

OBČASNÍK

VYDÁVANÝ CENTREM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB JESENÍK

Červenec 2022 | Svazek 8 | Vydání 1



Obsah čísla:

1. Naděje žije dál
2. Koloběh
3. Projekty – CZPL spolupráce
4. Ohlédnutí za rokem v nové službě
5. Střípky z Denního stacionáře
6. Jak šel čas s kácením májky
7. Recept, mozkocvična

Vážení a milí čtenáři,

jsme rádi, že Vám můžeme představit nové číslo Občasníku Centra sociálních služeb. Přinášíme Vám jej, tak jako v posledních letech, opět v červnu, tedy v období před létem, v závěru pololetí. Čas ukrojl z roku 2022 téměř polovinu, je tedy příležitost k zamyšlení. A to jak nad uplynulým obdobím roku, tak i před jeho nadcházející částí. Nejprve si položme otázku, co Vám chce Občasník dát? Objevuje se ve Vašich rukou přece jen jednou za čas – tedy občas, jak už sám název napovídá. V současné době přece existují daleko efektivnější způsoby, jak sdělovat informace nebo myšlenky. Nakonec většina z vás ví, že lze sledovat dění ve službách poskytovaných Centrem nejčastěji na sociálních sítích, příp. na webových stránkách. Ano, je to pravda, tak jako má nezastupitelnou roli kniha, kterou nenahradí ani film, či televize, má stále svou úlohu tištěné médium, jako je časopis nebo jsou noviny. Proto rádi v této tradici pokračujeme, snažíme se ji udržet. Možná nemáme ambice přinášet často a pravidelně nová a další čísla, zato jsme rádi, když mile překvapíme. Jako právě tímto Občasníkem. Ten si můžete vzít do ruky, jen tak prolístovat, odložit na hromádku

minulých vydání. A třeba za nějaký čas zase pročíst. Žijeme v době, kdy nás obklopuje nesmírné množství informací. Donedávna (a trvalo to více než dva roky) jsme se vyrovnávali s důsledky covidové pandemie. Sotva jsme se s touto situací naučili žít, přišly její společenské a ekonomické důsledky. Přestože je jaro synonymem naděje, to letošní nám připravilo další nečekané a smutné události. Nedaleko od hranic naší střední Evropy se odehrává něco těžko uvěřitelné, ale přesto reálné – válka na Ukrajině. Zprávy z této tolik zkoušené země opět mezi lidmi vyvolávají nejistoty a strach. Někdo říká, že dobře už bylo. Ale není tomu tak. Dobře v budoucnu bude, dokud bude existovat mezi lidmi dobrá vůle a dobré skutky, jako vlna solidarity, které jsme v souvislosti s Ukrajinou svědky, a také dobré zprávy. Těch není nikdy dost, a proto Vám je v tomto čísle přinášíme.

Přejeme příjemné letní čtení!

Jan Rotter, ředitel



NADĚJE ŽIJE DÁL



Paní Božena nyní a kdysi. Foto Ivan Fíla

Někteří čtenáři občasníku možná navštívili v Divadle Petra Bezruče výstavu fotografií režiséra, scénáristy, spisovatele a fotografa Ivana Fíly – Touha. Tam je mohl mimo jiné zaujmout velmi originální snímek seniorky v pokročilém věku, paní Boženy, s čerstvě narozeným miminkem a jeho šťastnou maminkou, nazvaný Naděje. Paní Božena, která v Jeseníku žije 47 let, se nedávno stala obyvatelekou našeho domova pro seniory. Nepřestává nás překvapovat, v jak skvělé fyzické i duševní kondici se přes svůj vysoký věk nachází. S panem Fílou jsou nadále v kontaktu. Podařilo se, že ji i přes svůj nabitý program už dvakrát v domově navštívil. Při poslední návštěvě Ivana Fíly vznikly další hezké fotky, o některé bychom se rády podělily. A také společné foto na památku. Návštěvy to byly opravdu vzácné. Pan Fíla je mimo jiné autorem

románů Muž, který stál v cestě, Rytec kamejí, Nouzový stav: Zápisky cestovatele časem. Nejnovější kniha spisovatele nese název Jeseníky – Čas, ten pohyblivý obraz věčnosti. K neznámějším hraným filmům Ivana Fíly patří mezinárodně oceňované snímky Lea či Král zlodějů, natočil také řadu filmů dokumentárních.

