

OBČASNÍK

VYDÁVANÝ CENTREM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB JESENÍK

Úvodník do Občasníku „léto 2020“

Vážení čtenáři, kalendářně nám skončil školní rok, Slunovrat vyprovodil jaro. Ocitli jsme se jako mávnutím proutku na prahu druhé poloviny roku 2020, a také léta. První Občasník našeho Centra v tomto roce se objevuje právě v tomto oblíbeném ročním období. Pro jedny je to čas radovánek a uvolnění, myslím tím především školou povinné děti, další si dopřejí zasloužený odpočinek i zážitky po půlročním pracovním vytížení na své vytoužené dovolené. Pro jiné to je i období, které přes své krásy přináší i obtíže spojené s horkem, pálicím sluníčkem. Jsou to i naši senioři, kteří v takových dnech nemají úniku před všudypřítomným vedrem. I toto je důležité téma, nakonec dočtete se o něm uvnitř tohoto Občasníku. Úvodník má ve svém názvu svůj účel – uvádět. Uvádím tedy letošní první číslo Občasníku Centra sociálních služeb a vše, co je uvnitř připraveno pro Vás, milé čtenáře a příznivce. Jedno téma z Občasníku jsem již zmínil. Další, které je stále živé a v nedávných měsících hýbalo celým světem byl koronavirus. Samozřejmě ten, který způsoboval nemoc Covid – 19, a který se dotkl života nás všech. I o tom se můžete dočíst uvnitř tohoto čísla. Když se vrátím k prvním větám úvodníku, je to letos opravdu zvláštní rok. Zatím jeho větší část byla jiná, než všechna léta, která jsme zažili. V tomto období se v nás mísily všechny možné pocity, strach, nejistota, obavy, otevřel se prostor pro poznání nových situací. Postupem tohoto času jsme zažili, ale i naučili se mnohé. Koronavirový život v Centru byl tak trochu svět sám pro sebe, ale především pro naše seniory, které jsme se snažili chránit a jsme rádi, že se nám to podařilo. Ale pojďme se podívat spíše dopředu. Léto je před námi a s ním i řada připravovaných aktivit pro naše klienty. S postupným uvolňováním opatření to půjde už lépe. Co se nevejde do našeho Občasníku, dočtete se i na našem webu, případně Facebooku. Zůstaňte našimi příznivci i nadále, budete-li mít připomínky nebo potřebu sdělit něco zajímavého, napište nám! Za celou redakci Občasníku Vám přeji krásné letní dny.

Jan Rotter, ředitel CSS Jeseník

Obsah čísla:

1. Pracovní povinnost studentů
2. Osobní asistence
3. Ohlédnutí za nouzovým stavem
4. Jak zvládnout horké dny
5. Bylo nebylo...
6. Akademie 3. věku
7. Slovo starostky
8. Recept, Mozkocvična

Během nouzového stavu, který vyhlásila vláda ČR od 12.3.2020 do 17.5.2020 vedoucí a administrativní pracovníci Centra sociálních služeb Jeseník neustále sledovali aktuální nařízení vydávaná pro sociální služby. Jedním z těchto nařízení bylo usnesení vlády České republiky o zajištění poskytování péče v zařízeních sociálních služeb po dobu trvání nouzového stavu. Toto usnesení vyhlášovalo pracovní povinnost studentů sociálních oborů v sociálních službách, jejichž provoz byl v té době ohrožen nedostatkem zaměstnanců. Obdrželi jsme pokyn sdělit své požadavky na počet studentů Krajskému úřadu Olomouckého kraje. V té době bylo obtížné odhadnout, s jakou personální krizí se můžeme v nejbližší době potýkat, proto jsme na výzvu zareagovali. Zpočátku jsme si moc nedovedli představit, že by nám mladí studenti středních a vysokých škol bez praxe mohli nějak významně pomoci s péčí o klienty. Od první schůzky se studenty-dobrovolníky, kteří do Centra sociálních služeb Jeseník dostali „umístěnkou“, však bylo zřejmé, že tito mladí lidé jsou velmi vsřícní, a k pracovnímu příkazu vystavenému hejtmanem Olomouckého kraje přistupují se zájmem a s nasazením. Byli jsme potěšeni zprávou, že jedním ze studentů byl Slávek Glomb, s nímž jsme dříve prostřednictvím Maltéžské pomoci úspěšně spolupracovali jako s dobrovolníkem. Studenti dodržovali všechna zavedená preventivní opatření a stejně jako my zaměstnanci absolvovali několik kol povinného testování na přítomnost protilátek proti nemoci COVID-19 prostřednictvím Rapid testů. Se studentkou-dobrovolnicí slečnou Denisou Šlampovou jsem si po ukončení spolupráce domluvila schůzku a položila jí pár otázek ke zhodnocení její zkušenosti s plněním pracovní povinnosti v Centru sociálních služeb Jeseník.



