

ZPRAVODAJ

organizace Sociální služby Šternberk,
příspěvková organizace

DOMÁCÍ ZDRAVOTNÍ PÉČE



ŠTERNBERK

Úvodní slovo – Leo Czabe, 2. místostarosta města Šternberka

Vážení čtenáři, milí senioři,

květen pro mě vždy znamená čas, kdy se život zpomaluje do příjemnějšího rytmu. Dny jsou delší, teplejší a přirozeně nás zvou ven – mezi lidi, do přírody, za rozhovory. A právě to je něco, co považuji za velmi důležité i ve vašem každodenním životě – nezůstávat sami, mít si s kým popovídat, sdílet radosti i starosti.

O to větší radost mám z toho, jak dobře u nás fungují už čtyři kluby seniorů. Když mezi vás občas přijdu, vždy cítím přátelskou atmosféru, otevřenost a chuť být spolu. Není to jen o připraveném programu, ale hlavně o lidském kontaktu, který nic nenahradí. A právě to dává těmto setkáním skutečný smysl.

Možná jste také zaznamenali, že v současné době probíhá částečná rekonstrukce zázemí sociálních služeb. Ta je zaměřena především na zlepšení podmínek pro zaměstnance, kteří o vás každý den pečují. Věřím, že kvalitní a důstojné pracovní prostředí je důležité i pro kvalitu péče, kterou vám mohou poskytovat. Pokud se lidé cítí dobře ve své práci, promítá se to i do jejich přístupu, ochoty a energie, kterou vám věnují.

Vím, že stavební práce mohou dočasně přinášet určitá omezení, a proto si velmi vážím vaší trpělivosti a pochopení. Děláme to s cílem, aby sociální služby ve Šternberku fungovaly dlouhodobě co nejlépe – pro vás i pro všechny, kteří se o vás starají.

Často si uvědomuji, jak důležitá je vaše životní zkušenost, nadhled i schopnost držet věci v rovnováze. I proto bych si přál, aby sociální služby nebyly jen o péči, ale především o kvalitním a aktivním životě, který má smysl v každém věku.

Rád bych na tomto místě také poděkoval všem zaměstnancům sociálních služeb za jejich každodenní práci, trpělivost a lidský přístup. Velké poděkování patří rovněž paní ředitelce Mgr. Ospálkové za její energii a snahu neustále služby rozvíjet. Velmi si vážím i množství akcí, které pravidelně po celý rok připravujete – ať už jde o různé přednášky nebo společná setkání, dětská vystoupení, vaření a celou řadu dalších aktivit, které přinášejí radost a zpestření do každodenního života.

Přeji vám, aby byl pro vás květen měsícem pohody, setkávání a dobré nálady. Ať máte kolem sebe lidi, se kterými je vám dobře.

Leo Czabe

2. místostarosta města Šternberk



OBSAH ČÍSLA:	STR.
Úvodní slovo	1
O nás – různé	3
Ohlédnutí za událostmi	6
Fotopříloha	8
Pro zábavu	13
Aktivizační cvičení pro seniory	16



S ÚCTOU VZPOMÍNÁME

S hlubokým zármutkem jsme přijali zprávu o úmrtí MUDr. Miluše Ondráškové.

Paní doktorka působila více než 20 let jako závodní lékařka příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk a zároveň byla ošetřující lékařkou mnoha našich klientů. Naší dlouholeté spolupráce si velmi vážíme.

Byla nejen výjimečnou odbornicí, ale také člověkem s mimořádně laskavým a srdečným přístupem. Její ochota pomoci, lidskost a vstřícnost zanechaly v naší organizaci i v srdcích klientů nesmazatelnou stopu. Všichni, kdo s ní přišli do kontaktu, si jí hluboce vážili.

Její odchod je pro nás velkou ztrátou. S úctou vzpomínáme na její práci, nasazení a spolupráci, za kterou jí patří náš upřímný dík.

Rodině a blízkým vyjadřujeme upřímnou soustrast.

