



OBČASNÍK

Zima v plném proudu

vydávaný Centrem
sociálních služeb Jeseník

leden 2026/svazek 15/vydání 1



- 2 Úvodník
- 3 Máme rádi cimbál
- 4 Naše „výletování“
- 6 Narozeninová
kavárnička
s překvapením
- 7 Ježíškova vnučata
- 8 Strípky ze stacionáře
 - „Až se zima zeptá, co jsi dělal v létě?“
 - Společné setkání stacionářů
 - Oslava sv. Martina
 - Příprava krmítek na zimu
 - Mikulášská nadílka
 - Vánoční hvězda – symbol nejkrásnějších svátků v roce
 - „Vyšla hvězda jasná, jako panna krásná...“ znělo chodbou
- 16 Půlrok v domově se zvláštním režimem
- 19 Jak lépe komunikovat s lidmi s demencí
- 20 Zimní poetické rozjímání
- 21 Vánoční oběd v Domě s pečovatelskými byty
- 22 Výživa seniorů v zimě a na jaře
- 24 Procvičujeme paměť Víte, že....

**Grafický návrh
a zpracování:**
Silvie-Anežka Matič

Tisk: Wazy

Vážení čtenáři a naši příznivci,

přinášíme vám další vydání Občasníku našeho Centra sociálních služeb. Začátek nového roku je tradičně spojen s plánováním, předsevzetími a očekáváním. Díváme se dopředu, přemýšlíme, co chceme změnit, kam se posunout a co by mělo být jinak – v osobním i profesním životě. Možná je ale nyní ten správný čas udělat ještě jeden krok – ohlédnout se zpět. Vždyť jen několik dnů nás odděluje od minulého roku, roku 2025. Ohlédnout se za uplynulým obdobím, připomenout si, co se podařilo, co nás potěšilo, ale i to, co bylo těžké nebo nevyšlo podle představ. Ne proto, abychom se soudili nebo litovali, ale abychom porozuměli vlastním krokům, rozhodnutím a cestám, po kterých jsme šli. Rekapitulace není zdržení – je to způsob, jak se v životě zorientovat. Teprve když si dovolíme zhodnotit minulost, můžeme se vědoměji posunout dál. Pokud tyto myšlenky převedeme do roviny našich sociálních služeb a fungování Centra, může a mělo by to být obdobné. S nástupem nového roku máme řadu očekávání. Čekají nás běžné i nové úkoly, plánujeme nejbližší aktivity i ty v delším časovém horizontu. Současně se ohlížíme za uplynulým rokem – a právě jemu, zejména jeho druhé polovině, se věnují i témata tohoto Občasníku. Pochopitelně s akcentem na závěrečnou, sváteční část roku. Ano, je to téma Vánoc. Jak jsme je spolu s klienty prožili, se můžete dočíst v následujících článcích a prohlédnout si na uvedených fotografiích. Připravili jsme toho pro vás však více – vše ostatní už objevíte při listování novým vydáním Občasníku. Dovolte nám popřát, aby rok, do kterého vstupujeme, byl rokem vnímavosti – k sobě, k druhým i k času, který máme. Pevné zdraví a slunce v duši!

Jan Rotter, ředitel



Představujeme novou vedoucí odboru

Vážení pracovníci centra, vážení klienti, dovolte mi, abych se vám krátce představila. Od července loňského roku působím na pozici vedoucí Odboru sociálních věcí a zdravotnictví Městského úřadu Jeseník a zároveň v roli zástupce zřizovatele zajišťuji metodické vedení Centra sociálních služeb Jeseník. Tuto roli vnímám především jako prostor pro podporu, dialog a spolupráci, která má směřovat ke stabilnímu a kvalitnímu fungování služeb, jež mají pro život lidí v našem městě nezastupitelný význam.

Centrum vnímám jako místo, kde se každodenní odborná práce setkává s lidskostí, porozuměním a respektem k jedinečnosti každého člověka. Velmi si vážím práce všech zaměstnanců centra, kteří svou činností pomáhají lidem v náročných životních situacích, a přispívají tak k posilování soudržnosti a bezpečí v naší komunitě. Stejně tak patří poděkování klientům, kteří do služeb vstupují často s důvěrou a otevřeností, a stávají se tak důležitou součástí společné cesty.

Do nového roku bych vám všem chtěla popřát především pevné zdraví, klid, naději a dostatek sil. Přejí si, aby byl nadcházející rok rokem vzájemného porozumění, otevřené komunikace a smysluplné spolupráce. Věřím, že právě společným úsilím můžeme dále rozvíjet služby tak, aby zůstaly oporou pro ty, kteří je potřebují, a zároveň byly dobrým a stabilním pracovním zázemím pro ty, kteří je poskytují.

