



OBČASNÍK

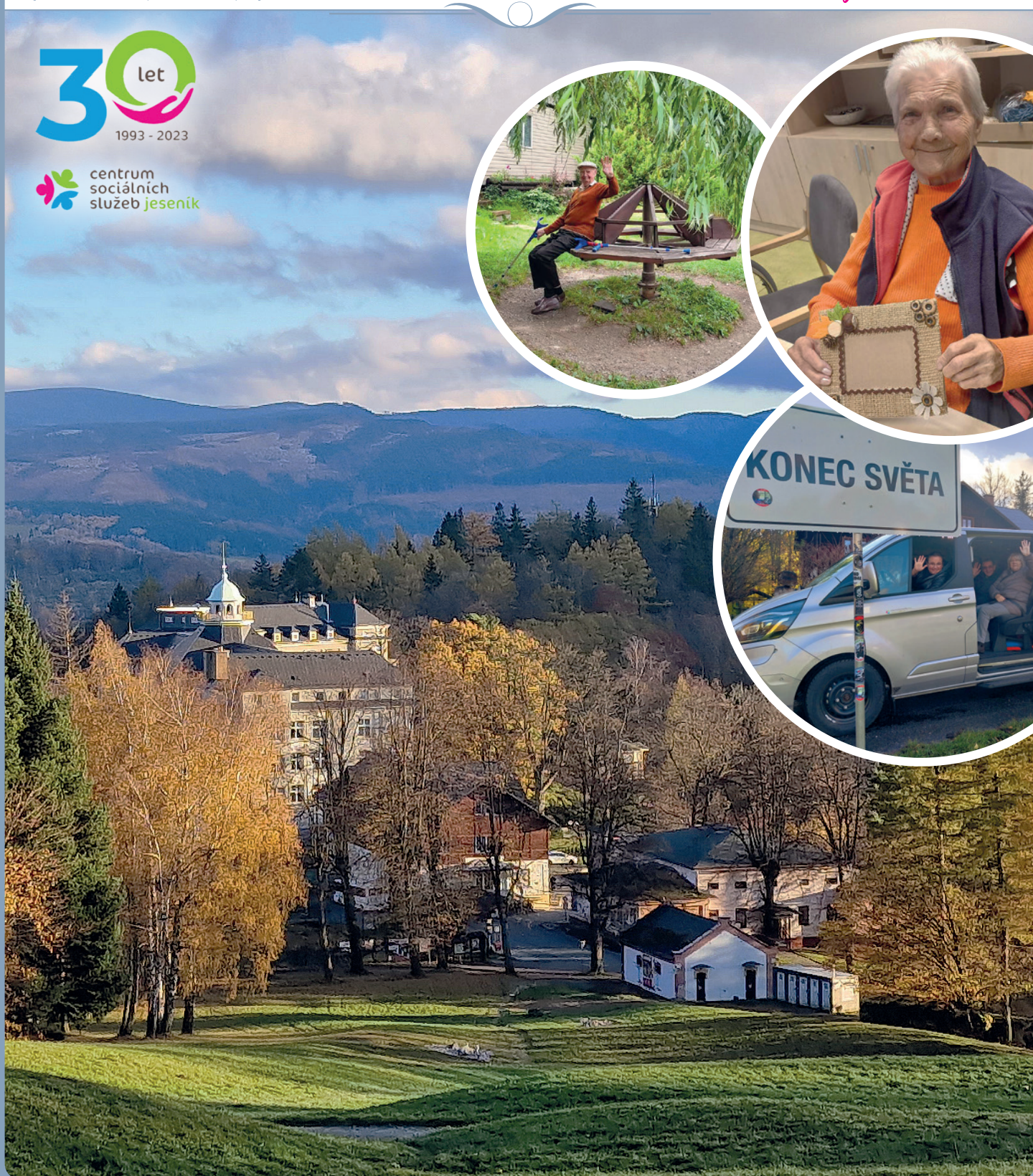
vydáváný Centrem sociálních služeb Jeseník

pestří rok

prosinec 2023/svazek 11/vydání 1



centrum
sociálních
služeb **jeseník**



OBSAH

- 3 – Přátelské setkání v Prudniku
- 4 – Od pozdního jara na konec léta...
- 6 – Muzikohraní aneb léčba hudbou
- 8 – Turnaj v kuželkách
- 9 – Společně pomáháme
- 10 – Strípky ze stacionáře
- 14 – Nový automobil pro naše imobilní klienty
- 15 – Máme novou prádelnu
- 16 – Kvízy

