

Pohodář

JARO 2025 | ročník 12

Značka kvality - nové certikáty pro Centrum Pohoda

Centrum již počtvrté obhájilo certifikaci Značky kvality v pobytové službě domovy pro seniory a poprvé získalo Značku kvality pro službu denní stacionář

V říjnu loňského roku končila platnost Značky kvality na sociální službě domovy pro seniory, proto jsme v 2. polovině roku požádali APSS ČR již o čtvrtou certifikaci, za účelem obhájení Značky kvality.

Vlastní certifikace proběhla 8. října 2024, kdy si certifikátoři kompletně prohlédli zařízení a následně provedli plánované rozhovory s uživateli i s pracovníky. Pozorovali práci a přístup zaměstnanců centra k uživatelům, ale všimli si a ocenili také práci studentů Střední odborné školy Bruntál oboru pečovatelské služby, kteří doplňovali práci našich zaměstnanců a vyplňovali volný čas uživatelů.

Certifikátoři ocenili, že v době, kdy je velmi těžké najít dobrovolníky a sociální služby se potýkají s nedostatkem personálu jsme našli řešení.

Certifikátoři hodnotili oblast ubytování, stravování, kultury a volného času, partnerství a péče.

17. ledna 2025 jsme obdrželi závěrečnou zprávu s celkovým počtem 905,5 bodů, čímž jsme obhájili 5*. Ocenění si vážíme o to více, že podmínky pro získání certifikace se stále zpřísňují. Certifikace je platná do března 2029. Pokračování na str. 3



Oslava 100 let se moc pěkně vydařila

Uživatelka centra, Ing. Miloslava Matysová oslavila 11. března obdivuhodných 100 let. Ke krásnému životnímu jubileu ji poblahopřáli všichni pracovníci centra a ke gratulacím se přidali i zástupci Města Bruntál, v čele se starostou Bc. Martinem Henčem.



Oslavenkyni navštívila také zástupkyně Okresní správy sociálního zabezpečení v Bruntále paní Petra Friedrichová, která jí předala blahopřání od ministra práce a soc. věcí Ing. Mariana Jurečky a zároveň ji potěšila zprávou o navýšení důchodu. V hojném počtu přišli oslavenkyni popřát všeho dobrého také její přátelé z KDU-ČSL, jejíž je paní Matysová dlouhá léta členkou.

Největší radost měla paní Matysová z návštěvy Ing. Václava Frgala, a

především z jeho pejska Dastyho, který neopomene paní Matysovou navštívit při každé návštěvě centra, kam pravidelně dochází v rámci canisterapie. Paní Matysová má velmi ráda zvířata a i ve svém pozeňnaném věku se snaží být aktivní. Zdraví si utužuje pravidelným cvičením a baví jí péče o rostlinky v zahradním areálu centra.

Paní Matysové přejeme ještě jednou do dalších let vše nejlepší, a především pevné zdraví.

Uživatelé vyslechli informace ke krizové intervenci v seniorském věku

Dne 22. ledna se uživatelé centra i uživatelé denního stacionáře zúčastnili přednášky Bc. Simony Štýber na téma: "Krizová intervence v seniorském věku". Uživatelé se dověděli o různých formách násilí, jako je například zneužívání fyzické, sexuální, psychické a emoční, finanční a materiální. Dále se dozvěděli informace o sociální izolaci, zanedbávání, ztrátě důstojnosti a respektu.

Přednášející Bc. Simona Štýber oslovila tímto námětem všechny posluchače natolik, že se často rozproudila živá diskuze. Senioři si tak odnesli řadu praktických doporučení, jak si poradit v tíšňových situacích. Na závěr byly uživatelům předány důležité kontakty na organizace, kde mohou senioři najít kdykoliv pomocnou ruku.



Přednáška pro uživatele na téma „Voda, základ života“

28. ledna se uživatelé zúčastnili zajímavé přednášky Ing. Dušana Pořízky na téma: „Voda, základ života“.