*Těším se na spolupráci,
Kristýna Michálková, vedoucí OSVZ*

Máme rádi cimbál

Víte, kolik váží cimbál? A jak dlouho trvá naladění tohoto tradičního hudebního nástroje? To a mnoho dalšího se v letošním roce dozvěděli senioři (i zaměstnanci) na Beskydské. Navázali jsme totiž spolupráci s agenturou DVK Talent Productions s.r.o. a uskutečnili jsme dva hudební programy cimbalistky Vladky Křenkové nazvané „Beseda u cimbálu“. Jednou v horkém letním dni a podruhé na začátku Adventu. V letním pořadu účinkovala i mladá talentovaná studentka konzervatoře Johanka Demlová. Aktivizační beseda u cimbálu je unikátní program pro seniory, který kombinuje hudební vystoupení se společným zpěvem lidových písní, trénováním paměti i tanečkem vsedě na židli. Na závěr si hru na cimbál vždy sami vyzkouší i ti nejodvážnější. Díky milým cimbalistkám jsme měli možnost poznat cimbál opravdu zblízka. Sváteční atmosféru pak mělo setkání v předvánočním období, kdy jsme se všichni naladili na kouzelný adventní čas.

*Andrea Stefanakisová,
sociální pracovnice DpS a DZR*



Naše „výletování“



V loňském roce se nám, zaměstnancům Domova pro seniory, po covidové pauze podařilo uspořádat pro klienty celou řadu výletů. Ukázalo se, že tato změna a pobyt v jiném prostředí dokáže skvěle zlepšit náladu všem. Podle zdravotního stavu klientů, počtu doprovodného personálu a také příznivého počasí vybíráme blízká nebo vzdálenější místa, která bychom chtěli poznat. V květnu jsme navštívili Vidnavu, kde jsme se v charitním domě zúčastnili oslavy svátku sv. Hedviky.

Červen pak byl pro výlety přímo ideální. Zavítali jsme nejen do Javorníku a Kobylé, kde jsme spolu s místními klienty Domova pro seniory prožili zábavný Den

otevřených dveří, ale také do Priessnitzových léčebných lázní. Sem nás přivezl objednaný nízkopodlažní autobus, který jsme zaplnili téměř do posledního místa. A že jsme si to tam pěkně užili! Při procházce parkem, kde již keře rododendronů rozkvetly do nádherných barev, jsme se kochali výhledy na hřebeny hor i na město Jeseník. Někteří naši klienti vzpomínali na to, jak zde trávili nedělní odpoledne se svými dětmi. A abychom se více vžili do lázeňské atmosféry, navštívili jsme závěrem i Denní bar v hale domu Priessnitz, kde jsme si při zákusku povídali o léčebných procedurách.

A protože pobyt na čerstvém vzduchu nám dělá dobře, a také proto, že jeden z našich klientů je bývalý





pan hajný, naplánovala naše aktivizační pracovnice Radka další výlet do mikulovické Muny. I pro vozičkáře byla cesta lesem přístupná a zanedlouho nás přivedla do malé hospůdky s kozí farmou. Zde si každý výletník objednal něco k zakousnutí a k tomu pivo nebo limonádu. Dobře se nám zde odpočívalo a pozorovalo okolní dění. Bohužel, hříby ani borůvky jsme z lesa nepřivezli, zato krásných zážitků bylo mnoho. Dalším místem, které jsme v létě navštívili, bylo poutní místo Panny Marie Pomocné u Zlatých Hor, tzv. Maria Hilf. Uprostřed lesů, v tichu přírody, na nás působila posvátná atmosféra a kdo chtěl, mohl se pomodlit, třeba o dar zdraví pro sebe a své blízké.

V září nás čekala sportovní výzva – výjezd na Bobrovník s vozičky, které jsou vybaveny přídatnými elektrickými motorky. V doprovodu aktivizačních pracovnic, pana ředitele a dobrovolníků se i tento výlet vydařil. Začátkem listopadu nás překvapilo krásné počasí a vyvolalo otázku: „Kam se dnes podíváme?“ Odpověď byla rychlá: „Do Rezidence u jezera v Písečné!“ S několika klientkami jsme tam cestovaly přes obce, které postihla loňská povodeň. Stále ještě byly viditelné stopy po této přírodní katastrofě. Klientky tím byly hodně překvapené a mnohé z nich se rozpovídaly: „V tomhle domě bydlí má kamarádka“, „Támhle jsem chodila nakupovat do obchodu“, „Zde kdysi bývala škola“. Cesta nám rychle ubíhala a my jsme zastavily u cíle své cesty. Rezidence u jezera je hotel v krásném prostředí, obklopen stromy, parkem a jezerem. Interiér restaurace je ve stylu horské chaty, s velkým krbem a terasou. Jste zvědaví, co si naše dámská výprava objednala? Ochutnaly jsme vínečko, zmrzlinové poháry, kávu se šlehačkou a také hranolky. Přitom jsme si povídaly a pokračovaly ve vzpomínkách.