Fotografie Naděje mezitím putovala do německého Kasselu. V rámci světové přehlídky současného umění zvané Documenta 15 se tam bude konat výstava fotografií Ivana Fíly s názvem Schonzone (Svatyně). Z této skutečnosti mají všichni zúčastnění velkou radost.

Za domov pro seniory Andrea Stefanakisová a Marta Knotková



Foto Ivan Fíla

Rodíme se a umíráme v životě jen jednou. Věnujme stejnou péči umírání jako narození, zasloužíme si to... Neměj strach... Všichni před tebou zemřeli. Nemůžeš tu zůstat... O nic víc, než může zůstat dítě v lůně. Opusť vše, co jsi znal. Vše, co miluješ. Opusť bolest a utrpení. Taková je smrt.

(Tibetská kniha o životě a smrti – Tibetská kniha mrtvých)

Marcela Vaňková je nejen naší paní pečovatelkou, ale především člověkem, který je všestranný a chodí po světě s hlavou otevřenou. Tématu smrti do větší hloubky se rozhodla věnovat z důvodu blízkosti smrti v naší každodennosti. Jak uvádí při rozhovoru, i ona si uvědomuje, jak mohou slova hladit, jak ublížit, a jak je potřebné dojít cestou k ukončení. Díky tomu přinesla do Jeseníku možnost prožít si osobně posezení s tematikou smrti. Setkání malé skupiny zájemců proběhlo jednoho jarního večera v přítomnosti kavárny Ennea. Měli jsme možnost zahrát si hru „Řekni mi“, a společně jsme si zažili naše první „K smrti dobrý kafe.“

Krátké seznámení s touto zajímavou hrou. Hra „Řekni mi“ pomáhá zdravotníkům, pečovatelům, sociálním pracovníkům i studentům těchto oborů, zdravým i nemocným, a jejich rodinám, otvírat důležité životní otázky a diskuzi na téma hodnot a přání v souvislosti se závěrem života. Když se nám dostane hra do ruky, máme většinou představu, že o takových hlubokých a intimních věcech bychom mluvili jen s nejbližšími lidmi. Pravdou ale je, že o těchto věcech se snáze mluví s lidmi, se kterými si nejsme úplně blízko. Díky hře můžeme porozumět tomu, co naši nejbližší chtějí, a až přijde chvíle, kdy budeme konfrontováni s koncem života, mohou nám informace ze hry pomoci situaci lépe zvládnout. I pro mě byl zážitek ze hry velkým přínosem. Zprvu jsem měla v úmyslu sedět pouze jako nestranná pozorovatelka v tichosti, ale atmosféra hry mě vtáhla. Člověk si při hře uvědomí, a vysloví, zajímavé myšlenky, pocity.

Marcelka mi celkově v tématu smrti pootvěřela oči. Svými prožitky, poznatky, zkušenostmi, které nově také sbírá. Učíme se společně. Díky za to. Tato skutečnost mě přiměla napsat krátké povídání, krátké seznámení, okrajové nakousnutí. Pro čtenáře, bažící po podrobnějších informacích, přikládám odkazy. Čekají na vás stránky krásně graficky zpracované, čtivé a velmi zajímavé.