Přednáška začala krátkým úvodem o významu vody pro život na Zemi, dále se zaměřila na konkrétní řeky jako například Odru, Opavu nebo Bečvu. Uživatelé se dozvěděli také mnoho informací o významných přehradách, které byly vybudovány nejen pro zajištění pitné vody, ale také pro ochranu před povodněmi. Na závěr měli uživatelé možnost položit otázky a diskutovat o daném tématu.

Zážitkový den u příležitosti MDŽ

11. března si udělaly aktivizační pracovnice s uživateli centra dámskou sešlost u příležitosti proběhlého MDŽ, aby si ženy odpočinuly a zavzpomínaly na chvíle mládí, kdy se zkrášlovaly v kosmetických salónech.

Při poslechu oblíbených písní začaly pracovnice u uživatelek s čištěním pleti, poté si dámy vyzkoušely oblíbené plátňkové obličejové masky. Následovala masáž obličeje kamenem gua sha, kterou si ženy velmi pochvalovaly. Pak už záleželo na každé z přítomných dam, jakou proceduru si vybere – úpravu vlasů, nehtů či líčení.

Během příjemného dopoledne uživatelky popíjely kávu nebo čaj a pochutnávaly si na lahodných čokoládových lanýžích. Uživatelky byly nadšené, odpočínuté a rády si podobné setkání někdy v budoucnu zopakují.



Josefovská zábava

20. března se ve společenském sále centra konala Josefovská zábava, kde k poslechu i tanci hráli manželé Hudeczkovi. Na oblíbenou akci se sešel plný sál lidí, kteří si přišli poslechnout příjemnou hudbu, zatančit si, zazpívat, dát si něco dobrého, nebo si jen tak popovídat.

Uživatelé se také dověděli něco o tom, proč se začaly Josefovské zábavy původně pořádat.

Na výzdobě sálu se tentokrát podíleli sami uživatelé pobytových služeb i uživatelé denního stacionáře, kteří vytvářeli ozdoby a dekorace s arteterapeutkou MgA. Terezou Cenklovou.



Březnové předčítání

V průběhu měsíce března předčítala uživatelům centra paní Monika Janíková, která je pracovnící Městské knihovny v Bruntále, s kterou Centrum Pohoda dlouhodobě spolupracuje.

Paní Janíková si pro uživatele vybrala knížku Jarmily Veselé "Z Veselej chalupy". Knižka, která je psána valašským nářečím zaujala všechny uživatele a obzvláště se líbila těm, kteří pocházejí z Valašska.

Uživatelům se líbil obsah knihy a velmi si pochvalovali také samotný přednes a příjemný hlas paní Moniky.

Na závěr si uživatelé ještě o všem povídali a každý přidal nějaký svůj zážitek.

S paní Monikou se uživatelé dojemně loučili a už teď se těšíme na další spolupráci a na další příjemné předčítání.



Značka kvality - nové certikáty pro Centrum Pohoda

Dokončení ze str. 1

Denní stacionář

V březnu 2024 jsme APSS ČR požádali o první certifikaci Značky kvality na službě denní stacionář. Službu provozujeme již sedmým rokem. Ve službě jsou zastoupeny různé cílové skupiny uživatelů podle věku a postižení, proto je důležité, aby aktivity probíhaly v individuálních skupinkách, dle schopností, zájmů a zdravotního stavu uživatelů. Díky této individuálně poskytované péči jsou kladeny zvýšené nároky na počet i vzdělání odborného personálu.

17. října 2025 certifikační torky realizovaly inspekční den přímo v denním stacionáři. Studovaly dokumentaci, sledovaly práci zaměstnanců a hodnotily jednotlivé oblasti péče a stravování, rozvoj individuálních kompetencí, prostorové dispozice a personální zajištění služby, podporu a integraci uživatelů do běžného života.

V každé z hodnocených oblastí jsme obdrželi 4* s celkovým počtem 856 bodů z celkových 1000 bodů.

