

# ZPRAVODAJ

organizace Sociální služby Šternberk,  
příspěvková organizace

DOMÁCI ZDRAVOTNÍ PÉČE



ŠTERNBERK

## Úvodní slovo Mgr. Martiny Ospálkové

pověřená vedením organizace

Vážení a milí čtenáři,

léto vrcholí, srpen je v plném proudu, a my Vám přinášíme nové číslo našeho Zpravodaje s hlavním tématem, které má sílu obohatit nejen Váš volný čas, ale i každodenní život — **zájmové kluby pro seniory**.

Zájmové kluby nejsou jen místem setkávání. Jsou to prostory, kde vznikají přátelství, rozvíjí se dovednosti a posiluje se schopnost zůstat aktivní a soběstačný. Ať už Vás baví ruční práce, cvičení, zpěv nebo třeba stolní hry, zájmové kluby Vám mohou nabídnout nejen radost, ale i praktické nástroje pro udržení tělesné i duševní kondice.

Soběstačnost v seniorském věku není jen o fyzické zdatnosti — je to o jistotě, že stále zvládáme rozhodovat o svém životě, účastnit se komunitního dění a přispívat svým jedinečným způsobem.

V tomto čísle se dozvíte více o současných i nově plánovaných zájmových klubech, a i o tom, jak se do nich můžete zapojit. Možná právě srpen bude ideální měsíc na to, udělat první krok k novému zájmu nebo k novým přátelstvím.

V tomto čísle Zpravodaje se můžete těšit na již známé příspěvky ze středisek organizace a také na Vás čeká nová rubrika, ve které se budeme věnovat zajímavým zážitkům či etapám života našich klientů.

Přejeme Vám příjemné čtení, radostné letní dny a mnoho energie do dalších dobrodružství.

Martina Ospálková



<b>OBSAH ČÍSLA:</b>	<b>STR.</b>
Úvodní slovo	1
O nás – různé	3
Informace ze středisek	3
Na vlnách času: Lodní kroniky pana Skácela	7
Pro zábavu	9
Fotopříloha	10
Ohlédnutí za událostmi	12
Pro zábavu – Řešení	16
Termíny zájmových klubů	17
Poděkování	18
Zájmové kluby	20

## O NÁS, RŮZNÉ

### PĚT PROMĚN Z OLMOUCKÉHO KRAJE SE UKÁZALO NA VÝSTAVĚ MÁ VLAST

Zdroj: Olomoucký kraj, [www.olkraj.cz](http://www.olkraj.cz)

V sobotu 14. června byl na pražském Vyšehradě zahájen 17. ročník putovní výstavy *Má vlast cestami proměn*, která prezentuje zdařilé obnovy veřejných i soukromých míst z celé České republiky a Slovenska. Mezi 74 vybranými projekty se letos představuje také pět proměn z Olomouckého kraje – komunitní centrum v Majetíně, Jihoslovanské mauzoleum v Olomouci, Olomoucká náplavka – nábřeží Josefa Jařaba, dešťová zahrada v Přerově a Domov pro seniory Oblouková ve Šternberku.

Výstava, která je poděkováním autorům proměn za odpovědnou péči o společný veřejný prostor, bude po dvoutýdenním pobytu na Vyšehradě putovat napříč kraji České republiky i Slovenska.



## INFORMACE ZE STŘEDISEK

### ZMĚNA VE VEDENÍ ORGANIZACE

Od 25.7.2025 došlo ke změně ve vedení příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk v souvislosti s odvoláním ředitelky organizace Mgr. Hany Dvorské, MBA, které tímto děkujeme za její dlouholetou práci a vedení organizace. Vedením organizace je do doby jmenování nového ředitele nebo ředitelky pověřena Mgr. Martina Ospálková.

Mgr. Hana Dvorská, MBA po celou dobu své profesní dráhy prokazovala mimořádnou odbornou kompetenci, vysokou míru osobního nasazení a především hluboký respekt k našim klientům. Její vedení bylo charakteristické důsledností, empatií a neochvějným zájmem o kvalitu poskytovaných služeb. Za její přínos, který významně ovlivnil směřování a rozvoj naší organizace, jí patří naše upřímné poděkování. Do dalších let jí přejeme pevné zdraví, osobní spokojenost a mnoho úspěchů na její další životní cestě.

Cílem organizace je nadále zajistit plynulý chod služeb, stabilitu týmu a pokračování v kvalitní péči o naše klienty. Děkujeme Vám za Vaši důvěru a podporu.