Grafický návrh a zpracování:
Silvie-Anežka Matič

Tisk: Petr Weiser, wazy.cz

Editorial

Vážení čtenáři,

blížíme se k závěru letošního roku, který byl v jistém ohledu pro Centrum jedinečný. Po celý rok si totiž připomínáme třicáté výročí vzniku naší organizace. Ještě před létem jsme k této události vydali speciální vydání našeho Občasníku. Připomínat si výročí je důležité a má smysl. Myslím si, že je zapotřebí se občas zastavit a vnímat věci, které v běžném (dnes obzvláště rychlém) životě mnohdy nevnímáme. Ať už se jedná o historické události, osobní výročí nebo v našem případě, třicátiny organizace. Vždy takové momenty nabízí možnost se zamyslet, rekapitulovat, ale i pohlížet do budoucna. I naši klienti - senioři často a rádi vzpomínají. Na svoje rodiny, zážitky, na život a dobu, ve které žili. Tak jsme se spolu s nimi mohli ohlédnout za tím, co u nás v Centru prožili. Někteří tady bydlí krátce, jiní tady mají svůj domov již mnoho let a je mezi nimi i klient, který pamatuje ještě samotný začátek v roce 1993. A bylo o čem si povídat. Vzpomínalo se na společné zážitky, akce, výlety. Vybavovala se nám jména těch, kteří už nejsou mezi námi, ale strávili tady svůj čas. Kulaté výročí vzniku Centra mělo také upoutat pozornost veřejnosti na oblast péče o seniory. Toto téma je v dnešní době aktuální a pro společnost potřebné. Ale pojďme od historie k současnosti. V Občasníku, který držíte v ruce, se také ohlížíme, ale jen za uplynulým pololetím. Jak bývá zvykem, nabízíme pohled slovem i obrazem do našich služeb. Letošní krásné a dlouhé léto, stejně tak nádherný navazující podzim umožnil klientům pobývat často venku. Zažili jsme toho opravdu hodně, posuďte sami. Teprve v posledních dnech se nám nesměle připomenula zima, vzhledem ročnímu období nezadržitelně a právem. Spolu s klienty se budeme těšit z adventní i vánoční doby, která letošní rok uzavírá. Přeji tedy vám, čtenářům příjemné chvíle s novým číslem Občasníku, krásné prožití nadcházejících svátečních dní a do nového roku všechno dobré, hlavně pevné zdraví!

Jan Rotter



Pečení je radost

Máme radost, že letos se do svatomartinovského pečení s klienty zapojily všechny naše sociální služby na Beskydské ulici. Libá vůně se linula celým komplexem budov Centra. Míchání, válení a plnění rohlíčků tvarohem s hrozkami, ořechovou či jablíčkovou náplní – to vše bavilo klienty domova pro seniory, domova se zvláštním režimem i denního stacionáře. A nakonec si tu dobrotu spolu u kávy vychutnali.

aktivizační týmy CSS Jeseník



Přátelské setkání v Prudniku keramický workshop pro seniory



V úterý 1. 8. proběhlo další z příjemných setkání s našimi přáteli z Polského Prudniku. Toto setkání bylo součástí dlouhodobé spolupráce mezi Centrem sociálních služeb Jeseník a Domem pomocy społecznej w Prudniku, která trvá již přes deset let. Během těchto let proběhlo v rámci partnerské spolupráce několik přeshraničních projektů, určených pro seniory obou domovů, ale i dalších zařízení v Olomouckém kraji. Nejznámější a největší projekt nesl název Seniori v Schengenu a na něj navázaly další, např. Společně pomáháme seniorům. Každý rok se seniori setkávají střídavě na obou stranách hranice, aby se společně bavili, tvořili nebo podnikali společné výlety.

Letos připravili kolegové z Prudniku příjemné tvořivé dopoledne, kde si účastníci z obou zařízení u společného stolu mohli vytvořit výrobky z keramiky. Pod vedením polských lektorek a aktivizačních pracovníků DPS Prudnik, se vytvořila přátelská atmosféra, kterou podpořilo i dobré občerstvení.