NOVINKA NA ULICI ŽITNÁ – VYHRAZENÁ PARKOVACÍ MÍSTA

Vážení obyvatelé a návštěvníci,

rádi bychom Vás informovali o novince na ulici Žitná (vedle parčíku), kde byla nově vyhrazena tři parkovací místa pro služební vozidla příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk.

Tato místa slouží k zajištění dostupnosti terénních a dalších služeb pro naše klienty, často v situacích, kdy je rychlý a bezproblémový přístup nezbytný. Uvědomujeme si, že změny v parkování mohou být pro místní obyvatele i návštěvníky komplikací, a proto děkujeme za pochopení.

Současně Vás prosíme o respektování dopravního značení a neobsazování těchto vyhrazených míst. Jejich dodržování výrazně pomáhá k plynulému poskytování služeb těm, kteří je potřebují.

Věříme, že k této novince přistoupíte ohleduplně. Pokud by docházelo k opakovanému porušování, budeme bohužel nuceni situaci řešit ve spolupráci s městskou policií.

Děkujeme Vám za vstřícnost, ohleduplnost a spolupráci. Věříme, že i díky Vaší pomoci bude možné zajistit kvalitní služby bez zbytečných komplikací.

S poděkováním

Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace



PRAVIDELNÉ VZDĚLÁVÁNÍ ZAMĚSTNANCŮ

V naší organizaci klademe dlouhodobě důraz na odborný rozvoj a průběžné vzdělávání zaměstnanců. Pravidelná školení jsou nedílnou součástí naší práce, protože právě díky nim mohou naši pracovníci dále rozvíjet své dovednosti a poskytovat klientům péči na co nejvyšší úrovni.

Vzdělávání však nepředstavuje pouze získávání nových znalostí. Je také důležitým prostorem pro setkávání kolegů z jednotlivých středisek, sdílení zkušeností z praxe a vzájemnou inspiraci. Tato setkání přispívají k posilování týmové spolupráce a jednotného přístupu ke klientům napříč celou organizací.



V roce 2026 se zaměstnanci účastnili několika odborných školení zaměřených na klíčové oblasti péče. Jedním z nich bylo školení „**Zážitková první pomoc**“. Jeho cílem bylo připravit zaměstnance na zvládání kritických situací, ve kterých jde o život. Účastníci si praktickou a zážitkovou formou vyzkoušeli reakce na situace, jako jsou dopravní nehody, úrazy elektrickým proudem, popáleniny, pády, infarkt, mrtvice či jiné náhlé zdravotní komplikace. Díky tomu získali nejen teoretické znalosti, ale především jistotu a schopnost rychle a správně reagovat v reálných situacích.

Dalším významným tématem bylo školení „**Péče o klienta na lůžku**“. To bylo zaměřeno na zkvalitnění péče o klienty, kteří jsou nepohybliví nebo mají výrazně omezenou mobilitu. Zaměstnanci se pod vedením vrchní sestry Domova pro seniory Oblouková Bc. Gabriely Niessnerové učili, jak zajistit péči tak, aby byla pro klienta co nejšetrnější, komfortní a důstojná. I toto školení probíhalo zážitkovou formou, kdy si účastníci mohli sami vyzkoušet roli klienta na lůžku. Díky této zkušenosti lépe porozuměli tomu, jak klient vnímá péči personálu a jak důležité jsou detaily v každodenní práci.



Pravidelné vzdělávání zaměstnanců tak významně přispívá ke zvyšování kvality poskytovaných služeb i k rozvoji profesních kompetencí našich pracovníků. Věříme, že investice do vzdělávání je zároveň investicí do spokojenosti a bezpečí našich klientů.

DOMOV PRO SENIORY

CENÍK DOMOVA PRO SENIORY

Od 1. 4. 2026 se změnil ceník domovů pro seniory.

Úhrada za pobyt a stravu za 1 den

	Jednolůžkový pokoj/den	Dvojlůžkový pokoj/den	Trojlůžkový pokoj/den
Pobyt	380,-Kč	335,-Kč	320,-Kč
Strava	290,-Kč	290,-Kč	290,-Kč

Úhrada za kalendářní měsíc

	Jednolůžkový pokoj	Dvojlůžkový pokoj	Trojlůžkový pokoj
Celkem platba za kalendářní měsíc ¹	20.100,-Kč	18.750,-Kč	18.300,-Kč

¹ Za kalendářní měsíc se pro účely stanovení úhrady za ubytování a stravu v domově pro seniory považuje doba 30 dní.