S úctou

Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace

### **OBJEVTE NOVÉ ZÁJMOVÉ KLUBY – VAŠE NOVÁ DOBRODRUŽSTVÍ PŘÁVĚ ZAČÍNÁJÍ!**

Milí senioři, máte chuť se naučit něco nového, rozšířit si obzory, a k tomu potkat skvělé lidi? Pak právě pro Vás máme skvělou novinku — od září startují **dva nové zájmové kluby**, které Vás mohou nadchnout a obohatit.

#### **Klub angličtiny**

Chtěli jste si někdy objednat kávu v Londýně nebo porozumět písničkám, které hrají v rádiu? V našem klubu angličtiny půjde o víc než jen výuku. Budeme se společně učit prakticky, zábavně, a hlavně s ohledem na tempo, které Vám vyhovuje. Konverzace, hry, videa a spousta úsměvů — to vše Vám pomůže zůstat aktivní, a navíc rozvíjet paměť a sebevědomí.

#### **Klub seniorů IV.**

Máte rádi přírodu, historii, kulturu, nebo prostě jen dobrý čaj ve společnosti přátel? Tento klub je stvořen právě pro Vás. Čekají nás společné výlety, návštěvy zajímavých míst, pohodové procházky i přátelská posezení. Objevujte krásy našeho regionu, vyměňujte si zkušenosti a především — bavte se!

Oba kluby mají jasný cíl: **posílit Vaši soběstačnost, propojit komunitu a přinést radost do každého dne.** Přidejte se k nám — každý den může být novým začátkem.

**Přihlášky přijímáme do konce srpna. Těšíme se na Vás!**

 Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace  
IČO: 78029730, Sídlo: Šternberk, Komenského 40, 785 01, [www.socialnisluzby.cz](http://www.socialnisluzby.cz), IČ: 89074

Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace si Vás dovoluji pozvat do nově otevřeného zájmového klubu

## **ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY**

Rádi bychom pozvali všechny seniory, kteří mají zájem trávit svůj volný čas aktivně a smysluplně, do nově vznikajícího klubu Angličtina pro začátečníky.

Setkání budou zaměřena na nenáročný seznámení se základy anglického jazyka formou jazykových aktivit, konverzačních cvičení, poslechu i zábavných aktivit.

Tempo i náplň setkání přizpůsobíme zájmu a potřebám účastníků.

**KDE:** Dům s pečovatelskou službou, Uničovská 51a – Klubovna

**KDY:** středa 10,00 – 11,00 hodin  
1x týdně

**KAPACITA:** 10 osob

**CENA:** 420,- Kč / 3 měsíce  
V ZÁŘÍ UKÁZKOVĚ LEKCE ZDARMA

**PŘIHLAŠOVAT SE MŮŽETE DO 31. 08. 2025**

Pro bližší informace a přihlášky kontaktujte koordinátora ambulantních služeb:  
**Bc. Magdaléna Maléřová** – tel.: 731 693 403, 585 013 672,  
e-mail: [m.malerova@socialnisluzby.cz](mailto:m.malerova@socialnisluzby.cz)

Nebo nás navštivte osobně v sídle organizace na ulici Komenského 40 ve Šternberku.

 Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace  
IČO: 78029730, Sídlo: Šternberk, Komenského 40, 785 01, [www.socialnisluzby.cz](http://www.socialnisluzby.cz), IČ: 89074

Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace si dovoluji oznámit, že otevírají nový

## **KLUB SENIORŮ IV.**

Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace, rozšiřují svou nabídku volnočasových aktivit pro seniory a oznamují vznik nového Klubu seniorů IV. Jedná se o čtvrtou samostatnou skupinu v rámci této dlouhodobě fungující činnosti, jejímž cílem je podporovat vzájemná setkávání, mezilidské vztahy a nabídnout prostor pro společné zážitky. Činnost klubů zahrnuje pravidelná setkání, kulturní a vzdělávací akce a výlety přizpůsobené seniorům.

V souvislosti se vznikem Klubu seniorů IV. hledáme zájemce o zapojení do jeho činnosti, a to nejen jako členy, ale také na pozice **předsedy a místopředsedy klubu**. Tyto osoby budou organizovat klubovou činnost, plánovat aktivity a budou prostředníkem mezi členy klubu a naší organizací.

Vítání jsou všichni senioři, kteří mají zájem o smysluplné trávení volného času, navazování nových kontaktů a chuť zapojit se do fungování skupiny.

**KDE:** Dům s pečovatelskou službou, Uničovská 51a – Klubovna

**KDY:** středa 13,00 – 15,00 hodin  
1x za dva týdny

**KAPACITA:** 20 osob

**PŘIHLAŠOVAT SE MŮŽETE DO 31. 08. 2025**

Pro bližší informace a přihlášky kontaktujte koordinátora ambulantních služeb:  
**Bc. Magdaléna Maléřová** – tel.: 731 693 403, 585 013 672,  
e-mail: [m.malerova@socialnisluzby.cz](mailto:m.malerova@socialnisluzby.cz)

Nebo nás navštivte osobně v sídle organizace na ulici Komenského 40 ve Šternberku.