➤ **Deniso, prozradíte čtenářům Občasníku školu a obor, které studujete?** Studuji prvním rokem CARITAS – Vyšší odbornou školu sociální Olomouc obor Sociální a charitativní práce. Naše studium je uskutečňováno ve spolupráci s Cyrilometodějskou teologickou fakultou Univerzity Palackého v Olomouci.

➤ **Co jste věděla o Centru sociálních služeb Jeseník, než jste k nám přišla pomáhat?** Věděla jsem, že Vaše organizace v Jeseníku působí, bližší informace jsem však neměla.

➤ **Jaká byla Vaše očekávání?** Já jsem se při čtení usnesení

vlády k nařízení pracovní povinnosti studentům neubránila myšlence na totální pracovní nasazení za 2. světové války. Na práci k vám jsem šla s obavami, vůbec jsem si nedokázala představit, jak se budu starat o lidi vysokého věku a jak s nimi budu vycházet.

➤ **Co vše bylo obsahem Vaší práce v našich pobytových službách?** Pomáhala jsem s podáváním stravy a s individuální i skupinovou aktivizací klientů. Se seniory jsme si povídali, hráli společenské hry, společně cvičili na terase. Také jsem se zúčastnila zprostředkování videohovorů s rodinnými příslušníky v době zákazu návštěv a zákazu vycházení. Dále to bylo zdobení májky a obdarovávání klientek srdíčky na Den matek.

➤ **Bylo zřejmé, že na Vás klienti reagují velmi dobře, doslova jste mezi ně vnesla „nový svěží vítr“. Měla jste předtím, než jste k nám nastoupila, nějaké zkušenosti s prací se seniory?** To mě těší. (smích). Se seniory jsem zkušenosti neměla, ale byla jsem z nich nadšená.

➤ **Tedy Vás oslovila práce s cílovou skupinou seniorů?** Ano, oslovila mě velmi, moc ráda na to období vzpomínám. Vaši klienti jsou báječní, hodně mě to bavilo. Ráda jsem se věnovala i klientkám v domově se zvláštním režimem. Vážně uvažuji, že bych se chtěla ve své budoucí práci věnovat starším lidem. Líbí se mi, jak jsou Vaši klienti za vše vděční a děkují, i za drobnou pomoc.

➤ **Jak hodnotíte spolupráci s přímou péčí a s aktivizační pracovníky?** Spolupracovalo se mi s nimi výborně, všichni byli super – vsřícní, ochotní, snažili se mi poradit.

➤ **V době koronavirové krize pokyny MPSV doporučovaly zredukovat péči na nejnutnější úkony, přesto kdybyste měla zhodnotit úroveň našich služeb, co byste řekla?** Nemám moc srovnání, ale služby hodnotím pozitivně, vše v pořádku.

➤ **Přemýšlela jste již o svém budoucím pracovním uplatnění a zaměření?** Ta otázka je pro mě aktuální, protože od září přestupuji na dálkové studium a nechci jen tak „doma houpat nohama“, práci na částečný úvazek bych u dálkového studia zvládla. Láká mě práce s dětmi v rámci sociálně-aktivizačních programů pro rodiny, ale i pomoc seniorům.