Úhrada za péči

Úhrada za péči stanovena **ve výši přiznaného příspěvku na péči** dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění.

Úhrada za fakultativní služby

Zajištění nákupu ²	120,-Kč/úkon
Externí fyzioterapie – nadstandardní služby s garancí odborníka	550,-Kč/hod.
Odvoz autem – Šternberk	tam 80,-Kč/úkon, zpět 80,-Kč/úkon
Odvoz autem – místní části Šternberka	tam 110,-Kč/úkon, zpět 110,-Kč/úkon
Odvoz autem – mimo území města	20,-Kč/km

² Nákupy jsou pro klienty zajišťovány dle potřeby. 1x měsíčně jsou nákupy pro klienty zajišťovány zdarma. Další nákupy jsou zpoplatněny dle ceníku fakultativních služeb.

OHLÉDNUTÍ ZA UDÁLOSTMI

ZÁJMOVÉ KLUBY

PROHLÍDKA ŠTERNBERSKÉHO KLÁŠTERA

Dnešního dne (16. 2. 2026) jsem se zúčastnil prohlídky šternberského kláštera. Tuto prohlídku organizovala vedoucí Klubu č.3. Prohlídka byla velmi zajímavá. Sám jsem byl překvapen, jaké prostory zde jsou a jak jsou upraveny a vyzdobeny. Tyto prostory se využívají i pro jiné akce – koncerty, výstavy i plesy.

Průvodce nás seznámil nejen s historií kláštera, ale i co vše se muselo provést, aby tyto prostory byly zpřístupněny veřejnosti. Průvodce také nám všem provedl ukázkou hudebních nástrojů, které zde mají. Samozřejmě nám provedl i ukázkou hry na kostelní varhany ukázkou skladeb i zpívaných ze mše vánoční Jakuba Ryby. Velice mne zaujala obsáhlá sbírka obrazů Handkeho.

S pozdravem

Jan Kašpárek

ZÁJEZD DO BRNA KLUBU SENIORŮ II.

Vážení senioři,

dnešního dne, 25. února 2026 se 8 členů našeho Klubu seniorů zúčastnilo velmi zajímavého výletu do Brna, pořádaného CK Seniortravel. Velkou výhodou bylo, že jsme nastupovali ve Šternberku a také nás autokar domů zde dovezl. Tento výlet byl velice dobře připraven jak organizačně, tak hlavně zajímavými exkurzemi do míst, kde bychom se samostatně určitě nedostali.

Nejprve jsme navštívili Českou televizi Brno. Zde jsme si postupně prohlédli maskérnu, šatny a sklad dekorací. Poté jsme navštívili jednotlivá studia ČT. Viděli jsme studia kde se vysílá – Dobré ráno, Sama doma, AZ kvíz a zprávy. Je to pro nás, kteří sledujeme jen televizní vysílání, velice zajímavé. Průvodkyně nás seznámila, jak se programy připravují a co vše se musí provést, abychom byli jako diváci spokojeni.



Poté jsme se dobře naobědvali a připravili na další zajímavou exkurzi, Tentokrát do České národní banky v Brně. Zde nás průvodkyně nejprve seznámila s historií banky. Poté nás velice obšírně seznámila pomocí filmu o výrobě mincí a papírových peněz. Samozřejmě nás upozornila na bezpečnostní prvky a také uvedla, jak se bankovky falšují i s ukázkami falešných bankovek. Po obsáhlé přednášce jsme ještě navštívili historii peněz od počátku bankovníctví v naší republice.