Obě služby mají vytvořenou kartu zařízení, informace o službách jsou zveřejněny na webu Značky kvality, zařízení obdrží zlaté tabulky pro označení budov a certifikáty budou slavnostně předány na



Výročním kongresu poskytovatelů sociálních služeb ČR v říjnu 2025 v Praze.

Toto ocenění je nejen uznáním kvality našich služeb, ale především oceněním zaměstnanců, kteří svou prací přinášejí pomoc, podporu a důstojnost lidem, kteří ji nejvíce potřebují.

Ocenění je pro nás i velkým závazkem udržet kvalitu sociálních služeb, ale také rozvíjet kvalitní péči, budovat kvalitní služby a

poskytnout zájemcům služby šité na míru, které si mohou sami formulovat.

Rozšířené informace ke Značce kvality, kde naleznete kartu certifikovaných zařízení a příklady dobré praxe můžete zhlédnout na webových stránkách znackakvality@info.



Zahraniční spolupráce – návštěva polské delegace v centru



26. března se uskutečnilo I. setkání s polskou delegací z Prudníku. Návštěvníci z Polska, kteří přijeli do Bruntálu se zabývají problematikou sociálních služeb.

Toto setkání proběhlo v rámci plánovaného projektu Bruntál X Prudník – Srdce boří hranice, který organizuje město Bruntál.

Polští hosté měli možnost prohlédnout si sociální služby, které provozuje Centrum sociálních služeb pro seniory Pohoda. Byla položena řada dotazů na provozování sociálních služeb v Polsku a v České republice a příslib další spolupráce.

Uživatelé si užili představení „Zlatá léta šedesátá“

27. února se velká část uživatelů centra i uživatelů denního stacionáře zúčastnila představení ve společenském sále, které bylo nazvané „Zlatá léta šedesátá“. V podání zpěváka Jaroslava Beneše, který 12 let působil v divadle Semafor zazněla spousta známých písniček z mládí našich uživatelů. Na všech bylo vidět, jak si notují nebo propěvují a se všemi to „šilo“. Slovem vtipně provázela Kateřina Tomanová a celá hodina v jejich přítomnosti rychle utekla. Nakonec všichni odcházeli s pozitivní náladou.



Uživatelé zhlédli další ze série cestovatelských přednášek

Dne 2. dubna již opakovaně navštívili uživatele centra manželé Poulíkovi s dalším povídáním ze série cestovatelských přednášek a opět tak obohatili posluchače svými zážitky z cest.

Při minulém setkání, které proběhlo 25. září loňského roku měli uživatelé možnost nahlédnout do krásných koutů severní Indie. Při dubnové přednášce pak povídání o Indii pokračovalo a uživatelé obrazně navštívili jižní Indii. Uživatelé měli možnost seznámit se s životem a kulturou dané země, poznat jejich zvyky a také otevřenou pohostinnost a srdečnost. Na závěr si některé uživatelky vyzkoušely národní oděv žen – indické Sárí, což mnohým uživatelkám vykouzlilo úsměv na tváři.

Pečení velikonočních perníčků

9. dubna odpoledne proběhlo v centru další z mezigeneračních setkání. Tentokrát navštívili centrum studenti SPŠaOA Bruntál v doprovodu paní učitelky Karly Hynštové a společně s uživateli pekli a zdobili veliko-

noční perníčky. Při zdobení si povídali o velikonočních tradicích a zvycích. Tato setkání jsou u seniorů velmi oblíbená, přináší jim radost, novou energii a obohacení pro všechny generace.



Žáci ZŠ Jesenická Bruntál předvedli velikonoční pásmo

9. dubna předvelikonoční čas uživatelům centra dopoledne zpříjemnili žáci ZŠ Jesenická Bruntál. Škola s centrem spolupracuje dlouhodobě a žáci pod vedením paní učitelky Miroslavy Henčové uživatelům předvedli připravené Velikonoční pásmo, ve kterém jim připomněli zvyky a tradice spojené s Velikonocemi a přečetli jim zajímavé příběhy z dob jejich mládí. Všichni uživatelé se s dětmi zapojili do družného rozhovoru, a nakonec s nadšením přijali dárky, které pro ně žáci vlastnoručně připravili. Každé podobné mezigenerační setkání vždy zahřeje u srdce.