Často se nám stává, že naši klienti na výletě potkají své známé, které několik let neviděli. To se pak zastavíme a necháme jim prostor k popovídání. Na našich výletech se mi líbí, že můžeme zprostředkovat klientům kontakt s přirozeným prostředím a sdílení společných zážitků. Pobavíme se a navzájem se více poznáváme. Velkou radost nám udělá, když se klienti zeptají: „A kam pojedeme příště?“

Marie Dobošová, aktivizační pracovnice



Narozeninová kavárnička s překvapením

Počátkem prosince se konala v domově pro seniory tradiční narozeninová kavárnička s překvapením. Oslavenců bylo celkem devět, osm žen a jeden muž. Jako vždy dostali oslavení od pana ředitele krásnou kytici a vrchní sestřička předala nádherně nazdobený dortík, který připravili zaměstnanci naší kuchyně. Každý oslavenec si zvolil písničku na přání, kterou zahrála oblíbená dvojice hudebníků Eva a Jindra. Ke gratulantům se přidaly také zástupkyně Městského úřadu v Jeseníku. Nejstarším oslavencem byla

žena a měla 95 let. Ale ani ostatní účastníci nepřišli zkrátka. Všichni byli pohoštěni výborným moučníkem, luxusními kanapkami a kávičkou. A protože nás hudba přímo zvedala ze židlí, došlo i na tancování. A co bylo tím překvapením? No přeci svatý Mikuláš se svou družinou. Přinesl k nám sváteční atmosféru. Do kostýmů se převlékly naše pracovnice a vůbec nebylo poznat, která se v nich skrývá. Něžný anděl, oděný do bílého roucha se zářivou korunkou nad hlavou, obdarovával klienty sladkostmi, rohatý čert naopak připomínal nedostatky



klientů. Nesl s sebou velkou a těžkou Knihu hříchů. Zaslechla jsem žertovnou výtku, že jedna klientka moc kouří, a ta druhá že příliš mlsá a má držet diabetickou dietu... Dál jsem raději neposlouchala a vzdálila se, aby nedošlo i na mě, protože čert měl vše dopodrobna zapsáno a nikoho nešetřil. Mikuláš naopak rozdával úsměvy na všechny strany a povzbuzoval klienty k dobrému.



Tuto kouzelnou atmosféru plnou hudby, radosti a společného sdílení, doplnilo také rozsvícení vánočního stromku na naší terase. Všichni jsme si toto odpoledne užili a připomněli si krásnou tradici, která k adventnímu času patří.

*Marie Dobošová,
aktivizační pracovnice*



Ježíškova vnučata

Za vznikem tohoto projektu, který spojuje veřejnost a seniory napříč republikou, je Olga Štrejbarová. V roce 2016 spojila síly se svými přáteli, dalšími dobrovolníky a dárci. Během 1. ročníku se díky facebookové skupině Ježíškova vnučata podařilo splnit asi 600 přání seniorům z domovů pro seniory na Vysočině, v Brně a v Ústí nad Labem, to byl začátek. V dalším ročníku (2017) se Český rozhlas stal partnerem projektu a Ježíškova vnučata se rozšířila po celé České republice. Zapojilo se přibližně 600 zařízení sociálních služeb pro seniory.

Centrum sociálních služeb Jeseník je součástí projektu od roku 2019, za tu dobu jsme díky lidem, kteří se chtějí stát Ježíškovým vnučetem, splnili bezmála stovku přání. Splnění přání je výsledkem dlouhého procesu, který začíná u klienta. Na začátku je totiž rozhovor, ve kterém klíčový pracovník zjišťuje, co by seniorovi udělalo radost, nebo co by potřeboval. Pověřený pracovník pak jeho přání zpracuje a vepíše do

databáze přání, které si pak mohou lidé zarezervovat. Po rezervaci přání následuje komunikace mezi dárce a pracovníkem, kdy se ladí detaily a způsob doručení. Dárek svému „seniorovi“ může „Ježíškovo vnuče“ doručit osobně, nebo skrze doručovací společnost. Většinou se totiž takto propojí dva vzdálené konce republiky a není v možnostech dárce přijet.

Čas a úsilí, který věnujeme celému procesu je nad rámec našich pracovních povinností. Každý rok nám to ale stojí za radost v očích našich klientů, která je pro ty, kteří dělají svou práci i srdcem, k nezaplacení.

*Eliška Zapletalová,
pracovnice přímé péče Denního stacionáře*



Strípky ze stacionáře

Připravily: Eliška Zapletalová, Kateřina Kubáňová, Alice Lenerová

„Až se zima zeptá, co jsi dělal v létě?“

Tak na tuto otázku mají ženy z Denního stacionáře odpověď. K létu patří sběr ovoce, zavařování, výroba marmelád, šťáv, apod.... A tak jsme se pustily do výroby marmelády z darovaných třešní. Společně jsme si řekly, jak se taková marmeláda dělá – umýt třešně, vypeckovat, rozvařit je, a nakonec svařit s želírovacím cukrem. Práce nám šla potom krásně od ruky. Co by však byla marmeláda bez pečiva a kousku másla? Nelenily jsme a upekly si i čerstvé rohlíčky a „stloukly“ máslo. Cenné zkušenosti našich klientek, chuť do práce a pomocná ruka pracovníc = zaručeně povedený výsledek!