Jesenickou skupinu seniorů reprezentovali zástupci našeho domova pro seniory. Ti, kteří zde byli poprvé, si mohli zařízení i prohlédnout. Na začátku se uskutečnilo krátké cvičení na židli, díky čemuž nám pak šla práce pěkně od ruky. Z připravené hlíny jsme tvořili květy vlčího máku, ale fantazii se meze nekladly, a tak vznikaly různorodé květiny. Vřelé přivítání, výměna zkušeností, společné občerstvení a odpočinek ve velkých polštářích v relaxační místnosti dokreslovaly příjemnou atmosféru celého setkání. Moc děkujeme Domu Pomocy Społecznej w Prudniku za pozvání a těšíme se na další návštěvu. Celkově vzato, toto setkání bylo skvělou příležitostí pro seniory z obou zařízení a možností vyměnit si zkušenosti a vytvořit něco krásného. Je to důkaz toho, jak mohou být přeshraniční projekty pro seniory obohacující a jak mohou přinést radost a smysluplné aktivity do jejich života.

Piaszczyńska Blanka

Od pozdního jara na konec léta...

Zpravidla již od května bývá i v Jeseníku venku teplo a pro klienty domova pro seniory nastává nejpříjemnější období roku, kdy tráví hodně času venku vycházkami do okolí či posezením na terasách. Letos jsme teplé dny přivítali velmi stylově – Zahradní slavností. Slavili jsme totiž 30 let trvání naší organizace, součástí akce bylo i tradiční kácení májky. Naše venkovní prostory bohužel neumožňují při oslavách zorganizovat posezení na čerstvém vzduchu pro všechny účastníky, atmosféru zahradní slavnosti jsme proto podpořili stylovou výzdobou a květinovými doplňky poskytnutými všem účastníkům při příchodu. Na oslavu nás přišli pozdravit zástupci našeho zřizovatele Města Jeseník, v čele s místostarostou Václavem Urbanem. Popřát nám přijeli i kolegové a senioři z našeho partnerského domova z polského Prudniku. Milou a pozitivní atmosféru doplňovaly jednotlivé body bohatého kulturního programu. Nejprve vystoupil talentovaný dětský Taneční pár sportovního tance – Miriam a Honzík. Malí

tanečníci předvedli vskutku profesionální ukázkou společenských tanců. Vyvrcholením programu bylo krásné vystoupení Ženského pěveckého sboru Radost Bělá pod Pradědem.

V měsíci červnu nemohl pak chybět tradiční pohodový letní koncert žáků ZUŠ Jeseník, letos nás potěšili žáci pana učitele Jiřího Dvořáka hrou na kytary a flétny. Těsně před tím, než si žáci z „Boženky“, tedy ZŠ Jeseník, začali užívat prázdniny, vykouzlili seniorům úsměv na tváři při společné oblíbené hře Bingo. Letní měsíce na Beskydské už si nedokážeme představit bez toho, abychom přivítali „Flétny na prázdninách“, tedy flétnový soubor SIRINX z Prahy pod vedením jesenické rodačky Simony Bárové. Flétny přijely i letos a byl to skvělý hudební zážitek.

Na konci července jsme si vyzkoušeli výlet novým automobilem určeným pro přepravu osob se zhoršenou pohyblivostí a uskutečnili výlet k oblíbenému cíli našich seniorů – do Priessnitzových léčebných lázní. Krátce na to následoval další výlet, tentokrát do



...aneb ohlédnutí za letošními teplými dny

domova v polském Prudniku za našimi přáteli, kteří pro nás uspořádali keramický workshop. Bližší informace o workshopu se můžete dočíst ve speciálním článku. Letní tvoření s klienty probíhalo v době dovolených ve znamení spolupráce napříč úseky. Mimo jiné jsme se s klienty připravovali na prezentaci sociálních služeb, která se konala v měsíci září na jesenické hlavním náměstí pod názvem Společně pomáháme.