➤ **Co se Vám na práci v Centru sociálních služeb Jeseník nejvíce líbilo, na co nejraději vzpomínáte?** Určitě na rozdávání srdíček ke Dni matek – babičky byly moc potěšeny a vděčné i za drobný dárek.

➤ **Poslední otázka – co plánujete na prázdniny?** Rodiče provozují Rybářskou baštu v Černé Vodě, tak tam přes léto pomůžeme s provozem celá rodina. Taky bych se chtěla poohlédnout po nějaké té práci. Jiné plány zatím nemám.

Děkuji za rozhovor, přeji Vám hodně úspěchů ve studiu a hezké prázdniny.

Andrea Stefanakisová
sociální pracovnice domov pro seniory



Jednoho dne se ke mně dostal text s názvem *Jak to štěně opustěné... jako kůl v plotě, jak trosečník na ostrově, zapomenutý, nepotřebný, k ničemu...*

Tvůrkyní je koordinátorka dobrovolnictví na Jesenicku Michaela Randusová. S Míšou jsem se seznámila před několika měsíci a musím říci, že je to člověk na svém místě. Je dravá, empatická a především duše otevřená každé možné pomoci druhým.

Často právě tyto věty slýcháme z úst seniorů obracejících se o pomoc Pečovatelské služby. Doba je hektická, priority mnohých směřují k jiným hodnotám, než bychom si právě přáli.

Málokdo ví, že na Jesenicku tyto služby máme. Pomoc lidem, kteří žijí ve svých domácnostech, je z našeho aktuálního pohledu velmi žádaná seniory z celého Jesenicka. Jsme rádi, že můžeme zajistit potřebnou péči a podat pomocnou ruku všem, kteří naše služby potřebují.

Se zaměstnanci Maltézské pomoci úzce spolupracujeme. Privítali jsme, že obohatili naše možnosti v nabídce pomoci a podpory pro seniory žijící ve svém domácím prostředí, a nejen pro ně.

Dovolte několik informací o této službě

Osobní asistence poskytovaná Maltézskou pomocí v Jeseníku nabídla poprvé své služby v roce 2020. Jedná se o registrovanou službu dle zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách. Poskytujeme nepřetržitou péči v domácím prostředí. Pomáháme všem lidem bez rozdílu. Jsme tu i pro ty, kteří celodenně pečují o své blízké a podporují je v přání žít v domácím prostředí. Viz pro koho je služba určena.

► **Asistenti** s Vámi pracují s úctou, respektují Vaše požadavky na místo a čas poskytované péče.

► **Asistenti** se o Vás postarají doma či v nemocnici, při vyřizování pochůzek na úřadě, při návštěvě kulturního zařízení nebo bohoslužby.

► **Asistenti** dokážou pracovat s invalidním vozíkem, zajistit osobní hygienu na lůžku, naučí se zacházet s Vašimi kompenzačními pomůckami, dokážou Vám být oporou na procházce nebo Vám zajistí nákup dle Vašich přání. Dokážou udržet Váš byt v pořádku a pěkně uklizený.

► **Asistenti** Vám jsou na blízku, když si chcete popovídat, umí naslouchat Vaším bolestem a trápením.

S čím vám mohou pomoci

- * s péčí o sebe, oblékáním, polohováním
- * s osobní hygienou či koupáním
- * s vařením, přípravou a podáním jídla
- * s úklidem domácnosti
- * s nákupy
- * s doprovody k lékaři, na úřady, na procházku, za kulturou, sportem nebo na bohoslužby
- * s nasloucháním a psychickou podporou při vážných životních událostech
- * s dalšími úkony každodenního života

Pro koho je služba určena

Všem lidem, kteří chtějí zůstat ve svém domácím prostředí, ale jejich zdravotní omezení vyžaduje pomoc druhé osoby.

- * Osobám se sníženou soběstačností, dětem od 1 roku, dospělým a seniorům
- * Osobám s tělesným postižením
- * Osobám s mentálním postižením
- * Osobám s chronickým onemocněním

► **Osobní asistence** je poskytována v Jeseníku a okolních obcích. Platit ji můžete z příspěvku na péči, o který je třeba požádat na příslušném úřadu práce.