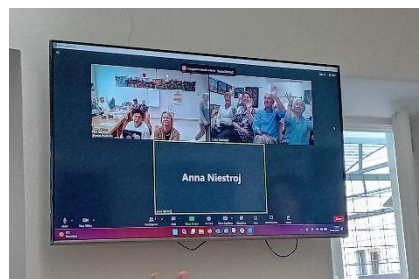
Obě exkurze byly velmi zajímavé a poučné. Velice si vážíme, že tuto akci CK Seniortravel zajistila pro nás seniory. Samozřejmě nemohu opomenout velice dobré organizační zajištění celé akce. Průvodkyně p. Milena Hesová nás nejen seznámila s programem a také co CK připravuje. Samozřejmě i výborný a spolehlivý řidič. Moc všem děkujeme za tuto akci a věřím, že to není poslední akce, kterou absolvujeme s CK Seniortravel. Velké díky.

S pozdravem Jan Kašpárek

Vedoucí Klubu seniorů č.2 při Soc.službách Šternberk

ONLINE SETKÁNÍ S POLSKÝM KLBEM

Dne 5. 3. 2026 proběhlo v prostorách Informačního centra ve Šternberku online setkání našich klubů seniorů s klubem seniorů z Polska, se kterým se někteří z účastníků již v minulosti osobně setkali při společné návštěvě v Polsku.



Během příjemného setkání jsme si navzájem představili fungování našich klubů a jejich aktivity. Polští senioři nám navíc ukázali krásné výrobky, které ve svém klubu společně vytvářejí. Bylo velmi inspirativní vidět jejich kreativitu a zajímavé nápady.

Velké poděkování patří MAS Šternbersko a jejím pracovníkům, kteří celé setkání zorganizovali a umožnili tak další milé mezinárodní setkání.

PŘEDNÁŠKA O ČÍNĚ KS III.

Na společnou schůzku KS III. jsme pozvali pana Šimona Smyčku, studenta 3. ročníku čínské filologie, který si pro nás připravil zajímavé vyprávění ze svého studijního pobytu na SWU UP Olomouc v čínském Chongqingu.

Své poutavé vyprávění doplnil o fotografické snímky, které dokumentovaly nejen přírodu a památky, ale i současnou výstavbu spolu s železniční infrastrukturou, sloužící k propojení čínských měst, i celkovým rozvojem čínských technologií.



Zajímavé byly i fotografie s popisem běžného života čínského obyvatelstva, kde jsme měli možnost v krátkosti porovnat nejen naše společenské a sociální návyky, ale zamyslet se i nad hodnotami konfucianismu.

Překvapivé byly i snímky čínských znaků, které dokumentovaly jejich historické i současné ztvárnění, ale i velký počet různých dialektů na celém území Číny.

Přítomné členky KS III. i KS II. se v závěru přednášky zapojily do diskuse a kladly p. Š. Smyčkovi další dotazy týkající se života lidí v Číně.

NOVÝ KLUB SENIORŮ IV. ZAHÁJIL SVOU ČINNOST

V únoru byl otevřen Klub seniorů IV., o který byl hned od začátku velký zájem. V rámci nového klubu se sešla skupina aktivních seniorů s různorodými zájmy, mezi nimiž je i řada nadšených turistů. Právě společná chuť trávit čas aktivně a ve společnosti ostatních se stala přirozeným základem pro první společné aktivity.



Od svého vzniku klub nezahálel a jeho členové již absolvovali několik zajímavých výletů. Navštívili například Brno, kde si prohlédli skleníky botanické zahrady, vydali se na výšlap na trase Kojetín – Tovačov a zavítali také do Kroměříže.

Velmi nás těší pozitivní ohlasy i to, s jakým nadšením se členové do společných aktivit zapojují.

Věříme, že klub bude i nadále místem příjemných setkání a společných zážitků.



FOTOPŘÍLOHA





ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VČEL A VČELAŘSTVÍ

V Domově pro seniory Oblouková se uskutečnila velmi příjemná a poučná přednáška na téma včely a med. Program vedl pan Leo Czabe, včelař a zároveň 2. místostarosta města Šternberka, který klientům poutavým a srozumitelným způsobem přiblížil život včel, jejich význam pro přírodu i to, jak důležité místo mají včelí produkty v našem každodenním životě.