Práce s hlínou uživatele baví

V roce 2010 jsme s pomocí finanční dotace Města Bruntál zakoupili keramickou pec, a ještě v témže roce jsme uvedli do provozu keramickou dílnu. Keramická dílna je tak uživatelům k dispozici již 15 rok.

Od uvedení dílny do provozu zde uživatelé každý týden s aktivizační pracovnící paní Lenkou Hrubou vytvářejí nejrůznější výrobky z hlíny. Práce s keramikou je skvělá aktivita pro seniory, při níž se rozvíjí jemná motorika a podporuje se kreativita. Navíc hotové výrobky přinášejí uživatelům radost.

V současné době Lenka Hrubá vytváří s uživateli dekorace na Velikonoce. S pomocí vykrajovátek a šablon, které jim aktivizační pracovnice předkreslí na tvrdý papír vykrajují

uživatelé zajíčky, slepičky nebo vajíčka. Ne všichni senioři jsou vzhledem ke svému zdravotnímu stavu schopni samostatně tvořit výrobky. Těm pak Lenka Hrubá pomáhá např. s rozválením hlíny, nakrájením hlíny na menší kousky, nejistým seniorům přidržuje ruce a pomáhá jim s jemnými detaily.



Snoezelen – nová aktivizační metoda

Snoezelen je multisenzorická terapie, která může být velmi přínosná pro seniory, zejména ty s demencí, Alzheimerovou chorobou nebo jinými kognitivními poruchami.

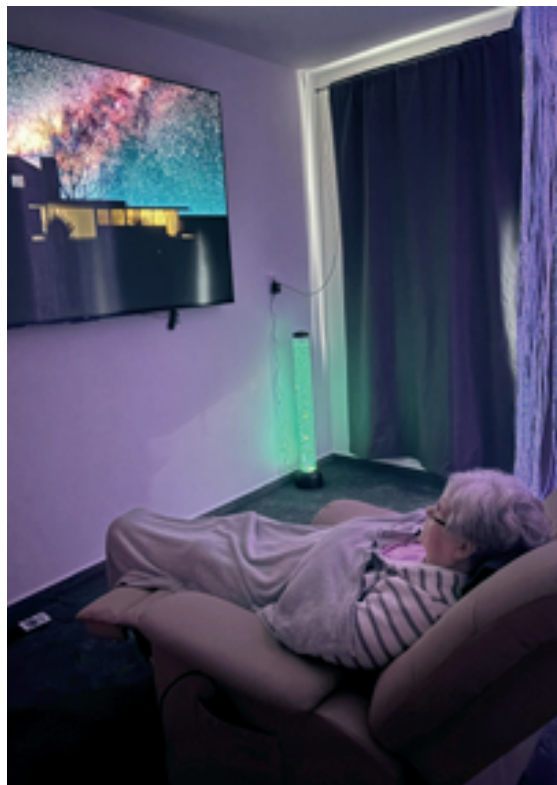
Byl vyvinut v Holandsku se záměrem poskytnout lidem se smyslovým nebo mentálním postižením vhodnou relaxaci a prostředí pro trávení volného času.

Snoezelen poskytuje především prostředí pro relaxaci prostřednictvím jemné stimulace.

V mnoha případech jde také o kontakt s ostatními v příjemné atmosféře.

Pro mnoho uživatelů poskytuje Snoezelen širokou a ideální škálu podnětů, jaké možná ještě neznají. Při pravidelném využívání rozšiřuje Snoezelen škálu zážitků a možností, stejně tak obohacuje kontakt s lidmi a předměty.

Cílem této metody je vytvořit bezpečné, klidné a podmětné prostředí, které podporuje relaxaci a celkovou pohodu.