Když jsem poprvé slyšela název neziskovky, o které si budeme povídat, napadlo mě, že čeština je opravdu kouzelný jazyk. Je to organizace Ze mě Země, která otevřela v ČR téma „přírodního pohřbnictví“. Lidé příliš nevěděli, co si představit pod tímto pojmem. Povědomí o tom, že jde udělat „pohřeb jinak“, ve smyslu osobnější, a podle toho, co měl zesnulý rád, s větším zapojením celé rodiny i blízkých. Pohřbívání v souladu a s respektem k přírodě, bez plastových květin a věnců, pod širým nebem, třeba v recyklovatelné, papírové či proutěné urně.



Autorka: Kamila Hájková, název díla: Moje Sudety

Rozloučení, které může probíhat, jak v rámci hřbitova, na místě vyhrazeném pro tento ekologický způsob ukládání ostatků, tak i mimo něj, například na jiném místě, které zesnulý člověk miloval.

Navrácení se k přirozenému začlenění smrti do koloběhu života, ať už jde o doprovázení umírajících, přípravu posledního rozloučení „na míru“, vlastní rituál, nebo prostor pro zármutek.

„Smrtácký festival“, otvírá téma smrti, umírání a v neposlední řadě doprovázení. Překvapivě nemusí vůbec jít o smutnou nebo stresující zkušenost. Naopak by vám měla pomoci, abyste se cítili lépe a především smířeně. Každý životní příběh, ať byl jakýkoli, si zaslouží dobrý konec – poděkování, uznání, odpuštění, smíření a propuštění. Pomoc a povzbuzení konkrétní pozůstalé rodiny, k vydání vlastní cestou rozloučení, která jim dává smysl. Víra, proces, tradice, bezkonvenční opravdovost, to je neziskovka Ke kořenům.

„Nikdo neví, co je smrt, a přece se jí všichni bojí, jako by uznávali, že je největším zlem, třeba je pro člověka největším dobrem.“

Proto zjišťujme, zkoumejme, poslouchejme a mějte srdce i mysl otevřenou, přátelé. S přáním slunečných dní, Pavlína

Doporučené odkazy:

www.zemezeme.cz

www.ksmrtidobryfestival.cz

www.dobratecka.cz

www.parteo.cz

www.cestadomu.cz

www.mojesmrt.cz

Pavlína Drabálková
sociální pracovnice PS

PROJEKTY – CZPL SPOLUPRÁCE

Na stránkách Občasníku se pravidelně zmiňujeme o přeshraniční spolupráci CSS Jeseník. Už řadu let realizujeme společné projekty, workshopy a různá setkávání pro seniory i pracovníky Domova pro seniory v polském Prudniku. V loňském roce jsme uskutečnili projekt „Společně pomáháme seniorům“. Ten měl být realizován v roce 2020, ale ze známých příčin covidové pandemie se jej podařilo realizovat až v roce následujícím. Tentokrát jsme zaměřili setkání na oblast gastronomie, dietetiky apod. V tomto duchu také využili prostředků z projektu na dovybavení své kuchyně. Pracovníci z obou organizací mohli strávit společné chvíle při výměně zkušeností, při společném vzdělávání i teambuildingu dvakrát. Poprvé to bylo v červnu na Slezské Hartě, následně v srpnu v polském Kladsku. Naše jednodenní workshopy se zaměřovaly rovněž na podobná témata spojená s aktivizací seniorů. První setkání bylo zaměřeno na nové metody cvičení, další na zdravou výživu, třetí pak na reminiscenční terapii. S tímto souvisela i realizace reminiscenčních koutků. Z prostředků projektu jsme pro naše seniory mohli zpříjemnit společné prostory o artefakty, které našim klientům připomínají různé oblasti jejich života z mládí. Využili jsme k tomu koutků pro posezení v nové budově. Klienti tak mohou sami, nebo i společně s našimi pracovníky zavzpomínat, např. na hudební hvězdy ze starých časů, nebo se podělit o zážitky z divadla či kina. Sportovní koutek zase nabízí vzpomínky na naše sportovce, např. na manžele Zátokovy.