Léto je také obdobím sklizně plodů klienty vlastnoručně vypěstovaných za pomoci pečovatelek a sestřiček v mobilních zahrádkách či vyvýšených záhonech. Letos byla úroda opravdu bohatá: během celého srpna průběžně dozrávala rajčátka, sbíraly se patisony i cukety. Nechyběly ani borůvky či černý rybíz a z bylinek jsme sklízeli především mátu. Klienty velmi baví sběr úrody a ještě raději z ní společně připravují sezónní pokrmy: ovocný koláč, cuketovou buchtu či bramboráčky, smažené patisony nebo rajčatový salát. Na všech těchto dobrotách si letos pochutnali, na některých i opakovaně.

Přibližně jednou za dva měsíce se s klienty scházíme na narozeninové kavárničce, kdy vedení CSS popřeje k narozeninám všem oslavencům narozeným v daném období. Každý oslavenec obdrží kytičku a narozeninový dortík připravený našimi kuchařkami. Nechybí živá hudba. V poslední době je stále častěji toto společné posezení seniorů nese ve znamení tradic daného ročního období. V horkém srpnovém dni jsme si tedy s klienty „stříhli“ letní párty, jak se patří s oblíbenými letními písničkami i zmrzlinovým pohárem ke spokojenosti všech účastníků.

A než jsme se nadáli, byl tu podzim, také bohatý na hezky strávené společné chvíle, o některých akcích informujeme v dalších příspěvcích našeho Občasníku. Před námi je adventní čas plný rozjímání, které jednou podpoří koncert vážnější hudby, jindy je zase plný mikulášského veselí, které ke konci roku patří.

Přeji všem klidný adventní čas a krásné Vánoce.

Andrea Stefanakisová



Muzikohraní aneb léčba hudbou

*„Hudba velmi prospívá zdraví,
když ji náležitě používáme“.*

Pythagoras

Víte, co se děje s naším tělem, když posloucháme hudbu? Hudba dokáže ovlivnit funkce našeho organismu, třeba srdeční rytmus nebo dýchání, krevní tlak a mnoho dalších. Muzikoterapie je vhodná ke snížení napětí, stresu, úzkostí, depresí nebo zmírnění bolesti. Je zaznamenáno v Bibli, že David léčil hrou na harfu krále Saula, který trpěl bolestmi hlavy.

Muzikoterapeuti Ivana Guzková a Jiří Hampl nám pěkně zrychlili srdeční rytmus při rychlých a svižných písničkách. Naše služby na Beskydské navštívili už po druhé a pokaždé to stálo za to.



Nejprve lektori zavítali do domova se zvláštním režimem, kde zahráli a zapívali přímo na pokojích pro zcela imobilní klienty, kteří se nemohli účastnit skupinového muzikohraní. Pokud bychom měli výsledek hraní na DZR shrnout jednou větou, byla by to věta od Hanse Christiana Andersena: „Kde slova selžou, hudba promluví.“ Každý z klientů reagoval svým způsobem, ale hudba k nim mluvila, vykouzlila úsměvy a radost.

Muzikohraní nemusí být vyloženo jen o zpívání nebo pasivním poslouchání, ale úžasné je i aktivně se zapojit a nechat se vtáhnout do rytmu hudby. Ivča s Jirkou nenechali nikoho chladným a zapojili všechny klienty, aby se rozdanými bobotubes nebo rytmickými dřívky zapojili a aktivně si zahráli a zazpívali. Kdo byl přítomen muzikohraní ví, kdo přítomen nebyl, určitě pochopí z přiložených fotografií.

Klienti si mohli vyzkoušet laděné bicí trubky Bobotubes, což jsou trubky řezané do přesné délky podle potřebného tónu. Trubkou stačí o cokoli

udeřit a ozve se patřičný tón. U nás to však nezklouzlo k tomu, že by se „mlátilo“ o cokoli, bilo se jen o trubky samotné.

Po rychlém a veselém úvodu následovalo zklidnění a odpočinek se zavřenými očima u relaxační pomalé hudby, hrané lektory na křišťalové mísy a Harmony handpan. Toto zklidnění a relaxace slouží nejen k příjemnému uvolnění a uvědomění si samotné melodie, ale může být i prožíváním přítomnosti či vzpomínkou na něco krásného.