Během setkání se klienti dozvěděli, jak funguje včelí společenství, jak vzniká med a jaké existují jeho druhy. Přednáška byla doplněna praktickými ukázkami a zajímavými informacemi z praxe, které vzbudily velký zájem.



Součástí programu byla také ochutnávka medu, kterou si klienti velmi pochvalovali. Velkým zážitkem byla i výroba svíček z voskového plátu, kdy si každý mohl vlastnoručně umotat svou svíčku.

VYSTOUPENÍ HRÁČE NA HELIGONKU

Do Domova pro seniory Oblouková a Domova pro seniory Na Valech zavítal hudebník pan Frantík a představil se jako zkušený hráč na heligonku a svým vystoupením si okamžitě získal publikum. Během vystoupení panovala příjemná atmosféra, k níž přispěla nejen samotná heligonka, ale i osobitý projev pana Frantíka. Klienti si společně s ním zazpívali spoustu známých lidových i dechových skladeb. Závěrečný potlesk potvrdil, že jeho vystoupení bylo velmi vydařené a všem se líbilo.



ZIMNÍ OLYMPIJSKÉ HRY

V Domově pro seniory Oblouková se konaly Zimní olympijské hry. Klienti si mohli vyzkoušet několik zimních disciplín v bezpečné a zábavné podobě přímo v prostorách domova.

Velký úspěch měla střelba na branku, při které soutěžící používali hokejku a puk. Nechyběla ani biatlonová střelba – místo pušek se trefovalo do kelímků pomocí měkkých koulí. Sportovní program doplnil skok na lyžích v upravené, bezpečné variantě a také pořádná koulovačka s papírovými koulemi, která rozproudila soutěžního i týmového ducha.



Celá akce se nesla ve znamení radosti, podpory a společných zážitků. Všichni účastníci byli za své výkony oceněni diplomem a medailí. Největší odměnou však byly úsměvy, potlesk a dobrá nálada, která provázela celé olympijské klání.

JAK NENALETĚT PODVODNÍKŮM? NAŠI KLIENTI UŽ TO VĚDÍ!

V domovech pro seniory napříč Českem se v posledních měsících konají preventivní přednášky zaměřené na boj proti tzv. kyberšmejdům. Policejní preventisté během těchto setkání ukazují, jak snadno lze podlehnout manipulaci, a učí seniory, jak se v takových situacích zachovat. I do našeho Domova pro seniory Oblouková začátkem února zavítali.

Hlavním cílem je odhalit praktiky podvodníků, kteří útočí na city a důvěřivost starších lidí. Preventisté z Policie ČR nejčastěji rozebírají:

- Falešné bankéře: Jak reagovat na hovor o údajném ohrožení peněz na účtu.
- Legendu „vnuk“: Moderní verzi podvodu prováděnou přes SMS či sociální sítě.
- Instalaci aplikací: Proč nikdy nepovolovat vzdálený přístup k počítači cizím lidem.

My i naši klienti jsme si odnesli důležité informace a děkujeme tímto za velmi poučnou přednášku.

ZELŇÁKY A ŠKVARKOVÉ PAGÁČE V RUKOU NAŠICH KLIENTŮ

Společné vaření se u nás opět neslo v duchu tradiční české kuchyně. Tentokrát si klienti našich domovů vybrali zelňáky a škvarkové pagáče – pokrmy, které mnozí z nich připravovali doma po desítky let.

Při přípravě zelňáků se nejprve krájelo a dochucovalo kysané zelí. Nechyběly rady, kolik přidat kmínu nebo zda je lepší těsto více zahustit. Každý měl svůj osvědčený postup. Následovalo tvarování placek a jejich pečení dozlatova. Vůně, která se linula chodbami, přilákala i ty, kteří se původně jen přišli podívat.