Sportovní předměty z oněch časů, jako např. lyže, brusle nebo kolo – evokují představy, jak v časech 50. nebo 60. let sport vypadal. V tomto prostoru probíhají pravidelně cvičení pro seniory, takže prostředí je nyní vybaveno doplňky vskutku stylově. I v dalších místech domova jsou vybaveny reminiscenční koutky podle různých záměrů, jak by měly na klienty působit, co by jim měly připomínat. Např. koutek se symboly lesa, koutek floristických doplňků, doplněný o minikašnu se stále zurčící vodou. Na jiném místě mohou senioři odpočívat v křesle pod starou lampou a s hrajícím gramofonem, nebo v kuchyňce, vybavené v selském (provensálském) stylu. Tím jsme navázali na začátek našich snah o vytváření tohoto charakteru vnitřních prostor, které mají za cíl přispět estetikou prostoru k domácímu pocitu našich klientů, a také rozšířit terapeutické možnosti. První vlašťovkou v tomto směru bylo již dříve otevření Levandulové kavárny ve starší budově. V uvedeném trendu bychom rádi v nejbližších letech pokračovali. Téma českopolské spolupráce zakončíme aktuální informací. Naši polští kolegové připravili pro letošní rok projekt „Přeshraniční spolupráce seniorů“, do kterého pozvali i dalšího poskytovatele – Sociální služby Šternberk. Společně pak navštívíme v průběhu následujících měsíců DPS Prudnik, kde nás čekají témata spojená s trénováním paměti a rukodělné činnosti. Celkem to budou čtyři setkání. O průběhu projektu přineseme informace v příštím čísle našeho Občasníku.





OHLÉDNUTÍ ZA ROKEM V NOVÉ SLUŽBĚ

Na konci června, je tomu rok, co se v nově zrekonstruovaných prostorách druhého patra starší budovy Centra sociálních služeb zabydlelo všech 12 klientů. Dvě klientky využívaly službu domov se zvláštním režimem (dále jen DZR), již rok předtím ale až 17.5.2021 DZR otevřel svoji novou pomyslnou bránu a začalo stěhování. Něco končí a něco začíná. V tomto případě ukončila činnost služba chráněné bydlení, kterou Centrum provozovalo od roku 2007 a byl zahájen provoz staronové služby v nově zrekonstruovaných prostorách. Prostory musely být upraveny tak, aby splňovaly podmínky pro provoz zvláštního režimu. Mimo jiné bylo pro bezpečnost klientů zvýšeno zábradlí na terase i na samostatných balkónech. První den, týden i měsíc bylo hodně rušno, postupně se stěhovali klienti, zajižďel se systém péče, úklidu, kuchyně, aktivit a vše se za provozu doladřovalo, a v podstatě se přizpřosobuje stále. 30.6.2021 se nastěhovaly poslední dvě klientky a kapacita 12 míst domova se zvláštním režimem byla naplněna. Celkem osm dam a čtyři pánové obsadili 7 pokojřů – dva jednolůžkové a pět dvoulůžkových. Vznikla nová přátelství. Začínalo léto a velká terasa, která je součástí oddělení byla, a opěť je, často využívána. Na terase s velkým slunečníkem je krásný výhled na zelenou louku a stromy.