## VOLNÁ MÍSTA V ZÁJMOVÝCH KLUBECH

Kromě nově otevřených klubů nadále pokračují také všechny naše stávající aktivity, které si mezi seniory získaly oblibu. V některých z nich jsou navíc stále volná místa, a tak velmi rádi přivítáme nové členy. Do všech zájmových klubů je možné se stále přihlásit, pokud nebude volné místo, je zájemce zařazen do pořadníku na vybraný klub.

Klub společenských her, Klub zpěvu a Kluby seniorů jsou poskytovány zdarma. Ostatní zájmové kluby jsou hrazeny dle platného ceníku. Podmínkou pro docházku do klubů je podání přihlášky.

### Aktuálně máme volná místa v následujících klubech:

- **Aktivizační cvičení**
- **Trénink paměti**
- **Klub společenských her**
- **Klub ručních dovedností**

Přehled všech aktuálně nabízených klubů najdete na zadní straně tohoto Zpravodaje. Pokud Vás některá z aktivit zaujme, neváhejte se na nás obrátit, rádi Vás mezi sebou přivítáme.

## PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

---

### ZMĚNY V PEČOVATELSKÉ SLUŽBĚ

Od 1. července 2025 dochází k úpravám v poskytování pečovatelské služby. Změny se týkají především nového ceníku jednotlivých úkonů pečovatelské služby a aktualizace vnitřních pravidel pečovatelské služby.

#### **Nový ceník pečovatelské služby**

Převážná část základních úkonů bude nově účtována ve výši **165 Kč za hodinu**, pokud není v aktuálním ceníku uvedeno jinak. V případě, že je služba poskytována ve větším rozsahu – **nad 80 hodin měsíčně**, platí pro klienta zvýhodněná sazba: **maximálně 145 Kč za hodinu**.

U některých úkonů, které jsou z hlediska náročnosti nebo bezpečnosti klienta složitější, je nutná přítomnost **dvou osob** – buď dvou pracovníků, nebo pracovníka a rodinného příslušníka. Pokud úkon zajišťují **dva pracovníci**, klient hradí pouze práci jednoho z nich, a to ve výši **165 Kč za hodinu**.

#### **Aktualizace vnitřních pravidel**

Nově upravená vnitřní pravidla pečovatelské služby se týkají zejména poskytování základních činností, doprovodů klientů a pravidel pro podávání stížností. Cílem změn je zvýšit kvalitu poskytované služby.

- **Základní sociální poradenství:** nově je součástí služby také podpora pečujících osob formou nácviku dovedností potřebných pro péči o blízkého, který je na jejich pomoc odkázán.
- **Doprovod dospělých** např: k lékaři, na úřady nebo na nákupy je nutné objednat s dostatečným předstihem – **minimálně 14 dní předem**. Termín doprovodu je sjednáván podle aktuálních provozních možností služby.
- **Změna názvu úkonu „Dohled nad jednáním osoby závislé na pomoci“** nový název zní: **„Dohled, aby osoba závislá na pomoci nezpůsobila ohrožení sobě ani svému okolí“**. Dohled

znamená zajištění pocitu bezpečí a jistoty, ověření, zda je klient v pořádku. Jedná se také o připomenutí užití léků. Pracovník užití léků pouze připomíná, ale léky nechystá ani nepodává.

- **Ochrana osobních údajů** Klient má právo:
  - nahlédnout do své dokumentace,
  - požádat o opravu chybných údajů, a to do **3 pracovních dnů** od podání žádosti.

- **Pravidla pro podávání a vyřizování stížností**

Rozšířil se okruh osob, které mohou stížnost podat. Nově tak může učinit:

- klient,
- zákonný zástupce, opatrovník nebo podpůrce,
- blízká osoba (např. v případě úmrtí klienta nebo jeho zdravotní nezpůsobilosti),
- zmocněnec klienta,
- člen domácnosti oprávněný k zastupování,
- zaměstnanec poskytovatele sociálních služeb.