Do úplné přítomnosti klienty i přítomný personál vrátila píseň, kterou všichni známe, ale zase tak často se nehraje, což je dobře, zůstává tak vzácná – Česká státní hymna Kde domov můj.

Na úplný závěr se muzikoterapeuti s každým klientem osobně rozloučili podáním ruky, úsměvem a pro nás všechny ujištěním, že pokud budeme chtít, tak moc rádi zase přijedou.

Daniela Rozsypalová



Jeseničtí trubači

Na vystoupení Jeseníckých trubačů jsme i my zaměstnanci spolu s klienty našich pobytových služeb na Beskydské ulici velmi těšili, originální hudební uskupení provází totiž skvělé reference. Dočkali jsme se 21. září a bylo to krásné, dle hodnocení mnohých klientů „zase něco jiného“. Působivou loveckou hudbu v podání lesních rohů střídaly myslivecké fanfárky, znělky, zpěv loveckých písní a poutavé vyprávění paní Renáty Jeřábkové. Ta seniory postupně provedla průběhem ušlechtilého honu, dozvěděli se také spoustu zajímavého o mysliveckých tradicích a etice lovu. Vystoupení Jeseníckých trubačů bylo skvělým předělem mezi letními dny a nadcházejícím podzimem, kdy si připomínáme Svátek svatého Huberta – patrona všech lesníků a myslivců. Děkujeme za příjemně strávené odpoledne. Věříme, že toto setkání nebylo poslední.

Andrea Stefanakisová



Vystoupení Radka Žaluda



Ve čtvrtek 9. listopadu se u nás v Centru sociálních služeb ve zcela zaplněné hlavní jídelně po roce znovu uskutečnil koncert v rámci festivalu „Dny umění nevidomých“. Ve spolupráci se SONS Jeseník jsme přivítali opět talentovaného zpěváka s nádherným hlasem pana Radka Žaluda. Koncert



se uskutečnil za podpory Ministerstva kultury ČR a města Jeseník. Nevidomý zpěvák Radek Žalud, někdy označován jako český Bocelli, nás během krásného vystoupení provedl svým širokým repertoárem a hojně zohlednil také oblíbené písničky našich klientů. Zazněly hity ze Šlágru i z repertoáru Karla Gotta, Waldemara Matušky, Michala Tučného, dokonce i Ladky Kozderkové a nejslavnější písně z éry Semaforu. Během působivého koncertu se řada diváků ke zpěvu připojila. Po skončení hudebního programu měli naši klienti možnost se svým oblíbeným zpěvákem i krátce podiskutovat, což bylo moc milé. Už se těšíme se na další návštěvu Radka Žaluda v CSS. Děkujeme!

Blanka Piaszczyńska a Andrea Stefanakisová

Turnaj v kuželkách

Teplejší roční období nabízí mnoho možností, jak trávit se seniory čas aktivně na čerstvém vzduchu. Oblíbenou a očekávanou aktivitou bývá kuželkový turnaj, který se pořádá pod pergolou bývalého Penzionu pro seniory (budova „B“). Turnaj se konal během jednoho z nejteplejších dnů léta. Pergola poskytovala stín a útočiště před sluncem, zatímco hráči a diváci mohli sledovat hru a užívat si letní atmosféru. Dva mladí dobrovolníci pomáhali s organizací turnaje. Jejich energie a nadšení byly nakažlivé a přispěly k celkové atmosféře. Pomáhali s nastavením hry, sledováním skóre a ujišťovali se, že vše probíhá hladce. Turnaj byl plný napínavých momentů, kdy hráči ukázali své dovednosti a strategii. Bylo skvělé vidět, jak se senioři zapojují do hry a podporují se navzájem. Na konci turnaje byli nejlepší hráči oceněni medailemi, drobnou cenou a diplomem. Toto ocenění bylo symbolem jejich úsilí a dovedností. Turnaj přinesl nejen zábavu, ale také příležitost pro seniory projevit sportovního ducha a soutěživost. Byl také připomenutí toho, jak důležité je udržovat aktivní a zdravý životní styl v každém věku. Těšíme se na další podobné akce v budoucnu.