Brzy jsme také začali s různými aktivitami, mezi které patřilo například osazování vyvýšených záhonřů letničkami, bylinkami a cherry rajčátky, nebo společné pečení, cvičení a procházky (ty jsou stále velmi oblíbené). V létě proběhla na terase velká narozeninová oslava i s panem ředitelem, který všem udělal výbornou ledovou kávu pomocí zbrusu nového přistroje. V tomto typu zařízení jsou také ve velké oblibě různí domácí mazlíčci. Už nás několikrát byl navšřívit kocour Mikeš nebo malí domácí králíci. Nechybí ani navšřivy pejsků v podobě canisterapie, která léčí tělo i ducha. Klienti DZR využívají možnost navšřetřovat akce domova pro seniory, jako je bohoslužba, cestopisné přednášky nebo hudební odpoledne s tancem. Cílovou skupinu našeho DZR tvořř senioři od 65 let s diagnostikovanou Alzheimerovou či stařeckou demencí. Tito klienti nemají rádi změny a každé vybočení ze zaběhlého režimu jim působí stres a nepohodu. Covidová doba plná bezpečnostních opatřření, roušek, rukavic a jiných omezenř, klientřm ztěžovala adaptaci, někdo tato omezení nesl lépe, někdo hřře. V průběhu ročního provozu služby DZR došlo, bohužel, k úmrtř třř klientř. Posláním domova se zvláštním režimem je zajištění potřebné péče s důrazem na individuální potřeby, a o to se tým DZR snažil a bude snažit i nadále. Respektovat klienty, pomáhat jim a zpřřjemňovat každý den.

*Daniela Rozsypalová
koordinátorka a aktivizační pracovnice*





STŘÍPKY Z DENNÍHO STACIONÁŘE CSS JESENÍK

NAROZENINY

Leden v denním stacionáři se nesl v duchu oslavy narozenin. Mohly jsme použít nové silikonové podložky (dárek z Ježíškových vnučat), díky nimž šla příprava občerstvení jedna radost. Celý proces příprav byl pečlivě rozdělen, protože ne všechny klientky využívají stacionář každý den. První den jsme společně natchystaly suroviny, ze kterých klientky vypracovaly linecké těsto. Další den z těsta vykrájely různá srdíčka, která pak pracovnice upekla. Poslední den došlo na lepení marmeládou. Při následující společné účasti pak proběhla oslava narozenin dvou klientek. Společně, včetně pana ředitele, jsme popřáli hlavně pevné zdraví.



MASOPUST

Odborné prameny uvádí, že jde o období, začínající 7. ledna, den po svátku Tří králů. Jeho konec je však pohyblivý, závisí na datu Velikonoc konkrétního roku. Masopustní období končí vždy o masopustním úterý, které předchází Popeleční středě. V letošním roce připadlo masopustní úterý na 1. 3. 2022. V denním stacionáři jsme si během února o celém tomto období povídali, pracovali jsme s knihou „Český rok od jara do zimy“, měli jsme možnost ochutnat produkty z domácí zabíjačky a na závěr měsíce si klienti vytvořili svou vlastní karnevalovou masku.



JARNÍ VÝZVA

O co jde? Při každé návštěvě stacionáře, v měsíci březnu, dubnu a květnu klienti jezdili na MOTOMEDu. Jde o trenažer, který doplňuje běžné fyzické aktivity. Pomáhá klientům posilovat fyzickou sílu a rehabilitovat problémové partie. Trenažer umožňuje zapojení horních i dolních končetin zároveň, ale i zvláště. Klienti své výsledky sledovali v tabulce a grafu, kde byly pravidelně zaznamenány. Byla to pro všechny nejen velká motivace, ale sloužila také ke vzájemné podpoře k lepším výkonům. Koncem května, po skončení „JARNÍ VÝZVY“ jsme porovnali výsledky tříměsíčního tréninku. Věříme, že posílení celého stabilizačního aparátu se nám bude velmi hodit při plánovaných procházkách a výletech po okolí.



VELIKONOCE

Počasí si s námi v dubnových dnech pohrávalo, bylo opravdu aprílové, nám to však nevadilo. V denním stacionáři jsme se těšili na svátky jara a abychom se na ně patřičně naladili, uspořádali jsme pro naše klienty Velikonoční pomlázku. U odpolední kávy nás navštívil pan Petr Bár (vedoucí kuchyně), který přišel naše klientky symbolicky vymrskat. Společně jsme vzpomínali na tradice, které k Velikonocům patří.