Přínosy Snoezelenu pro seniory

- 1. relaxace a snížení stresu** – jemné světelné efekty, hudba a aromaterapie pomáhají snižovat úzkost a napětí
- 2. podpora smyslového vnímání** – stimulace zraku, sluchu, hmatu a čichu podporuje mozkovou činnost
- 3. zlepšení komunikace** – pomáhá seniorům vyjádřit pocity i beze slov
- 4. podpora vzpomínek** – vůně, barvy nebo zvuky mohou vyvolat pozitivní vzpomínky
- 5. zvýšení kvality života** – pobyt ve Snoezelen místnosti může být pro seniory příjemný a obohacující

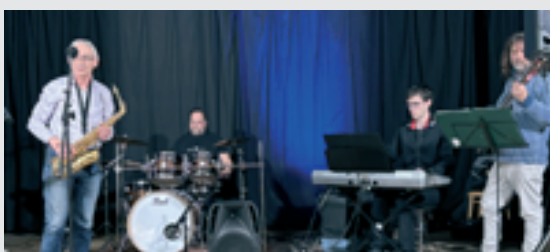
Hasiči poděkovali zaměstnancům kuchyně

Dne 23. ledna bylo jednotce bruntálských hasičů předáno poděkování za vánoční zásah při požáru v areálu Marburg. Hasiči obdrželi dar z limitované edice pralinek ze Zámecké čokoládovny a 57 lahví piva Hasič se speciální limitovanou etiketou. Tyto dary byly hasičům poskytnuty z finančních příspěvků dárců, z řad občanů města Bruntálu.

V době zásahu, tj. od 24. do 26. prosince 2024 pracovníci kuchyně Centra Pohoda připravovali pro hasiče cca 550 svačin a teplých nápojů. Jelikož se jednalo o období mezi svátky, na přípravu stravy a nápojů pro hasiče byl k dispozici omezený počet pracovníků kuchyně, proto byli povoláni další zaměstnanci z domu, a i přesto, že byli vytrženi z domácí pohody, velmi ochotně po celé tři dny hned od 6 hodin ráno stravu a nápoje pro hasiče připravovali.

Bc. Jarmila Šíbllová všem pracovníkům kuchyně poděkovala za to, že se postavili k tomuto nenadálému úkolu velmi vstřícně a ochotně, a že i při práci navíc doká-

zali bez problémů připravit také sváteční štedrovečerní večeři pro uživatele centra, ale i stravu po následující sváteční dny. Poděkovat pracovníkům kuchyně se rozhodla i jednotka hasičů a předala jim v Centru Pohoda dar.



Jazzové odpoledne v centru

14. února přišel uživatele centra a uživatele denního stacionáře potěšit svým hudebním vystoupením MUDr. Miroslav Schubert, který se svým seskupením „2G band Mirka Schuberta“ zahrál známé jazzové písničky. Všichni byli z koncertu nadšeni a někteří muži se nadchli natolik, že vyzvali přítomné ženy k tanci.

Pracovnice centra Alice Lileková získala certifikát v základním kurzu „Dula na konci života“

„Dula na konci života“ je nová profese, která přináší útěchu a důstojnost lidem v posledních okamžicích lidského života.

Dula (ze starořeckého δοῦλη [doúlē], ve významu služebná) je označení, jež se donedávna používalo především pro speciálně vyškolenou ženu, která poskytuje psychickou a fyzickou oporu ženě během těhotenství, porodu i v období poporodním. Dula prochází dlouhodobým výcvikem, nelze ji ale zaměňovat s porodní asistentkou. Nemusí mít totiž zdravotnické vzdělání.

Obecně platí, že „duly na konci života“ poskytují umírajícím lidem a jejich rodinám nelékařskou, soucitnou podporu a vedení. To zahrnuje útěchu a doprovod, stejně jako sociální, emocionální, duchovní a praktickou podporu.

Dula poskytuje psychickou i fyzickou podporu umírající osobě, případně jejím blízkým a pomáhá překonat strach z neznámého.