Blanka Piaszczyńska



Společně pomáháme

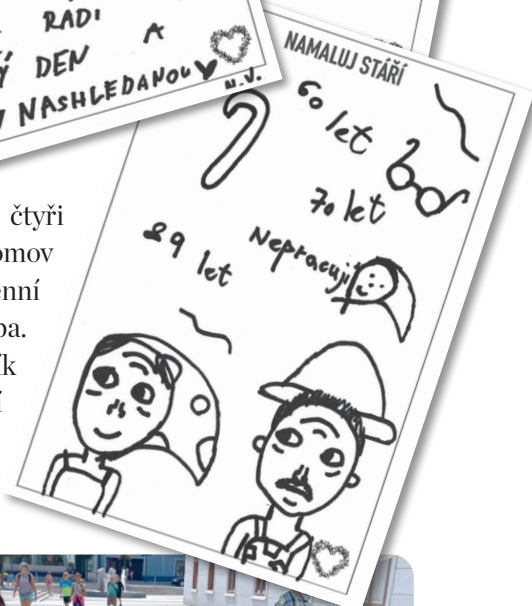
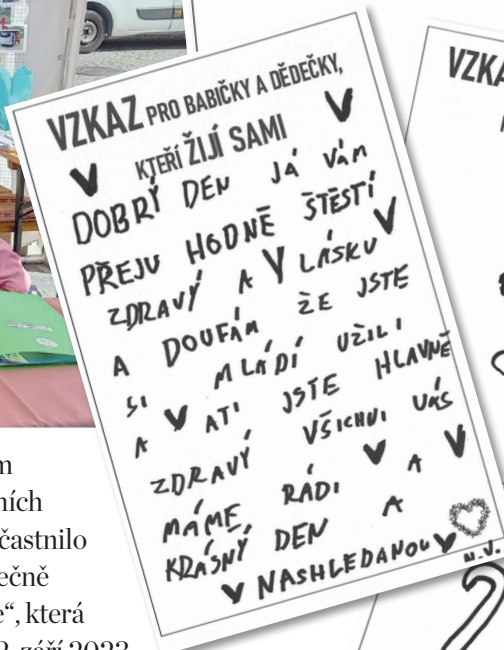
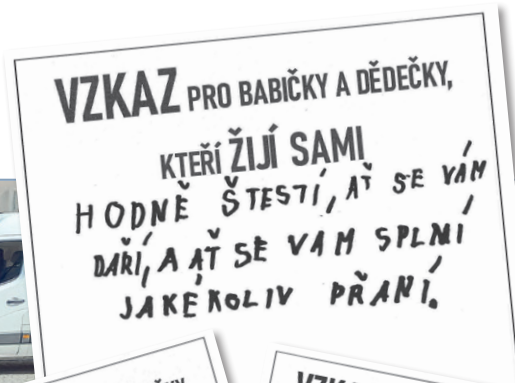


Centrum sociálních služeb se účastnilo akce „Společně pomáháme“, která proběhla 12. září 2023.

Prezentovaly se všechny naše čtyři služby. Domov pro seniory, Domov se zvláštním režimem, Denní stacionář a Pečovatelská služba.

Chtěli bychom poděkovat všem učitelům a dětem ze Základní školy Jeseník a Gymnázia Jeseník, kteří náš stánek obohatili aktivní účastí. S jejich dopomocí bude vytvořena společná koláž na téma STÁŘÍ. Jmenovitě našim osvětářům – paní učitelce Sabině Drtilové s její 5.B. a také Martině Seidlerové.

Pavlaína Drabálková a Robert Neugebauer



Strípky ze stacionáře

Text: Alice Lenerová a Eliška Zapletalová



Sportovní hry Šimon

V květnu jsme v Denním stacionáři měli milou návštěvu našich přátel z stacionáře Šimon. Přišli za námi, abychom se společně utkali v soutěžním klání sportovních a jiných her. Pro soutěžící byly přichystány disciplíny, které byly nejen sportovní. Účastníci se mohli z tajemných názvů jen domýšlet o co v nich půjde: hladový šašek, tajemné ►



Strípky ze stacionáře



► pytlíky nebo třeba mikádo. V disciplínách šlo nejen o pevnou ruku a přesnost, ale i o představivost. Kromě těla jsme takto mohli procvičit i smysly. Nálada byla uvolněná, myslím, že se všichni dobře bavili. Součástí setkání bylo i přátelské posezení a občerstvení. Nemohu nepřipomenout také vyhodnocení. Výsledky byly dost těsné, naše klientka se umístila na krásném 3.místě, první dvě místa patřila našim hostům. Děkujeme všem za příjemně strávené chvíle, a to nejen klientům obou stacionářů, ale také pracovníkům a také podpoře CSS Jeseník. Těšíme se na další setkání.