► **Osobní asistence** není zdravotní péče a nelze ji platit ze zdravotního pojištění.

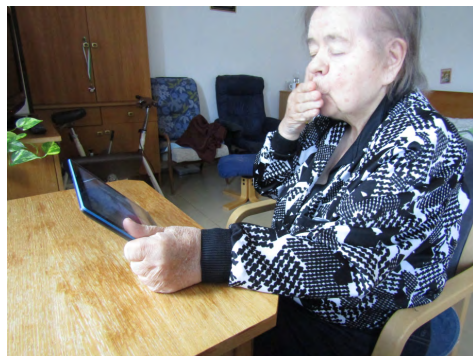
Pokud Vás text oslovil, víte o někom, kdo by tuto službu potřeboval, komu by pomohla a dodala světlo všedním dnům kontaktujte přímo koordinátorku Michaelu Randusovou.

M. Randusová na telefonním čísle – 736 504 176

Přeji nám všem pohodové prázdninové dny plné klidu a radostných dní.

*Pavla Drabáková
sociální pracovnice PS*

NOUZOVÝ STAV JSME SPOLEČNĚ ZVLÁDLI





Ahoj Ba Di,
jak se máš? My se máme dobře. A narodil
se nám bráška jménem se Jáchym. Kytíčky
jsem malovala a kreslila Já Ester.

Esterka



Léto je roční období, na které se většinou těšíme. Dlouhé dny a sluníčko je to, po čem za dlouhých zimních večerů toužíme. Vysoké letní teploty ale mohou způsobit různé zdravotní problémy. **Jak tedy zvládat horké dny bez újmy na zdraví?**

Dostatečně pijte a přiměřeně jezte

V horkých dnech pravidelně pijte. Nesnažte se vypít hodně vody najednou, ale raději pijte po menších dávkách častěji. Zapomeňte na sladké šťávy a čaje a dejte přednost neperlivým minerálkám, protože s potem neztrácí tělo jen tolik důležité tekutiny, ale i soli. Ty doplníte právě pitím minerálek různých značek, které budete střídát. Žízeň dobře zažene a osvěží vás i čistá voda ovoněná citrónem, mátou a jinými bylinkami. Na pozoru by měli být především lidé s onemocněním srdce a diabetici, kterým hrozí vážná zdravotní rizika v kombinaci s nedostatkem pitného režimu. Dehydratace zhoršuje i činnost ledvin, způsobuje bolesti hlavy, závratě apod.

Co se jídla týká, pak je vhodné držet se základního pravidla: „Jíst střídavě.“ V horkých dnech jezte pravidelně po menších porcích. Vyvarujte se těžkým a smaženým pokrmům a do jídelníčku zařaďte hodně ovoce a zeleniny.

Nepřežte to s námahou a ven vyrazte ve vhodném oblečení

V letních dnech se raději vyhněte výrazné fyzické aktivitě, volte pomalé a krátké procházky v ranních nebo naopak ve večerních hodinách. Přes poledne se snažte být v klidu.

Vždy pamatujte na vhodné oblečení. Noste vzdušné a bavlněné kousky, které dobře sají pot. Vhodná je i pokrývka hlavy.

Sluneční svit podporuje tvorbu vitamínu D, který je pro správnou funkci organismu velmi důležitý v každém věku. Slunění je nejjednodušší způsob, jak ho do těla dostat, proto se mu nebraňte. Pobývejte na slunci v ranních nebo pozdních odpoledních hodinách, určitě se vyhněte polednímu žáru. Pokud vyrazíte ven v době intenzivního slunečního svitu, nezapomeňte se namazat opalovacím krémem s vysokým UV faktorem.

Držte se v chládku

Snažte se pobývat v té nejchladnější části bytu. Pokud vás i tak vysoké teploty doženou, pak si dejte sprchu během dne i před spaním. K ochlazení obytných prostor přispěje i zapnutí ventilátor. Klimatizace, která je v současné době už na řadě míst k dispozici, je sice komfortním řešením, ale přechody z takto vychlazených míst do horkého prostoru, mohou způsobit zdravotní komplikace v podobě respiračních onemocnění nebo zánětu mandlí.