Strípky ze stacionáře



Společné setkání stacionářů

Další společné setkání stacionářů – denní stacionář Šimon a denní stacionář CSS Jeseník pro seniory – je úspěšně za námi. V tematickém dopoledni „Hrajeme si“ to bylo tentokrát BINGO a mělo velký úspěch. Nejen že jsme mohli procvičit postřeh a pozornost, ale poznali jsme další nové přátele. Nechyběl přípitek a medaile ve formě sladké odměny pro všechny zúčastněné hráče. Všichni se už teď těšíme na další setkání.



Strípky ze stacionáře

Oslava sv. Martina

Podle tradice každý rok 11. listopadu přijíždí sv. Martin na bílém koni a veze s sebou sněh. I když to tak letos opět nevypadalo a sněhová peřina na sebe nechala čekat, v Denním stacionáři nás to neodradilo a dopolední program jsme věnovali tradicím, které k tomuto světci patří. Které to jsou? Husí pečinka, rohlíčky ve tvaru podkovy, ale také ochutnávka vína, nejlépe v 11:11 h. Vynikající husí, resp. kachní pečinku nám



připravily k obědu kuchařky v naší kuchyni. Nás čekala příprava rohlíčků a víno jsme museli tento rok oželeť. Protože těsto potřebovalo odpočinout, zkrátili jsme si čekání vyplňováním kvízů @Bavsen se svatomartinskou tematikou. Podívejte se sami, jak se nám dařilo.



PŘIJĎTE MEZI NÁS, JSME TU PRO VÁS!

Jste senior starší 65 let?

- Rád si povídáte, vzpomínáte?
- Chybí vám společnost?
- Chcete zažít něco nového, nebo jen tak posedět v kolektivu vrstevníků?
- Potřebujete pomoc při pohybu, při jídle, při hygieně?
- Potřebujete zajistit přes den péči o svého blízkého?
- Pracujete, tudíž mu nemůžete věnovat dostatečnou péči?

Denní stacionář pro seniory vám nabízí:

- V**střícnost
- O**dbornost
- L**idskost
- B**ezpečí
- A**ktivity



Strípky ze stacionáře



Příprava krmítek na zimu

Naším podzimním projektem byla „příprava na zimu“. V létě jsou nedílnou součástí zahrady květiny, hmyz a ptáci. Pro hmyz máme v okolí CSS hmyzí hotely, pro ptáčky budky a krmítka, které potřebují jednou za čas údržbu, renovaci. Protože v Denním stacionáři nejsou jen ženy, ale i muži, byl to jejich úkol. Celý měsíc listopad jsme brousili, opravovali a natírali. Pohled na zaplněné krmítko je naše každodenní prémie. Kromě práce na krmítkách jsme se zaměřili i na jejich návštěvníky. Nejen díky materiálu „Ptáci na krmítku“ od Bavsenu jsme se naučili poznávat podle vzhledu i podle hlasu.



Strípky ze stacionáře

Mikulášská nadílka

Klienty Denního stacionáře čekalo tento den velké překvapení. Navštívil je anděl společně s čertem a za básničku se rozdávaly dobroty. Klienti si tuto návštěvu velmi užili, neboť se stacionářem stále linul smích, když se čert neúspěšně snažil nasoukat některé zájemce do pytle...





Vánoční hvězda – symbol nejkrásnějších svátků v roce

I letos nás navštívili zástupci Policie ČR Jeseník, aby nám předali „Vánoční hvězdy“. Jejich každoroční zájem udělat radost našim klientům nás velmi těší. Zakoupením Vánoční hvězdy měli možnost i naši zaměstnanci podpořit charitativní akci ŠANCE OLOMOUC o.p.s. Vybrané peníze poputují na podporu hemat-onkologického oddělení Dětské kliniky fakultní nemocnice v Olomouci.

Strípky ze stacionáře



**„Vyšla hvězda
jasná, jako
panna krásná...“
znělo chodbou**

A i my jsme si vyšli. Do Levandulové kavárny, kde byla tentokrát pro všechny klienty a zaměstnance Denního stacionáře připravena vánoční besídka. Nejenom vánoční tradice, vánoční zvyky, vánoční koledy, vánoční tabule, přání a přípitky byly náplní této sešlosti, ale také předávání dáreků a radosti od Ježíškových vnoučat, se kterými již dlouhodobě spolupracujeme. Veselá nálada, smích, radost, ale i slzy dojetí byly všem odměnou. V novém roce se budeme těšit na setkání se všemi klienty, proto jsme si popřáli hlavně pevné zdraví.

Půlrok v domově se zvláštním režimem

Pololetí uteklo jako voda a my vám chceme prostřednictvím Občasníku ukázat, jak jsme ho strávili.

Na začátku léta nás navštívili žáci ze ZŠ Nábřežní a užili jsme si historickou společnou procházku k rybníku u Hotelu „M“. A protože to byl obrovský zážitek pro všechny, budeme ve spolupráci pokračovat.