#### **Kam lze stížnost podat:**

- Ředitel organizace: Sociální služby Šternberk, Komenského 388/40, tel.: 585 013 672, e-mail: socialnisluzby@socialnisluzby.cz
- Zřizovatel: Město Šternberk – Městský úřad, Horní náměstí 78/16, tel.: 585 086 111
- Krajský úřad Olomouckého kraje: Jeremenkova 1191/40a, Olomouc, tel.: 585 508 111, e-mail: posta@kr-olomoucky.cz
- Veřejný ochránce práv (ombudsman): Údolní 658/39, Brno, tel.: 542 542 888, e-mail: podatelna@ochrance.cz
- Liga lidských práv: Burešova 615/6, Brno, e-mail: info@llp.cz

#### **V případě nesouhlasu s vyřízením stížnosti:**

Stěžovatel (nebo osoba, na kterou byla stížnost podána) se může obrátit:

- na ředitele organizace,
- na zřizovatele – Město Šternberk,
- nebo na Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR: Na Poříčním právu 1/376, 128 00 Praha 2, tel.: 950 191 111

## **PROVOZNÍ STŘEDISKO**

---

### **ROZŠÍŘENÍ VOZOVÉHO PARKU**

Od června letošního roku můžete naše pracovníky vídat v novém vozidle. Díky finanční podpoře od našeho zřizovatele Města Šternberk se podařilo vysoutěžit nové služební vozidlo Peugeot Expert. Toto vozidlo slouží v naší organizaci výhradně pro dovoz stravy pro klienty a zaměstnance Domova pro seniory Na Valech, Domova pro seniory Oblouková. Vozidlo je dále využíváno pro rozvoz stravy našim klientům v rámci poskytování pečovatelské služby.



Děkujeme našemu zřizovateli a přejeme si, aby vozidlo dlouho a bez problémů sloužilo v naší organizaci.

## **OPRAVA STŘEŠNÍ KRYTINY A ÚPRAVA KOMUNIKACÍ KOLEM DOMOVA S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU**

Jistě jste zaznamenali práce, které v současné době probíhají na objektech domů s pečovatelskou službou a komunikacích v jejich okolí. Město Šternberk, prostřednictvím vysoutěžených staveních firem, v současné době provádí výměnu střešní krytiny a opravu střechy, včetně půdních prostor, dále pak opravu a úpravu komunikací v okolí Domova s pečovatelskou službou. Jsme si vědomi, že těmito pracemi je Váš komfort ohrožen a částečně omezen, nic méně nová střecha a komunikace přispěje ke komfortnějšímu životu v Domově s pečovatelskou službou.



V současné době probíhají práce na I. etapě, která zahrnuje opravu střech na domech Uničovská 2439/51a, Hanácká 286/2, 387/4, Šternberk. Práce by měli být dokončeny nejpozději do 29.8.2025.

Souběžně probíhají práce „stavební úpravy komunikací ul. Žitná, Komenského, Hanácká, Staškova, Květinová“, čímž dojde k rozšíření parkovacích ploch, úpravě vozovky a chodníků. Rovněž tyto práce by měly být dokončeny nejpozději do 9/2025.

I přes profesionální a ohleduplný přístup pracovníků realizující tyto práce, dbejte prosím i Vy zvýšené opatrnosti při pohybu v Domově s pečovatelskou službou a jeho okolí.

Mgr. Zdeněk Zapletal  
Vedoucího provozního střediska a správy budov

## **NA VLNÁCH ČASU: LODNÍ KRONIKY PANA SKÁCELA**

Pan Skácel, obyvatel našeho Domova pro seniory Oblouková, strávil značnou část svého volného času na vodě, a jeho vášeň pro lodě a plavby po českých i zahraničních vodách je skutečně inspirující. V průběhu několika desetiletí zdokumentoval své cesty v pečlivě vedených denících. Když o svých plavbách vypráví, je znát, že pro něj voda nebyla jen koníčkem, ale skutečnou součástí života.

### **Lodě vlastní výroby**

Lodě si pan Skácel stavěl sám, s pomocí kamaráda. Nejprve vždy nakreslil plán, který musel zaslat ke schválení pražskému lodnímu



inspektorátu. Po dokončení pak probíhala další kontrola, která zajišťovala, že lodě splňují požadované normy. Za svůj život postavil asi pět lodí – dvě nesly jména Galaxie a Moby Dick a jedna menší, kterou vyrobil pro syna, se jmenovala Bug.

Zpočátku měl jednodušší lodě, postupem času však vyvinul i loď s kajutou, kde bylo místo na spaní pro dvě osoby, chemická toaleta i kuchyňka.

### Týden, co týden na Labi a Cidlině

Nejčastějšími trasami byly Labe a Cidlina, kam vyrážel téměř každý týden. Na tyto cesty vyráželi brzy ráno, často už kolem 4:45, aby využili klidné podmínky a mohli si plavbu co nejvíce užít. Na své plavby často vyrážel se svými známými, nejčastěji se svým dlouholetým kamarádem ze školních let a se svým synem. Často je doprovázeli i pejsci.