Dodržováním těchto jednoduchých pravidel zvládnete léto ve zdraví a s úsměvem na tváři.

*Iveta Patáková,
vrchní zdravotní sestra*



AKTIVITY PRO SENIORY PO „COVIDOVÉ“ PŘESTÁVCE



Jako každý rok jsme i ve školním roce 2019/2020 zahájili v říjnu 2019 Akademii třetího věku. Netušili jsme, že letošní školní rok nedopadne tak jako každý z předcházejících. Z důvodu přijatých opatření s ohledem na „Covidovou“ epidemii jsme letošní ročník Akademie ukončili únorovou přednáškou. Do finále nám scházely tři přednášky a slavnostní červnové zakončení. Nebojte se,

o přednášky nepřijedete, přesunuli jsme je do následujícího ročníku Akademie III. věku.

S ohledem na stávající situaci, kdy se v současné době postupně začínají uvolňovat i další aktivity pro seniory, začínáme pro vás plánovat zájezdy. První bude na letní zahradní výstavu do Kroměříže 7. srpna 2020. O ostatních se pak dozvíte především z měsíčníku NAŠE MĚSTO. V obvyklém termínu pak připravujeme pro vás Dny seniorů 2020, a to ve dnech 8. – 11. října. Ve dnech seniorů se uskuteční i zrušené dubnové Setkání dříve narozených. A co bylo mimo jiné pro seniory k dispozici po celou dobu epidemie COVID-19? Byl to provoz služby senior taxi.

Věřím, že se i po nedobrovolné přestávce zase rozjedeme.

Přeji všem pevné zdraví a neutuchající elán do dalších aktivit.

*Alena Kalinová
odbor sociálních věcí a zdravotnictví MěÚ Jeseník*

Všichni známe, jak pěkně začínají pohádky. Já jsem se však zamyslela nad tím, co bylo a co mělo být. Letošní rok začal s plným očekáváním a bohatými plány. Hned v únoru se podařilo



uskutečnit pěknou tradiční akci – Masopust. V jesenické Kapli se sešlo plno nápaditých a krásných masek, do tance hráli a zpívali Jindra a Eva. Na zábavu přijeli senioři i z okolních vsí a naši stálí kamarádi z polských Glucholaz. Na vydařené zábavě nechybělo ani celé vedení radnice, tančilo se, hodovalo se, skoro jako na Titaniku, netušíce událostí příštích. Rada seniorů se scházela pravidelně jedenkrát za měsíc, naposledy začátkem března. Navštívil nás i senátor Miroslav Adámek ze Šumperku, kterému se činnost naší rady líbila a chtěl by podnítit šumper-

ské senioři k podobné aktivitě. Kromě stálé přítomnosti paní starostky na našich zasedáních, se na nás přišel podívat nový vedoucí kina Pohoda Pavel Bednařík a představil nám své plány a profil promítání pro senioři. Podařilo se uskutečnit čtení pohádek pro nejmenší v Mateřské škole Čapkova v rámci akce Senioři čtou dětem. Jak jsem již zmínila, plány byly bohaté a k jejich naplnění chyběl už jen kousek. Byly dány termíny na vzdělávání seniorů v počítačové gramotnosti, přednáška členky klubu turistů o Nepálu, tradiční výstup na Zlatý Chlum, setkání dříve narozených ve velkém sále IPOS, velké oslavy výročí 20 let od uzavření partnerské smlouvy s městem Neuburg an der Donau, akce organizované CSA v rámci česko-polských vztahů, výlety, zájezdy, ... místo toho tzv. „spadla klec“. Přišel koronavirus, zastavil vše a vše bylo jinak. Veškeré plány a závazky byly k ničemu, přestala se scházet i rada seniorů a začalo se řešit potřebnější. Senioři se však zapojovali do aktivit města, šití roušek, šíření zpráv atd. Všem patří veliký dík. Ale život jde dál a pomalu se zase nadechujeme, vracíme se do normálu a plánujeme a znovu plánujeme. Napadá mě jedno známé úsloví: „Chceš-li pána boha rozesmát, řekni mu své plány“. Nicméně, jsme optimisté, znovu zasedáme, těšíme se na další akce, zájezdy, výlety, tanečky, přeshraniční setkávání a Dny seniorů, které budou zase na podzim a snad nám vynahradí společenský deficit z letošního neobvyklého jara. Kéž by se nám to společně všechno vydařilo navzdory předpovědím škarohlíků.