Září bylo veselé. Jedna klientka slavila krásné devadesátiny. Společně s rodinou jsme připravili pohoštění. Klientce přišla popřát paní starostka s krásnou kyticí. Pravnuk klientky se postaral o hudbu a zpěv. Atmosféra byla velmi příjemná a veselá.



Podzimu vládou dýně a nejinak tomu bylo u nás. Krájelo se a vařilo, a byl z toho kompot, no až jsme se za ušima olizovali. Podzim byl velmi příjemný i tím, že jsme navázali spolupráci s prvňáčky ZŠ Boženy Němcové. Paní učitelka je vnučkou jedné naší klientky a děti vede účtě ke stáří. Zazpívali a zatancovali a na konec rozdali klientkám dárečky. Krásné a milé setkání a nebylo poslední.



Půlrok v domově se zvláštním režimem



Ve víkendové dny to u nás žije a hlavně si pochutnáváme. Třeba na bramborácích. Po takové dobrotě jsme se šli projít a zkontrolovat hory, zda bude konečně sněžit.



A máme tu Advent. Nejkrásnější období roku. Příprava výzdoby na chodbách a na terase. Poslech vánočních koled a písniček. Začátkem prosince nám žáci ze ZŠ Nábřežní přišli zahrát a zazpívat koledy a rozdali nám přáníčka, která sami vyrobili. Ani jsme se nenadáli a už tu byl kouzelný čas Vánoc.

*Monika Pospíšilová,
koordinátorka Domova se zvláštním režimem*



Jak lépe komunikovat s lidmi s demencí

Úspěšná komunikace s okolím je oblast, kterou se někteří učíme zdokonalovat po celý život. Což teprve, máme-li před sebou člověka s Alzheimerovou chorobou či jiným typem demence. Taková komunikace bývá v důsledku postupujícího onemocnění často obtížná, ale pro zvládnutí péče, či zachování dobrého vztahu s příbuzným, je důležitá. Správná komunikace pomůže rodinám a přátelům omezit pocity bezmoci, smutku nebo vzteku.

Člověk s projevy demence vám lépe porozumí, když budete mluvit jednoduše, srozumitelně a budete se snažit reagovat citlivě a empaticky. Díky správné komunikaci také neztratíte blízkost s nemocným člověkem. Nejde jen o slovní vyjadřování, stejně důležité mohou být i pohledy, tón hlasu nebo gesta.

V domově se zvláštním režimem se snažíme o profesionální a empatickou komunikaci s našimi klienty a také se stále učíme. Často se setkáváme s tím, že široká veřejnost nemá informace o tom, jak komunikovat s rodinnými příslušníky, u nichž se rozvíjí demence. Proto přinášíme alespoň základní vodítko, které doporučuje Česká alzheimerovská společnost (ČALS). Tématu bychom se chtěly v dalších číslech Občasníku dále věnovat.

Co tedy doporučuje ČALS:

- Pokud je neznáte, zjistěte si údaje o životě nemocného, důležitých obdobích a situacích, ke kterým se může vztahovat jeho řeč.
- Nesnažte se člověka s demencí nutit, aby řekl to správné slovo. Jestli rozumíte, co tím míní, nechte ho přitom. Ve všem, co děláte, se snažte posílit pacientovu sebeúctu a sebedůvěru.
- Nacházejte význam ve všem, co člověk s demencí dělá a říká, nebo si buďte alespoň vědom, že v jeho jednání nějaký význam je.
- Poznejte a využijte všech zbývajících dovedností. Někdy jsou nejužitečnější dovednosti přehlíženy nebo skryty. Například schopnost být zdvořilý.
- Pamatujte, že člověk s demencí je stále schopen rozumět řeči vašeho těla, vaší náladě a upřímnosti. Nikdy nepředpokládejte, že nerozumí tomu, co se říká a děje kolem něho.
- To, co říkáte, podporujte vhodnými gesty a výrazem.
- Užívejte krátké, jednoduché věty zaměřené na jedno téma.
- Vyhněte se otázkám a příkazům, které nabízejí více možností volby nebo vyžadují více kroků.