Škvarkové pagáče vyžadovaly více času i trpělivosti. Zadělávání kynutého těsta, jeho překládání a vykrajování koleček bylo krásnou ukázkou spolupráce. Klienti pracovali soustředěně, předávali si zkušenosti a vzpomínali na zabijačky či rodinné oslavy, kde pagáče nikdy nesměly chybět. Každé vaření se neslo ve znamení sdílení, radosti a aktivního zapojení. Každý přispěl svou částí práce – někdo míchal, jiný vykrajoval nebo potíral těsto vejcem. Výsledkem nebyly jen chutné pokrmy, ale také pocit užitečnosti a společně strávený čas.



Zelňáky i škvarkové pagáče nám znovu připomněly, že tradiční recepty mají sílu spojovat lidi a probouzet vzpomínky. A právě tyto okamžiky jsou pro naše klienty i celý tým tou největší odměnou.

OSLAVA MEZINÁRODNÍHO DNE ŽEN V DOMOVECH PRO SENIORY

V Domově pro seniory Oblouková a v Domově pro seniory Na Valech se uskutečnila oslava Mezinárodního dne žen. Pro klientky a klienty obou domovů bylo připraveno příjemné dopoledne s občerstvením, které zpestřilo vystoupení dětí z Mateřské školy Světlov. Děti si pro seniory připravily pásma písniček a básniček, za které sklidily velký potlesk.



Oslavy v Domově pro seniory Oblouková se zúčastnil také starosta města Šternberka pan Stanislav Orság, 1. místostarosta pan Jiří Kraus a 2. místostarosta pan Leo Czabe, kteří přišli klientkám osobně popřát k jejich svátku, předali květinu a popřáli všem přítomným pevné zdraví a spokojenost.

VELIKONOČNÍ TRADICE A VZPOMÍNÁNÍ V NAŠICH DOMOVECH

S příchodem jara se naše domovy naplnily radostným očekáváním a přípravami na Velikonoce. Celý týden provázela vůně čerstvě upečeného lineckého cukroví, které pod rukama našich klientek získalo tvary zajíčků a vajíček. Práce s těstem nebyla jen o pohoštění, ale především o radosti ze společného tvoření a procvičování jemné motoriky.

Další den patřil pletení pomlázek, do kterého se s chutí pustili pánové i dámy. S velkou zručností společně tvarovali vrbové proutí a oživovali řemeslo, které k jaru neodmyslitelně patří. Následující den jsme věnovali zdobení kraslic různými technikami. Důležitým duchovním zastavením byla velikonoční bohoslužba, která vnesla klid a sváteční atmosféru do těchto dnů. Navštívily nás i děti z Dětské skupiny Kulihrášci a společně s klienty tvořily velikonoční výzdobu.



Celý týden se nesl ve znamení vyprávění a vzpomínání na lidové zvyky. Klienti sdíleli příběhy o koledách a rodinných oslavách, čímž oživil tradice, které si nesou v srdcích celý život. Tato setkání nám připomněla, že smyslem svátků je především sounáležitost a radost ze společně strávených chvil.

PRO ZÁBAVU

1. Najděte na obrázku 9 zajíčků, poté si obrázek můžete vybarvit.



Zdroj: <https://www.skiptomylou.org/>

2. Zkuste najít a popsat pravidla v následujících číselných řadách:

- a) 55, 75, 95, 115, 135
- b) 32, 30, 28, 26, 24, 22
- c) 12, 18, 24, 30, 36, 42
- d) 100, 85, 71, 58, 46

3. Najděte pravidlo pro číselnou řadu a zjistěte, jaké další číslo by v řadě následovalo (místo otazníku).

- a) 48, 55, 62, 69, ?
- b) 8, 16, 32, 64, ?
- c) 5, 6, 8, 11, 15, ?
- d) 3, 5, 8, 13, 21, ?
- e) 98, 87, 76, 65, ?

4. BINÁRNÍ PUZZLE

Vyplňte všechna políčka tabulky. Je třeba dodržet tyto zásady:

- Každé políčko musí obsahovat buď jablko, nebo hrušku.
- Mohou být nejvýše 2 shodné symboly vedle sebe nebo nad sebou.
- Každý řádek a každý sloupec musí obsahovat stejný počet jablek jako hrušek.
- V tabulce nesmí být žádné dva sloupce stejně vyplněné, totéž platí i pro řádky.