„ O X – kolečko, křížek ...“



Pamatujete na školní léta, když jste hrávali pod lavicí piškvorky? V Denním stacionáři jsme si tuto hru zkusili zahrát, avšak „cestovní“ provedení nám už nevyhovuje. Marně jsme pátrali po nějakém výrobci „větší“ varianty. Kdo pracuje v oboru ví, jak je těžké sehnat zavedené a oblíbené hry ve velikosti, která reflektuje potřeby a případné handicapy seniorských klientů.

Nápad jsme měli, chuť do práce se taky našla. Společně jsme namalovali kamínky dvěma barvami. Herní plán jsme vypálili do desky z překližky. Hurá můžeme hrát.

Děkujeme Martiun Petříkovi za sponzorský dar ve formě dřevěného materiálu pro naše tvoření.

Strípky ze stacionáře

Plánovaný výlet do Velkých Losin

začínal krásným podzimním počasím. Sluníčko po cestě vystřídala mlha, a to hned za kopcem, na Ramzové. Náladu jsme si pochmurným počasím nenechali zkazit a cestu si zpříjemnili vyprávěním a smíchem. Cílem naší cesty byla Velkolosinská pralinkárna a zámecký park. Užili jsme si příjemné prostředí venkovního posezení u dobré kávy se zákuskem a pralinkami z vlastní výroby. V parku jsme se kochali krásnými výhledy na zámek ►



Strípky ze stacionáře



► a upraveným okolím. Třešničkou bylo sluníčko, které si vybojovalo cestu skrze mraky a krásně hrálo. Na zpáteční cestě jsme se zastavili na Přemyslovském sedle, při dobré viditelnosti je z něj krásný výhled na nejvyšší horu Jeseníků – Praděd a také na horní nádrž Dlouhé stráně. Celý výlet barví se podzimní přírodou splnil nad rámec naše očekávání.



Podzimní záhon

Studená rána, zbarvující se listí, poletující pavoučci ve slunečných paprscích... podzim je tady. V DS si na malé terase rádi při práci užíváme podzimního sluníčka. Nejdříve bylo potřeba sklidit květiny, které už vzaly za své. Následné osazování mobilního záhonu rostlinami typickými pro podzimní výsadbu nás všechny bavilo. Klientky spolu s pracovníci společně vytvořily krásnou podzimní dekoraci, která bude dělat radost nám všem na velké terase u jídelny.



Nový automobil pro naše imobilní klienty



Letos se náš vozový park rozrostl o nového člena. Stal se jím hybridní automobil značky Ford Turneo. Vozidlo je speciálně upraveno, elektricky výsuvná sedačka nebo rampa s navijákem v zadní části auta je pro nás velkou pomocí při přepravě handicapovaných osob. Do obsluhy auta je zaškoleno několik zaměstnanců, kteří naše klienty vyvezli na několik výletů nejen po okolí, ale i za hranice okresu. :-)

Eliška Zapletalová



Máme novou prádelnu

V říjnu tohoto roku se podařilo to, co naše organizace potřebovala již mnoho let, modernizace prádelny na Beskydské ulici. Tento nenápadný, ale potřebný úsek získal od poloviny října novou kvalitu. Byly totiž pořízeny dvě profesionální pračky a jeden sušič. Nahradily tak několik běžných, komerčních praček a sušiček, které byly pro potřeby organizace již



nevyhovující. Prádelna totiž po vzniku Centra zůstala beze změny. Za původního Chráněného bydlení stačily v prádelně dvě malé komerční pračky a od té doby, tedy od roku 2015, se zvýšila náročnost provozu. Násobně se zvýšilo množství prádla, protože přibýlo klientů. Od roku 2021 přibýlo další oddělení, Domov se zvláštním