### Radost z krajiny, ne z moře

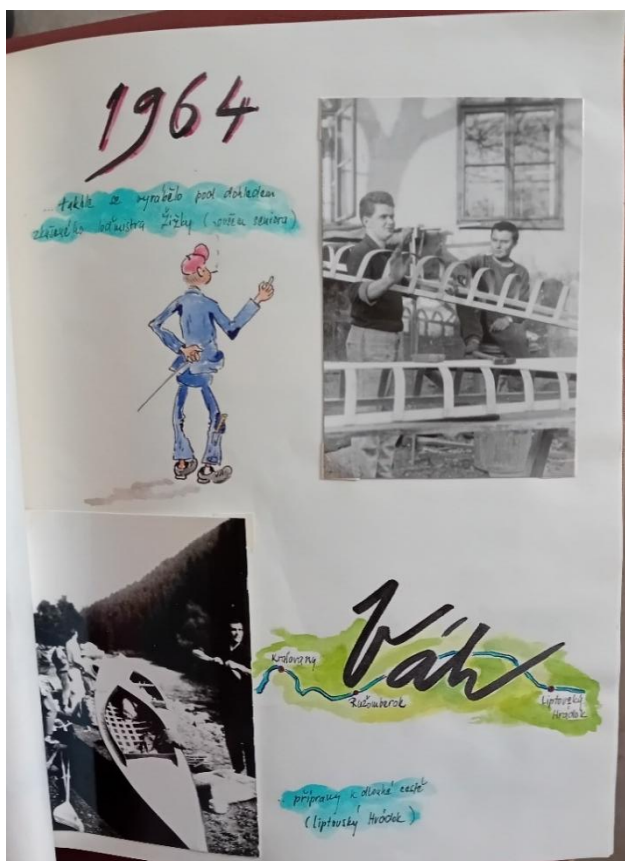
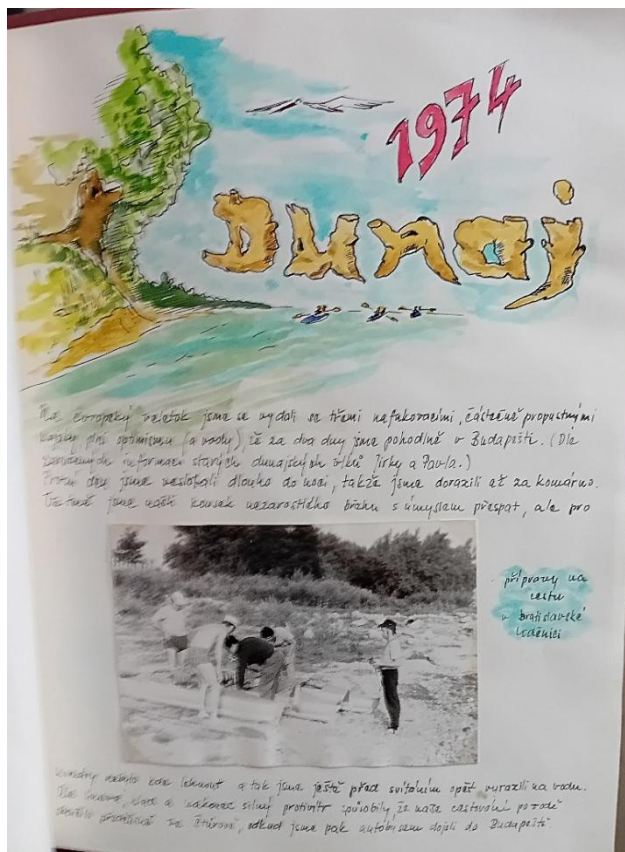
Nejezdil pouze v Česku, ale například i po řekách v Německu, například na jezeře Scharmützelsee. Moře ho ale nikdy nelákalo: „Na moři je kolem dokola jen voda. Na řekách je to jiné – vidíte krásnou krajinu, přírodu a břehy kolem.“

### Zážitky v denících

Deníky začal psát proto, aby si uchoval vzpomínky na své zážitky. Nejprve je psal ručně, později na psacím stroji. Pan Skácel během svých cest zaznamenával vše – počasí, ujeté kilometry, příběhy z cest, spotřebu benzínu i technické problémy na lodi, přičemž menší závady opravovali sami. Záznamy jsou doplněné nejen fotografiemi, ale také krásnými kresbami, které mnohdy působí vtípně a dodávají záznamům osobitý ráz.