- Ke člověku s demencí přistupujte vždy otevřeně, přátelsky a laskavě. A to i v případě, že situace je naléhavá, nebo i když jste rozčileni. Pokud pociťujete úzkost nebo určité napětí, přenesete je na člověka s demencí.
- Na počátku rozhovoru oslovte nemocného vždy jménem. Podle jeho reakce na oslovení zjistíte, zda vám věnuje pozornost. Ovšem i vy sami musíte věnovat rozhovoru svou veškerou pozornost.
- Jestliže vám nemocný nepodá jasný důkaz, že si pamatuje, kdo jste a že vás vnímá ve správných souvislostech, nespolehejte na to, že vás poznává. Nejlepší je pokaždé, když se setkáte, představit se a naznačit dalšími prostředky, kdo jste. Ke svému jménu můžete navíc připojit svůj vztah k němu, cíl své návštěvy a jak je to dlouho, co jste se naposledy viděli.
- Mluvte klidně, nižším tónem hlasu. Vysoký tón či hlasitý hovor vyvolává úzkost a napětí. Mluvte pomalu, ale ne v monotónním uspávacím rytmu.
- To, co říkáte, podporujte řečí těla. Například chcete-li po pacientovi, aby si sedl, ukažte na určitou židli, požádejte ho, aby si sedl a gestem vyzvěte k usednutí.
- Používejte krátké jednoduché věty, zaměřujte se vždy jen na jedno téma. Vyhněte se pokynům a otázkám, které vyžadují více kroků nebo nabízejí více možností volby.
- Používejte hojně nonverbální (fyzické) vyjadřovací prostředky, např. jemný dotyk, držení za ruku, předvedení pohybu a podobně – ale ne dříve, než se ujistíte, že máte jeho svolení proniknout do jeho osobního prostoru. Někteří lidé více chrání svou soukromou sféru a cítí by jako urážku, kdybyste do ní náhle vstoupili.
- Pokuste se vyloučit z prostředí rušivé prvky. Nesnažte se vést jakýkoli důležitý rozhovor v prostředí, kde je člověk s demencí rozptýlován a špatně se orientuje.
- Jestliže nemocný reaguje negativně nebo s nervozitou, nezačínějte spor a vyhněte se domlouvám. Místo toho se k pocitům (neklid, úzkost, strach), o kterých se domníváte, že pacient vyjadřuje, stavte s účastí a klidně ho směřujte na pohodlné místo nebo k činnosti, jež ho uklidní. Je důležité, aby vás nechápal jako protivníka, ale spíše jako zdroj pohody a bezpečí.

Pro více tipů navštivte stránky, z nichž jsme čerpaly:
<https://www.alzheimer.cz/pro-rodinne-pecujici/tipy-pro-pecujici/jak-dobre-komunikovat/>

Monika Pospíšilová, koordinátorka
a Andrea Stefanakisová, sociální pracovnice

Zimní poetické rozjímání

Básně napsala naše kolegyně Marcela Vaňková a my jí za ně děkujeme. Ať jsou potěchou i vaší duši.

Pečovatelská služba Jeseník

Až tam...
Tam v horách
Zamrzly sněhy
Tam v potocích, řekách
Zamrzly vody

Však když paprsek
Slunce dotkne se
Křehké krásy křišťálu
Ledu puknou a
Srdce se láskou zahřeje

Rozpouštět bolesti srdce
Umí krásně i hudba
Hlasy nástrojů a lidí
Stačí zavřít oči a stát se součástí
V oku rosa se zrodí
Člověka zevnitř očistí

Krajky z něhy
Ušité
Zdobí tvou skrář

V očích nebe
Rozpité
Za duhou bílá stráž

Nemluvíš,
Přesto tvé oči
Říkají vše

O životě
V říši za zrcadlem
Ukryté

Sednu si u tebe
Pohládím tvé
Vrásky

V mládí bývají ukryté
Ve tvářích každé
Krásky

A ruce
Ach ruce prací
Zmožené
Dnes leží na tvém klíně

Hladili s něhou
Každého
Kdo mívá těžké chvíle

Nádech...
Výdech...

Nádech...
Výdech...

Ještě dýcháš...
Tedy žiješ...

Jen vnímáš

Nádech...
Výdech...

Tiše a něžně
Jak padající
sněhové vločky

Jen cítíš

Nádech...
Výdech...

Tají se ti dech
z té krásy
Nemyslíš na nic

Jen

Nádech
&
Výdech

A ještě jednou
Přišla zima
A znovu padal
Bílý sníh
A šla jsem sama
Les ticho a voda
A jen krůpěje sněhu
V závějích
Řas
A stala jsem se
Součástí té vody
A v duši
Jarní smích
A stala jsem se
Součástí toho ticha
A sněhobílé záclonky
Na očích

V údolí válí se mlhy
Slunce osvětluje vrcholky hor
A ptáci... ptáci létají tak nízko
Snad aby byli lidem...Zemi
....blízko

Kam se podíváš
Leží barevné listí
Opouští mateřské stromy
Ach....jít bosá... cítit ho
...slyšet jak šustí

Podzim světa...
Podzim života...

Co dál....co nás čeká?