režimem. A tak přibývalo i praček. Provoz se postupně rozrůstal a přibývalo také komplikací. S prostorem, který nebyl neomezený (další pračky a sušičky musely být umístěny i do koupelny v 1. patře) nebo s poruchovostí praček. Běžné pračky často neodolávaly náporu praní, jeho četnosti a tak docházelo k jejich časté obměně, což vytvářelo další provozní náklady. Už v začátcích Centra bylo jasné, že bude dříve či později změna v pracím systému potřeba, a to cestou výměny stávajících praček za profesionální. Dlouhodobě jsme připravovali studie a projekty technologie, a současně zajišťovali finanční prostředky. To se podařilo až letos, díky schválení finančních prostředků zřizovatelem, tedy městem Jeseník do investičního fondu organizace. Za to jsme městu vděční, protože díky tomu máme úsek prádelny vybaven moderním prádelenským zařízením, které umožní efektivní a kvalitní praní prádla. Je to také velká pomoc obsluze prádelny. Technologie je české výroby a je doplněná automatickým dávkováním pracích prostředků. Věříme, že výsledky nové prádelny ocení zaměstnanci i klienti, protože efekty nových pracích technologií se projeví i v kvalitě praní.

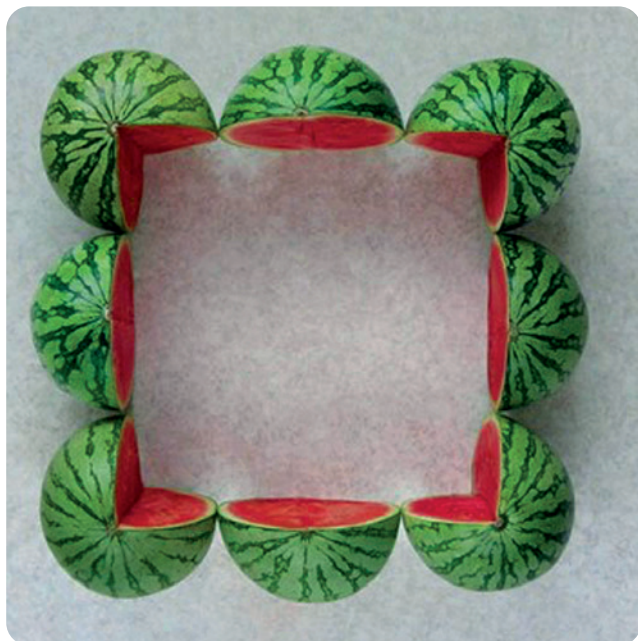
Jan Rotter



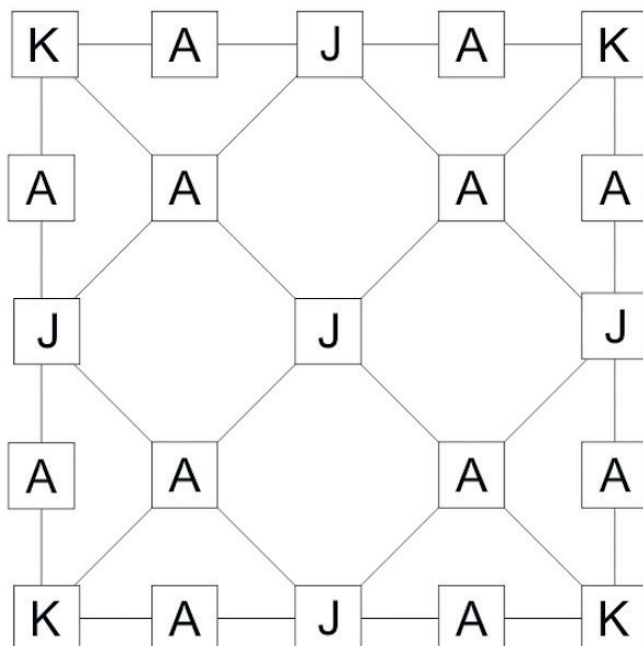
*Šťastný nový rok 2024
plný zdraví,
lásky a pohody
přeje všem tým
Centra sociálních
služeb Jeseník*

Kvízy

Kolik je na obrázku melounů?



Kolikrát vidíte slovo KAJAK?



Věděli jste, že...

si k našim narozeninovým oslavám pečeme dortíky sami?



Správná řešení kvízů jsou: 5 melounů, 60 kajaků