### Vzpomínky, které zůstávají

Na otázku, jestli má nějakou oblíbenou vzpomínku, odpovídá jednoduše: „Líbilo se mi všechno, každá cesta měla svoje.“ Poslední plavbu uskutečnil v roce 2017, ale ke svým deníkům se rád vrací dodnes. Připomínají mu chvíle, které považuje za jedny z nejlepších ve svém životě. Jeho lodní deníky jsou tak nejen osobní vzpomínkou, ale i dokladem o jedné celoživotní zálibě, která může inspirovat ostatní.



Rádi bychom panu Skácelovi srdečně poděkovali za jeho ochotu podělit se o vzpomínky a zkušenosti, které nasbíral během let strávených na vodě. Velmi si vážíme toho, že nám věnoval svůj čas, otevřel své pečlivě vedené lodní deníky i osobní příběhy, a umožnil nám nahlédnout do světa, který pro něj tolik znamenal.



## PRO ZÁBAVU

Úkol: Vyznačte do mapy tato města:

BRNO, OLOMOUC, ZLÍN, JIHLAVA, ČESKÉ BUDĚJOVICE,  
PLZEŇ, KARLOVY VARY, PARDUBICE, OSTRAVA



**ŘEŠENÍ NA STRANĚ 16**

# FOTOPŘÍLOHA

## FOTOGRAFIE ZE ZÁJMOVÝCH KLUBŮ





# OHLÉDNUTÍ ZA UDÁLOSTMI

## KLUBY SENIORŮ

### VÝLET KLUBU SENIORŮ I. DO LOŠTIC

Ve čtvrtek 22. května se členové Klubu seniorů I. společně s pracovníky organizace vydali na výlet do města Loštice, které je proslavené výrobou Olomouckých tvarůžků. Už po cestě minibusem panovala skvělá nálada. Zpívalo se a všichni se těšili na společně strávený den.

Hlavním bodem programu byla návštěva Muzea Olomouckých tvarůžků A.W. Během prohlídky jsme se seznámili s historií a tradiční výrobou této jedinečné regionální speciality. Měli jsme možnost prohlédnout si dobové fotografie, výrobní zařízení i původní obaly výrobků. Zpestřením byla možnost vyzkoušet si na speciálním trenážéru, jak se dříve „šlapal“ tvaroh, a získali jsme tak autentickou představu o namáhavosti původní výroby.



Po návštěvě muzea jsme zavítali do podnikové prodejny, kde jsme neodolali a pořídili si domů zásoby tvarůžků v různých podobách – pomazánky, tyčinky i klasická „voňavá kolečka“ s typickou vůní.

Na oběd jsme zamířili do restaurace U Coufalů, kde jsme měli na výběr z různých tvarůžkových specialit. Přesto však největší úspěch sklidil klasický řízek, který u mnohých vyhrál na plné čáře. Po vydatném jídle si někteří dali ještě kávu nebo sladký pohár.

Původně plánovaná odpolední zastávka v Arboretu Bílá Lhota musela být vzhledem k nepříznivému počasí zrušena. Zpátky do Šternberka jsme se však vraceli příjemně unavení, spokojení a s voňavými suvenýry v taškách.

Děkujeme všem zúčastněným za krásný den plný pohody, smíchu a společných zážitků, a už nyní se těšíme na další společné akce.

### KLUB SENIORŮ III. NAVŠTÍVIL KOVOZOO

*Zážitky zpracovala a popsala paní Marta Skřebská, předseda Klubu seniorů III.*

Na našich pravidelných čtrnáctidenních schůzkách se společně domlouváme na různých možných aktivitách. Návrh navštívit KOVOZOO ve Starém Městě mnozí uvítali, a tak jsme se 27.5.2025 vydali na výlet.

Cesta vlakem nám díky vzájemným rozhovorům příjemně uběhla.

Náš cíl jsme velmi rychle našli díky unikátního objektu „Maják Šrotík“, který je vidět z dalekého okolí. Slouží nejen jako rozhledna, ale hlavně jako jeden ze symbolů společnosti KOVOZOO – být majákem ve světě recyklace a ekologické osvěty. K majáku neodmyslitelně patří loď nazvaná „Naděje“ se svým významem, že i s mořem odpadů lze smysluplně nakládat.

Při procházce celým areálem jsme obdivovali umění zhotovitelů skloubit nesourodý kovový materiál k vytváření nádherných maket nejrůznějších zvířat.

KOVOZOO má i svoji „PORODNICI“ – prostor pro rození, léčení a regeneraci kovových zvířátek. Jejich tvůrci se společně oddávají kreativnímu tvoření, kdy je výsledkem vždy něco výjimečného, ať už nový přírůstek do KOVOZOO nebo malý suvenýr z kovového odpadu.