Snad zima...či konec

Snad smíření...Setkání

Začal se snášet nesměle
Po jedné sněhové vločce
Chceš-li cítit se vesele
Stačí
Pohládit uši kočce

A mlha bílá pokrýla
Svým šatem blízké okolí
Když pohládíš ruku blízkému
Srdce pak tolik nebolí

Člověk je společenský tvor
Samota nedělá mu dobře
když spolu jsme a slunce za mraky
Nebe tváří se modře

Je třeba zavřít média
Navnímat sama sebe
Pak vzhlednout vzhůru k oblakům
A bílé vločky padají z nebe

Vánoční oběd v Domě s pečovatelskými byty

Jako každý rok jsme se v adventním čase setkali u vánočního oběda s klienty Domu s pečovatelskými byty na ul. Jaroslava Ježka. I když se někteří nemohli kvůli viróze dostavit, přesto jsme se sešli v hojném počtu a mohli si tak společně navodit vánoční atmosféru. Podával se již tradičně řízek s bramborovým salátem, který nám připravili pan Janík s kolektivem z jídelny Bukovjanka. Krásně prostřenou tabuli vyzdobenou v duchu

Vánoc přichystali naše pečovatelky Marcela a její nová kolegyně Monika. Děkujeme všem klientům a pracovníkům pečovatelské služby za velmi příjemně strávené společné chvíle u vánoční obědové tabule. Vánoce jsou již za námi a teď už nezbývá nic jiného, než popřát všem jen vše dobré v novém roce!

*Za Pečovatelskou službu
Pavel Havelka, vedoucí PS*



Přáníčka pro klienty terénní péče vyrobili žáci ze Základní školy Jeseník



Výživa seniorů v zimě a na jaře

Jak se chránit před nemocemi a podpořit tělo přirozenou cestou? Zimní období dává našemu tělu zabrat více než jiná roční období. Kratší dny, méně slunce, chlad a větší výskyt infekcí mohou vést k únavě, nachlazení nebo poklesu nálady. U seniorů je proto důležité zaměřit se nejen na teplo a odpočinek, ale také na správnou výživu, která může výrazně pomoci posílit obranyschopnost organismu.

Zimní období je čas na posílení imunity zevnitř. Správná životospráva je tudíž na místě. Naši předkové dobře věděli, že v zimě je potřeba tělu „přiložit pod kotel“. Strava byla jednoduchá, teplá, výživná a založená na tom, co bylo po ruce. A mnohé z těchto principů platí dodnes.

Příklady potravin, které fungují doposud:

Kysané zelí – zimní poklad

Jedním z největších darů zimní kuchyně je kysané zelí. Je bohatým zdrojem vitamínu C, bojuje proti různým virózám a nemocem. Také obsahuje prospěšné bakterie, které podporují střevní mikroflóru a tam

se právě bojuje proti nemocem, virům a bakteriím, pomáhá i imunitnímu systému.

Stačí malé porce. Například ke klasickému obědu nebo jako součást salátu. U osob s citlivějším zažíváním je vhodné zelí lehce propláchnout nebo krátce podusit. U osob, které mají dietní omezení v rámci nemoci raději tuto potravinu vynechejte.

Česnek, cibule a křen – přírodní „ochrana“

Tyto suroviny se v českých kuchyních používají po generace.

- Česnek má přirozené antibakteriální účinky.
- Cibule podporuje dýchací cesty,
- Křen pomáhá při zahlenění.

Nemusí jít o velké množství – i malý kousek denně může mít pozitivní efekt k posílení imunitního systému.

V zimních měsících je důležitá teplá strava a dostatek tekutin. Upřednostňujte teplá jídla (polévky, kaše, dušená jídla), nezapomínejte na pitný režim, ideálně ve formě teplých nápojů – bylinkové čaje, šípkový čaj, slabý čaj s citronem.

Babiččina zelňačka

Ingredience:

(cca 5 porcí)

- 1 cibule
- brambory (asi 3–4 střední)
- máslo
- anglická slanina
- papriková klobása
- bobkový list, nové koření
- kysané zelí
- mléko a mouka na zahuštění
- sůl, pepř
- bílý jogurt – zakysaná smetana (na zjemnění)
- volitelně trochu cukru pokud nemáte rádi výrazné kyselou chuť.

Postup při vaření

1. Na másle si zpěníme cibulku, přidáme nasekanou slaninu a klobásu a krátce orestujeme.
2. Zalijeme vodou nebo vývarem, přidáme pokrájené brambory, bobkový list a nové koření a vaříme do změknutí brambor.
3. Zelí necháme okapat, přidáme do hrnce a společně povaříme.
4. Dochutíme solí, pepřem a přidáme mléko rozmíchané s moukou – necháme zhoustnout.
5. Na závěr přidáme 3 lžice bílého jogurtu (zakysané smetany) pro zjemnění chuti.

Tipy pro servírování

Podávejte s dobrým chlebem nebo křupavými krutony. Pokud chcete polévku lehčí, můžete nahradit slaninu libovějším masem nebo dát více zeleniny.



Kopřivový špenát

Ingredience:

(4 porce)

- 150 g čerstvého špenátu
- 2 hrsti mladých kopřiv (spařených)
- 1 malá cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 lžice másla nebo olivového oleje
- sůl, pepř, špetka muškátového oříšku
- 2 lžice smetany nebo jogurtu (volitelné, pro jemnější chuť)

Postup při vaření

1. Cibuli a česnek nakrájejte a osmahněte na másle do zlatova.
2. Přidejte špenát a kopřivy, krátce poduste (2–3 minuty), aby zůstaly zelené a svěží.
3. Osolte, opepřete a přidejte muškátový oříšek.
4. Na závěr můžete vmíchat trochu smetany nebo jogurtu pro jemnou, krémovou chuť.