	🍏	🍏		🍏	🍏				🍐
				🍏		🍐	🍐		🍐
	🍐	🍐						🍏	
	🍐	🍐							🍏
						🍏		🍏	
				🍐				🍏	🍐
🍐		🍏	🍏		🍏				
🍐	🍐						🍏		
			🍐					🍐	
	🍐	🍐				🍏	🍏		🍏

Zdroj: <https://epoz.szu.cz/>

ŘEŠENÍ:

1.



2.

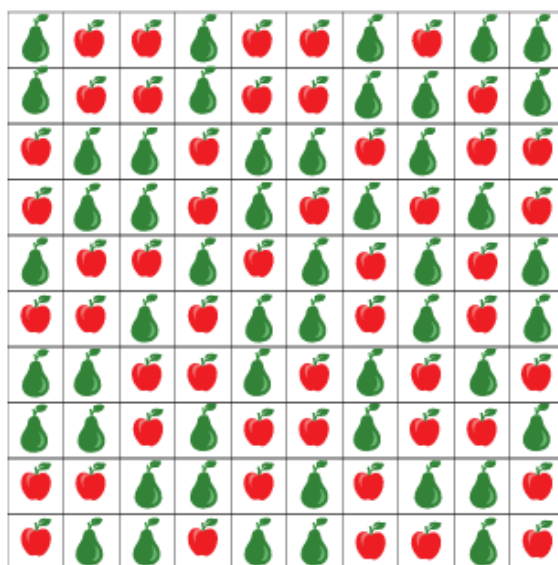
- a) 55, 75, 95, 115, 135 – každé další číslo je o 20 větší než číslo předcházející (+20)
- b) 32, 30, 28, 26, 24, 22 – každé další číslo je o 2 menší než číslo předcházející (-2)
- c) 12, 18, 24, 30, 36, 42 – násobky šesti (přičítáme číslo 6)
- d) 100, 85, 71, 58, 46 – odečítáme postupně se zmenšující čísla (-15, -14, -13, -12)

3.

- a) 48, 55, 62, 69, **76** (přičítáme k předchozímu číslu 7)
- b) 8, 16, 32, 64, **128** (násobíme předchozí číslo 2)
- c) 5, 6, 8, 11, 15, **20** (postupně přičítáme 1,2,3,4 a 5 – vždy o 1 číslo větší než předcházející)
- d) 3, 5, 8, 13, 21, **34** (sečteme dvě čísla v řadě a ta nám dají číslo třetí – $3+5 = 8$, $5+8 = 13$, ...)
- e) 98, 87, 76, 65, **54** (-11)

4.

Binární puzzle



ZPRAVODAJ

Informační Zpravodaj příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk

Číslo: 41/2026 květen

Vydavatel:

Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace

Příspěvky ze středisek:

Mgr. Ivana Krejčová, Bc. Magdaléna Maléřová, Lenka Zapletalová

Editor, korektura:

Mgr. Martina Ospálková, Jitka Hlavinková

Vaše připomínky, podněty nebo případné příspěvky směřujte na následující kontakt:

Mgr. Martina Ospálková, Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace, Komenského 40, 785 01 Šternberk, tel.: 585 002 454, ospalkova@socialnisluzby.cz

SOCIÁLNÍ SLUŽBY ŠTERNBERK, PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE SI VÁS DOVOLUJE INFORMOVAT O
VOLNÝCH MÍSTECH V ZÁJMOVÉM KLUBU PRO SENIORY:

AKTIVIZAČNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY

Probíhá pod dohledem zkušeného fyzioterapeuta
a zahrnuje:



- cvičení na gymnastickém míči
- cvičení na balančních podložkách
- cvičení s činkami
- chůze s nordic walking holemi



KDE: Základní škola nám. Svobody 3, Šternberk
tělocvična

KDY: středa 17,00 – 18,00 hodin
středa 18,00 – 19,00 hodin

DOBA TRVÁNÍ: 3 časová období v trvání 3 měsíců, a to:
leden – březen
duben – červen
září – prosinec

CENA: 600,- Kč / 3 měsíce