Základní kurz „Dula na konci života“ by neměl člověk zpracovávat déle než dva roky. Alice Lileková kurz zahájila v dubnu 2024 a certifikát o zdárném zakončení kurzu získala v březnu 2025. V průběhu tohoto roku Alici Lilekové průběžně přicházely



různě tematicky zaměřené moduly týkající se smrti, techniky podpory, plánování záležitostí na konci života apod. Celkem jich bylo 10. Z těchto modulů vzešel test s dvaceti otázkami, které musela pracovnice vypracovat. Zároveň musela zodpovědět otázky ze zasláného pracovního sešitu, který obsahoval 10 různých témat s různými podtématy. Posledním dílem k úspěšnému zakončení kurzu bylo napsání eseje o smrti.

Pracovníci si vyzkoušeli simulaci stáří pomocí „gerontoobleku“

Ve dnech 28. - 31. ledna mělo 35 zaměstnanců centra možnost vyzkoušet si tzv. gerontooblek. Pomocí této pomůcky si tak pracovníci mohli lépe uvědomit, jaké je to cítit se v těle seniora např. s cukrovkou, šedým zákallem, tinnitem, problémy s pohybovým aparátem apod. Díky této speciální pomůcce si pracovníci dokázali lépe představit, jak k seniorům při péči přistupovat a jak je možné např. předcházet pádům.

„Gerontooblek“, který nám zapůjčila Střední odborná škola Bruntál, váží přibližně 16,5 kg a simuluje různé aspekty stárnutí a nemoci, jako je zhoršené vidění, nedoslýchavost, omezená pohyblivost, ztížené dýchání, narušená jemná motorika, úbytek svalové síly, ztuhlost kloubů a pocit závislosti. Pracovníci si prostřednictvím prožitku vyzkoušeli, jaké je to žít

s fyzickými omezeními spojenými se stářím nebo zdravotním handicapem a dokáží tak lépe porozumět potřebám seniorů a

osob se zdravotním postižením a zlepšit tak kvalitu poskytované péče.



Odborná konference

V pátek 16. května se koná v Centru Pohoda v pořadí již 4. odborná konference pro všeobecné sestry, pracovníky v sociálních službách a sociální pracovníky tentokrát na téma: „Koncept Bazální stimulace v sociálních službách“.

Ohlédnutí za Ježíškovými vnoučaty

Ježíškova vnoučata jsou celoročním projektem Nadačního fondu Českého rozhlasu, jehož hlavním vrcholem je předvánoční plnění přání tisíců osamělých seniorů v ČR. Na webu jeziskovavnoucata.cz mají lidé, vždy od poloviny listopadu možnost vybírat jak z přání hmotných, tak zážitkových.

Ježíškova vnoučata založila v roce 2016 v Jihlavě redaktorka Českého rozhlasu Olga Štrejbarová. K založení ji vedlo emotivní natáčení v jednom z domovů pro seniory. Směr, název a cíl projektu věděla okamžitě, zbývalo jen oslovit domovy s nabídkou splnění přání jejich klientů. Sama nevěděla, jestli vše dobře dopadne, ale věřila v dobré srdce lidí. Hned první rok se podařilo splnit šest stovek přání seniorům v domovech na Vysočině, Brně nebo Lysé nad Labem a bylo tak jasné, že Ježíškova vnoučata mají šanci na život a že mají šanci změnit tisíce životů starých lidí.

V roce 2017 spojila Olga Štrejbarová síly s Českým rozhlasem, ve snaze dostat myšlenku mezi více zařízení pro seniory, i mezi více dárců.

Ježíškova vnoučata spadají od roku 2020 pod křídla Nadačního fondu Českého rozhlasu.

Ježíškova vnoučata ale nepřinášejí jen dárky ve vánočním papíře. Vznikají díky nim hlavně stovky nových přátelství. Protože dárkem to často jen začíná.

Centrum Pohoda se do tohoto projektu zapojuje od samého začátku a nejinak tomu bylo i v roce 2024.