ŠIMON

V Denním stacionáři bylo zase jednou veselo. Celé dopoledne se ozýval hlasitý smích a brebentění. Na návštěvu k nám zavítali naši přátelé – klienti a zaměstnanci stacionáře ŠIMON. Měli jsme totiž připraveno soutěžní klání. Soutěžící se museli vypořádat s disciplínami jako je „Hladový šašek, upravený Twister, Kroužky, Tajemné pytlíky nebo Barevná věž“. Klienti ŠIMONa i ženy z denního stacionáře pro seniory našeho Centra se snažili až do poslední chvíle získat co nejvíc bodů. Soutěžící se stejným počtem bodů rozhodl o vítězi. V rozstřelové disciplíně, která procvičila nejen hrubou motoriku, ale i hbitost zápěstí zvítězila Kristýnka ze stacionáře Šimon. Soutěžící byli po zásluze odměněni „zlatou medailí“ a také motýlkem z keramiky – společná práce klientů i zaměstnanců CSS Jeseník. Absolutní vítězka si odnesla ještě i „něco“ na připitek. Mužský zástupce stacionáře Šimon – Tomáš, podaroval každé ženě z denního stacionáře krásně ozdobený květináč s fialkou, které pro nás vypěstovali k Svátku matek. Setkání to bylo jako obvykle velmi příjemné a všichni se už těšíme na další.



Při péči o seniory se rádi vracíme k lidovým tradicím. Májku dnes na konci dubna staví skoro každé zařízení sociálních služeb. Málokdo však ví, že májka se v Penzionu pro seniory Jeseník a v jeho nástupnické organizaci Centru sociálních služeb staví minimálně od roku 2014. Dříve se májkové oslavy odehrávaly převážně v budově na ulici Jaroslava Ježka, po otevření Centra se přesunuly do areálu na ulici Beskydská. Zpravidla akce probíhaly za účasti našich polských přátel z DPS Prudnik a někdy byly i součástí projektového dne v rámci česko-polského projektu. Stávalo se, že vlastnímu kácení předcházely i recesistické akce spojené s hlídáním májky s lahví něčeho ostřejšího. O stavění a následné slavnostní kácení máje s taneční zábavou

nebyli klienti ochuzeni ani v náročných covidových letech 2020 a 2021. Vždy se společně sešli a dobře pobavili, zpravidla si při této příležitosti pochutnali na prvních opečených špekáčcích. Ani letos tomu nebylo jinak. Po dvouleté pauze se uskutečnila slavnostnější společenská akce „ve velkém stylu“ za účasti obyvatel Domu s pečovatelskými byty na Ježkově ulici i zástupců Města Jeseník. Akci provázela řada milých shledání. K tradiční atmosféře slavnosti přispěl dětský pěvecký soubor Běláček z Bělé pod Pradědem vystoupením v lidových krojích a o dobrou náladu se svou hudební produkcí postaral pan Rudolf Heisig z Rýmařova.

Andrea Stefanakisová, sociální pracovnice DpS a DZR



DOBROTY Z NAŠÍ KUCHYNĚ / PIŠKOTOVÝ ŘEZ S JAHODAMI



Potřebujeme:

hladkou mouku

vejce

cukr krupice

sůl

tvaroh

zakysanou smetanu

vanilkový cukr

jahody

želatinu

Postup přípravy:

Vyšleháme vejce s cukrem, přidáme mouku a upečeme piškotový korpus.

Smícháme tvaroh, zakysanou smetanu a vanilkový cukr.

Navršíme na vychladlý korpus. Nakrájíme jahody a vyskládáme na krém.