Všichni jsme si odnášeli krásné zážitky, které jsme ještě umocnili návštěvou Uherského Hradiště. Prošli jsme obě historická náměstí s jejich malebnými zákoutími, která vybízela k posezení u kávy a jiných dobrot.

Cesta TAM byla plná očekávání a cesta ZPĚT plná krásných dojmů.



## **DOMOV PRO SENIORY NA VALECH**

---

### **DOMOV PRO SENIORY NA VALECH SLAVIL...**

Poslední dubnový den se v našem domově pro seniory Na Valech nesl ve znamení tradic a dobré nálady. Před domovem jsme společně postavili menší májku – krásně ozdobený stromek se stuhami, který symbolizuje příchod jara.

Po slavnostním vztyčení máje jsme si užili příjemné společné odpoledne s tradicí čarodějnic a opékání špekáčků. Vůně pečeného buřta, smích a přátelská atmosféra vytvořily krásné společné chvíle, na které budeme dlouho vzpomínat.

Počasí nám krásně vyšlo a už teď se těšíme na další společné setkání pod širým nebem.



### **PSANÍ OD SRDCE**

V našich domovech pro seniory jsme s radostí přivítali projekt Psaní od srdce, který přináší obyvatelům povzbuzení, radost a pocit, že na ně někdo myslí. Tento projekt spojuje dobrovolníky z různých koutů republiky s našimi seniory prostřednictvím ručně psaných dopisů, pohlednic a vzkazů.

Každý dopis je psán s upřímným zájmem a vlídností, což naši klienti velmi oceňují. Mnozí z nich si dopisy schovávají, znovu je čtou a těší se na další. Projekt přispívá k duševní pohodě seniorů, podporuje mezigenerační propojení a přináší do všedních dnů hřejivý lidský dotek.



Děkujeme všem, kteří se do projektu zapojili – i malé gesto může mít velký význam. Věříme, že Psaní od srdce bude i nadále pokračovat a rozdávat radost tam, kde je jí nejvíce potřeba.

## **PEČENÍ**

V Domově pro seniory Na Valech a v Domově pro seniory Oblouková se během uplynulých dnů konala sladká událost – společné pečení ovocné bublaniny a muffinů. Vůně čerstvého ovoce a vanilkového těsta se linula chodbami.



Aktivita byla nejen příjemným zpestřením dne, ale i cestou, jak oživit vzpomínky na letní pečení doma s rodinou. Klienti krájeli ovoce, míchali těsto a s úsměvem sdíleli vlastní recepty a rady. „My jsme doma vždycky dělali půl na půl – jahody na jednu stranu, broskve na druhou,“ prozradila nám klientka s úsměvem.

Po upečení následovala společná ochutnávka. A sladká bublanina? Ta zmizela během chvilky!

## **TVOŘENÍ SPOJUJE GENERACE**

Děti z dětské skupiny Kulihrášci pravidelně navštěvují Domov seniorů Na Valech, kde společně s klienty tráví příjemné chvíle u tvoření. Tato mezigenerační setkání se stala oblíbenou součástí programu jak pro děti, tak pro seniory.



Společně vyrábějí dekorace podle ročního období, malují, stříhají, lepí, a hlavně si povídají. Aktivita podporuje rozvoj jemné motoriky u dětí a zároveň přináší radost a pocit sounáležitosti starším lidem. Děti se učí úctě ke starší generaci a klienti čerpají energii z dětského smíchu a bezprostřednosti.

Jednoduché společné tvoření tak přirozeně spojuje generace a přináší radost i novou inspiraci všem zúčastněným.

Děkujeme dětem i jejich průvodcům z Kulihrášků za každou návštěvu, za čas, který s námi tráví, i za radost, kterou do domova přinášejí.

## **DOMOV PRO SENIORY OBLOUKOVÁ**

### **AFRIKA NA DOSAH: CESTOPISNÁ PŘEDNÁŠKA POTĚŠILA SENIORY**

Dne 14.4. se společenská místnost Domova pro seniory Oblouková proměnila v bránu do daleké Afriky. Obyvatelé domova měli možnost zúčastnit se poutavé cestopisné přednášky, kterou si pro ně připravil cestovatel Tomáš Vejmolá.

Tomáš Vejmla je známý svou dobrodružnou cestou po Africe na tuktuku, která vedla přes sedm afrických zemí a trvala 111 dní. O svých zážitcích pravidelně pořádá cestopisné přednášky a promítání filmů.

Přednáška byla plná barevných fotografií, zajímavostí a osobních zážitků z cest po afrických zemích, jako je Tanzanie, Uganda, Namibie nebo Zimbabwe. Pan Vejmla vyprávěl o setkání s divokými zvířaty, o životě místních obyvatel i o přírodních krásách, které se zapsaly do jeho paměti.