Aktivizační pracovnice Alice Lileková, která má v centru projekt na starost, už od září úzce spolupracovala s pracovníky jednotlivých úseků přímé péče a společně se snažili vytipovat vhodné uživatele, kteří splňují podmínky projektu a přemýšleli, co by tyto uživatele nejvíc potěšilo a co by jim udělalo radost.

Následně se zapisovala jednotlivá přání do systému a čekalo se na jejich schválení. Rok od roku se pravidla zpřísnují a musí se pečlivě vážit slova, aby bylo požadované přání schváleno.

Po schválení přání se otevřela databáze veřejnosti a každý mohl vybrat dárek podle svých představ. Jelikož je více dárců než seniorů, Ježíškova vnoučata preferují, aby se vícečetná přání seniorů rozepsala jednotlivě, aby tak mělo šanci více drobných dárců.

V našem centru se z dárku těšilo 18 seniorů, kteří obdrželi celkem 21 dáreků od 21 dárců z různých koutů

republiky. Většina dáreků byla zaslána poštou a některé dárky přinesli dárči seniorům osobně. V rámci projektu jsme se setkali i se zajímavými zážitky. Např. jedna dárkyně, která vlastní obchod s květinami, splnila přání jedné naší seniorce a poslala jí hezké sušené květiny i s vázou. Litovala jen toho, že bydlí daleko od Bruntálu, protože jinak by připravila obdarované seniorce kytici přímo na míru.

Určitě nejzajímavějším dárkem byla hra Člověče, nezlob se, kterou vyrobil dárc z Ostravy pro našeho uživatele pana Františka na 3D tiskárně. Pro jistotu přiložil ale i klasickou hru. Většinou každý dárc kromě požadovaného dárku přiložil do balíčku ještě nějakou sladkost, a vždy byla u balíčku napsaná kartička s osobním přáním všeho dobrého do nového roku.

Alice Lileková říká, že se všemi dárči byla hezká spolupráce, dárce zajímaly všechny podrobnosti, vyměnili si vzájemně spousty mailů i telefonátů, aby mohli seniorům připravit dárek zcela podle jejich přání a případně k původnímu přání dodat ještě nějaký dáreček navíc.



Druhým rokem s centrem spolupracuje dárc, který si jednoho našeho uživatele na dálku „adoptoval“ a posílá mu dárky nejen v rámci projektu Ježíškova vnoučata, ale i během roku na svátek, narozeniny a Mikuláše.

Nejhezčí na celé akci bylo samotné předávání dárečků dojatým seniorům, kdy často i slzička ukápla.

Děkujeme touto cestou všem lidem, kteří mají srdce na pravém místě, kteří prokázali to správné nadšení a neváhali věnovat čas i své prostředky, aby vykouzlili úsměv na tvářích seniorů a alespoň na chvíli v nich zažehli jiskřičku, že někdo na ně někdo myslí.

Obdarování nejen od Ježíškových vnoučat

Centrum dlouhodobě spolupracuje s firmou Hartmann Rico a.s. Brno, která je dodavatelem inkontinenčních pomůcek. Od r. 2012 si firma vždy vybere z centra některého osamělého uživatele, kterého pak vezme pod svá křídla a snaží se mu splnit jeho přání.

Před cca 5 lety si vzala firma patronát nad uživatelkou 1. úseku paní Slávou Ovšákovou a začalo to milým dárkem v rámci Ježíškových vnoučat. Nyní pracovníci firmy uživatelku každý rok na její narozeniny i Vánoce obdarují. Uživatelka je šťastná a pracovníky firmy těší, že mohou někomu udělat radost.



STŘÍPKY Z DENNÍHO STACIONÁŘE

- **27. ledna** uživatelé společně pekli jablečné košíčky a otestovali tak novou pečící troubu, která byla do stacionáře zakoupena.



- **21. února** vyráběli uživatelé s výtvarnicí paní Mílou Hudečkovou jarní ptáčky.