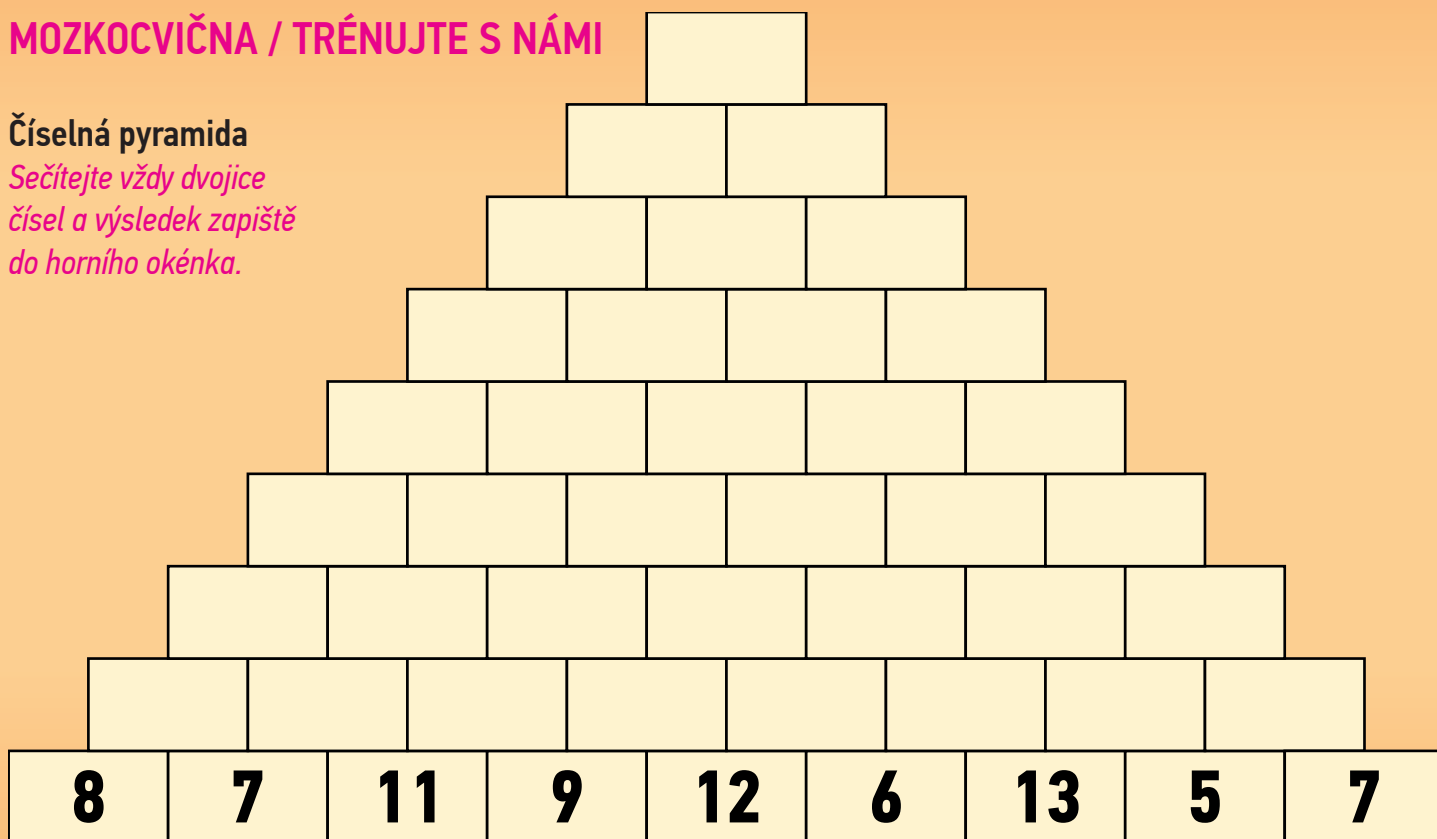
Zalijeme želatinou.

Necháme vychladnout.

MOZKOCVIČNA / TRÉNUJTE S NÁMI

Číselná pyramida

Sečítejte vždy dvojice čísel a výsledek запиšte do horního okénka.



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