*Jarmila Josefíková
za radu seniorů*

SLOVO STAROSTKY



Vážení senioři,

chtěla bych vám všem poděkovat za trpělivost a pokoru, se kterou jste zvládli čas, kdy jste museli v době koronaviru zůstat o samotě ve svých pokojích. Jsem velmi ráda, že díky Vaší disciplíně a velmi usilovné práci celého týmu pracovníků v Centru sociálních služeb, u vás nedošlo k žádnému onemocnění. Byla jsem v té době za Vámi a popřála Vám, hodně síly a zdraví. Bylo to velmi zvláštní stát tak daleko od vás, bez možnosti se s vámi pořádně přivítat, podat si ruku nebo vás obejmout, ale když k mému přání začal hrát na trubku pan Staněk ze ZUŠ, hned bylo znát, že Vás hned tak něco nedostane a dobrá nálada vás neopouští.

Také my na město jsme se snažili zajistit potřeby našich seniorů, kteří žijí ve městě mimo Centrum sociálních slu-

žeb. Lidé šili roušky, které pak dobrovolníci rozdávali spolu s ovocem, dezinfekcí a informačními letáky. Vždy se v těžkých dobách ukáže, že se umíme domluvit a pomůžeme si navzájem. Lidí, kteří se zapojili do pomoci, bylo opravdu hodně a já všem děkuji.

Ted' už si snad můžeme oddechnout a nabrat síly do dalších dnů. Těším se, až se opět potkáme na další společné akci a budeme si moci popovídat. Pevně věřím, že to nebude dlouho trvat. Ještě jednou děkuji vám, panu řediteli a zaměstnancům všech služeb v Centru sociálních služeb.

*Zdeňka Blišťanová
starostka města Jeseník*

MOUČNÍK S PUDINKEM A ZAKYSANOU SMETANOU



Potřebujeme:

250 g	cukru moučka
1	vanilkový cukr
5	žloutků
1 dcl	vody
1 dcl	oleje
250 g	hladké mouky
1	prášek do pečiva
sníh z 5 bílků	

Všechny suroviny smícháme a vypracujeme těsto. $\frac{3}{4}$ těsta dáme na plech.

Do zbytku těsta přidáme kakao. Kakaové těsto cik cak nalijeme na bílé těsto na plech. Uvaříme 1 vanilkový pudink v půl litru mléka. Pudink si osladíme podle chuti a nalijeme na těsto. Dáme péct.

Po upečení na horkou buchtu nalijeme 3 zakysané smetany ochucené cukrem. Pro ozdobu posypeme kakaem nebo skořicí.

Necháme ztuhnout.

MOZKOCVIČNA / TRÉNUJTE S NÁMI

1. Hledejte ve větě skryté slovo – zvíře

PŘÍKLAD

Lékaři zjistili, že za jícnem mám takovou malou bulku. (zajíc)

- a) Strašně daleko byla dohoda o spolupráci.
- b) Na stezce v Poohří běhají denně dva vytrvalci.
- c) Byl založen spolek o zachování hradu Točnůk.
- d) Nový krov celý den stavěli tesaři.
- e) Byl to slabý klučina, ale premiant třídy.
- f) Karel byl ve při se svým sousedem.
- g) Prezident byl zvolen vůlí celého lidu.
- h) Jestli se letošní rok vydaří, je ve hvězdách.
- i) Jen si ber a nenechávej se pobízet.
- j) Auto je hnědé, nezvyklého odstínu.

2. Na kterou stranu jede autobus?



centrum
sociálních
služeb jeseník

Beskydská 1298/6
790 01 Jeseník
tel.: +420 584 411 391
info@cssjes.cz
www.cssjes.cz
www.facebook.com/cssjes



Jeseník