- **27. února** se uživatelé účastnili kulturní akce v Centru Pohoda nazvané „Zlatá šedesátá“.

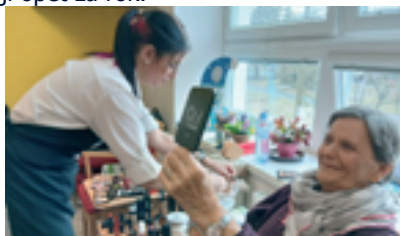
- **3. března** uživatelé vyrazili na výlet do Zahrady Flora do Úvalna, kde měli možnost zhlédnout výstavu motýlů a orchidejí. Na závěr si uživatelé udělali radost a zakoupili si malý dáreček v místní prodejně.



- **4. března** navštívila stacionář paní Dadlenka Šenkyříková s hranou pohádkou o Kulihráškovi.

- **6. března** navštívila uživatele stacionáře sl. Nikola Urbanová i se svým pejskem Koudym.

- **11. března** proběhla ve stacionáři akce u příležitosti proběhlého MDŽ pod názvem: „Proměna, aneb každá žena v každém věku může být krásná“. Stacionář navštívily kadeřnice, kosmetička a vizážistka, které se plně věnovaly hlavně přítomným ženám. Součástí akce byla i aromaterapie, při níž si uživatelé mohli vybrat jakýkoliv druh vůně z nabídky parfémů, která jim pak byla aplikována na tělo a ošacení. Pro velký úspěch, který akce sklídila se pracovnice rozhodly zopakovat ji opět za rok.



- **12. března** účast na soutěžním klání v Bingo v Centru Pohoda.

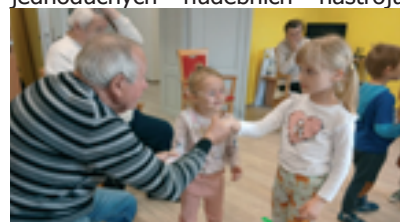
- **20. března** účast na Josefovské zábavě v Centru Pohoda.



- **28. března** setkání s výtvarnicí paní Mílou Hudečkovou. Uživatelé společně vyráběli talisman (látkového skřítky) pro denní stacionář.



- **1. dubna** mezigenerační setkání s dětmi z MŠ Smetanova Bruntál. Uživatelé si kromě společné rozcvičky s dětmi zahráli různé pohybové hry. Cvičení bylo prokládáno různými básničkami a písničkami za doprovodu jednoduchých hudebních nástrojů.



- **4. dubna** návštěva masérky paní Eriky Szkanderové, která v rámci aromaterapie provedla uživatelům masáž rukou a předloktí.



Turnaj v Bingo a turnaj v kuželkách

12. března se uskutečnil ve společenském sále centra první turnaj ve hře Bingo, kterého se zúčastnili uživatelé pobytových služeb Centra Pohoda a uživatelé denního stacionáře. Na začátku turnaje aktivizační pracovnice uživatelům popovídaly něco o historii hry Binga, a poté už přišlo na řadu samotné sportovní klání. V průběhu turnaje panovala příjemná atmosféra a dobrá nálada. Před vyhlášením vítězů si uživatelé prostřednictvím kanálu YouTube připomněli soutěžní hru Bingo, která probíhala v televizi v roce 1995.



Na závěr proběhla gratulace vítězům, kteří obdrželi sladkou cenu, medaili a diplom.

25. března se uskutečnil v sále centra rovněž první turnaj v kuželkách. Uživatelé, rozdělení do 3 soutěžních týmů si za vzájemného fandění zahráli čtyři kola hry, na závěr se všichni občerstvili a napínavě čekali na vyhlášení výsledků.

Všem týmům byly rozděny medaile, diplomy a malý dárek. V sále panovala veselá a přátelská atmosféra, uživatelé si společně zatleskali a pogratulovali k výhrám.

Turnaj v kuželkách byl první akcí tohoto typu, ale určitě ne poslední!

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.

