřecí řízek, brambory
		Vánoční cukroví
25.12. Boží hod vánoční	Oběd:	špejcharová polévka
		přírodní vepřové žebírko, rýže, míchaný kompot
26.12. Svátek svatého Štěpána	Oběd:	hovězí vývar s nudlemi
		pečené kachní stehno, červené zelí s jablky, knedlík
31.12. Silvestr	slepičí vývar s masem a nudlemi	
	Oběd 1:	vepřová krkovička smažená, brambory, mrkvový salát
	Oběd 2:	kuřecí maso na indický způsob, rýže
1.1.2025 Nový rok	Oběd:	hovězí vývar s masovou rýží
		svíčková na smetaně, knedlík
		pohár s ovocem

STŘÍPKY Z DENNÍHO STACIONÁŘE

Pečení koláče

5. listopadu uživatelé společně pekli jablečný koláč, na kterém si pak po obědě u dobré kávy pochutnali.

Mezigenerační setkání uživatelů s dětmi z MŠ Smetanova Bruntál a s poníkem Topinkou



Od léta dochází do stacionáře v rámci ponyterapie paní Hana Pravdová se svým poníkem Topinkou. Poslední setkání proběhlo v srpnu, kdy děti z MŠ i uživatelé stacionáře měli možnost si poníka počesat i vyhrbelcovat. Vše bylo doprovázeno dětskými písničkami a říkadly. Na závěr si děti v upomínku na tento den namalovaly oblázkový kamínek.



Účast na vinobraní v Centru Pohoda

11. října se uživatelé stacionáře zúčastnili společenské akce pod názvem „Vinobraní“, která proběhla ve společenském sále Centra 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 Šíbllová, Bc. Marcela Matušů, Miroslava Sedláková, Dana Svobodová. Tisk vlastní. Grafické zpracování: -dd-. Příspěvky a náměty na tel. č. 554 712 611.