Co přinašejí pokrmy z kopřiv pro naše tělo?

Kopřivový špenát je bohatý na železo, vitamíny A a C, podporuje imunitu a jarní detoxikaci organismu.





Teplo „od břicha“ dělá dobře nejen tělu, ale i psychice.

Jaro období – probuzení těla i mysli

S příchodem jara se příroda nadechuje a spolu s ní i člověk. Po zimě může tělo působit unaveně, zpomaleně. Právě teď je vhodný čas odlehčit jídelníček a doplnit čerstvé, živé potraviny které nám dopřává sama příroda.

Co nám nabízí pro povzbuzení těla jarní příroda?

Už naši předkové vyraželi na jaře do přírody a sbírali blahodárné rostliny pro podporu zdraví:

- mladé kopřivy – zdroj železa a vitamínů,
- pampeliškové listy – podporují trávení,
- pažitku a jarní cibulku – lehké, svěží a plné chuti.

Tyto suroviny lze jednoduše přidat do polévek, pomazánek nebo salátů a lze s nimi jednoduše kouzlit. Tyto suroviny a mnoho dalších dokáží tělo nastartovat, přinést mu energii, regeneraci a mnoho dalších pozitivum.



Jak by to mohlo vypadat v jarním jídelním lístku?

Lehčí strava, více barev a mnoho energie z přírody. Pro jarní jídelníček je důležité zařadit:

- více zeleniny,
- méně těžkých, tučných jídel,
- pravidelnost a menší porce.

Barevný talíř většinou znamená i pestřejší přísun živin. Strava neovlivňuje jen tělo, ale i náladu, energii a chuť do života. Když jíme pravidelně, s chutí a v klidu, cítíme se lépe, máme více sil a radosti z každodenních maličkostí.

Nejde o žádné složité diety. Stačí naslouchat tělu, vracet se k osvědčeným potravinám a nebát se jednoduchosti. Přesně tak, jak to dělaly generace před námi.

Přeji vám klidné zimní dny, pevné zdraví a radostné vykročení do jara a mnoho krásné energie s úsměvem na tváři během dalších let.

*Petra Kociánová,
nutriční terapeut CSS Jeseník*

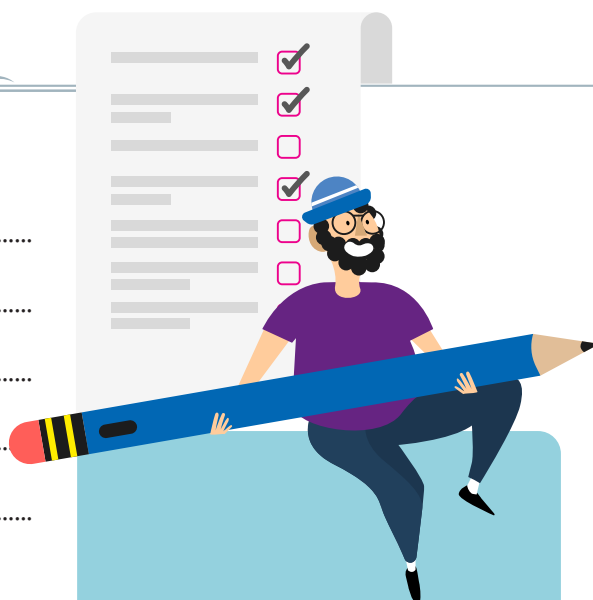
Procvičujeme paměť

Poznej přísloví dle počátečních dvou písmen slov:

1. Kd ji já ko sá do ni pa
2. Ja se do le vo ta se z le oz
3. Kd pt la pě mu zp
4. Da ko na zu ne
5. Le má kr no

Hádejte povolání dle hlásky?

1. Dáte si ještě něco?
2. Kde máte fakturu?
3. Jen zkrátit?
4. Připoutejte se, prosím.
5. Opět za pět.



Řešení 1. úkolu:
1. Kdo jinému jámu kopá, sám do ní padá.
2. Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá.
3. Když ptáčka lapají pěkně mu zpívají.
4. Darovanému koni na zuby nehleď.
5. Lež má krátké nohy.

Řešení 2. úkolu:
1. číšník
4. stěvard
5. učitel
3. švadlena



Víte že...

máme v domově nový moderní nápojový automat? Aktuálně je zapůjčený na zkoušku od společnosti AG FOODS Group a. s., a je to skvělé, protože zajišťuje snadný a okamžitý přístup k čerstvým nápojům. To napomáhá dodržovat důležitý pitný režim bez zbytečné námahy. Navíc se automat často stává přirozeným místem pro setkávání, které seniorům zpříjemňuje den a podporuje jejich vzájemný kontakt. A ten náš umí uvařit sladký i neslazený čaj, bílou dia kávu, horkou dia čokoládu, kapučino i kakao. Navíc se každá dávka připravuje extra čerstvá až po zvolení druhu nápoje.