Akce se setkala s velmi pozitivní odezvou a už nyní se plánuje další cestovatelské odpoledne, tentokrát zaměřené na Vietnam.

### **STŘÍPKY Z DOMOVA PRO SENIORY OBLOUKOVÁ**

Tento týden jsme si v našem domově užili dvě příjemné aktivity, které potěšily chuťové buňky i zahradnické nadšence.

Ve středu se společenskou místností rozvoněla vůně bramboráků. Klienti se s nadšením zapojili do přípravy – loupali, strouhali, kořenili a sdíleli své osvědčené recepty. Výsledkem byly dozlatova usmažené bramboráky, na kterých si pochutnali všichni zúčastnění.

Ve čtvrtek nám sice počasí nepřálo a venku pršelo, ale ani déšť nás nezastavil. Sazení truhlíků jsme přesunuli pod střechem, kde jsme s pomocí personálu zasadili květiny a bylinky do připravených nádob. I přes kapky deště panovala dobrá nálada, smích a chuť si společně něco vytvořit.



### **KONCERT ŽÁKŮ ZUŠ POTĚŠIL KLIENTY DOMOVA**

Na konci června se v Domově pro seniory na Obloukové ulici uskutečnil hudební koncert žáků Základní umělecké školy Žerotín. Pod vedením paní učitelky Lenky Černínové, si mladí hudebníci připravili pestrý program, který potěšil všechny přítomné.

Během dopoledne zazněly známé melodie, klasické skladby i lidové písně. Vystoupili sólisté i malá hudební seskupení, která si svá čísla pečlivě nacvičila. Vystoupení bylo plné radosti, soustředění i upřímné snahy potěšit druhé.



Obyvatelé domova koncert odměnili srdečným potleskem a dojatými úsměvy.

Paní učitelce Černínové i jejím žákům patří poděkování za krásné hudební dopoledne.

## **ŠTĚŇATA POTĚŠILA KLIENTY I PERSONÁL DOMOVA PRO SENIORY OBLOUKOVÁ**

Ve čtvrtek dopoledne zažili obyvatelé Domova pro seniory Oblouková neobvyklé zpestření – jejich pokoje i společné prostory navštívila dvě roztomilá štěňata z místního chovatelského spolku Aura Canis.

Malí chlupáči si rychle získali srdce nejen klientů, ale i personálu. Klienti si štěňata s nadšením hladili, mazlili se s nimi a sdíleli své vzpomínky na domácí mazlíčky. I zaměstnanci ocenili příjemnou změnu v běžném pracovním dni.



## **PRO ZÁBAVU - ŘEŠENÍ**



# TERMÍNY ZÁJMOVÝCH KLUBŮ

<b>AKTIVIZAČNÍ CVIČENÍ</b>					
⇒ středa 17:00 – 18:00 a 18:00 – 19:00					
Září	10. 9.	17. 9.	24. 9.	-	-
Říjen	1. 10.	8. 10.	15. 10.	22. 10.	-
Listopad	5. 11.	12. 11.	19. 11.	26. 11.	-
Prosinec	3. 12.	10. 12.	-	-	-
<b>JÓGA PRO ZDRAVÍ</b>					
⇒ pondělí 15:45 – 17:15					
Září	15. 9.	22. 9.	29. 9.	-	-
Říjen	6. 10.	13. 10.	20. 10.	-	-
Listopad	3. 11.	10. 11.	24. 11.	-	-
Prosinec	1. 12.	8. 12.	-	-	-
<b>KLUB RUČNÍCH DOVEDNOSTÍ</b>					
⇒ čtvrtek 13:30 – 15:30					
Září	4. 9.	11. 9.	18. 9.	25. 9.	-
Říjen	2. 10.	9. 10.	16. 10.	23. 10.	30. 10.
Listopad	6. 11.	13. 11.	20. 11.	27. 11.	-
Prosinec	4. 12.	11. 12.	-	-	-
Leden	8. 1.	15. 1.	22. 1.	29. 1.	-
<b>KLUB SPOLEČENSKÝCH HER</b>					
⇒ 1x za 14 dní v pondělí (lichý týden) 10:00 – 11:30					
Září	8. 9.	22. 9.	-	-	-
Říjen	6. 10.	20. 10.	-	-	-
Listopad	3. 11.	-	-	-	-
Prosinec	1. 12.	15. 12.	-	-	-
Leden	12. 1.	26. 1.	-	-	-
<b>KLUB ZPĚVU</b>					
⇒ 1x za 14 dní v úterý (sudý týden) 10:00 – 11:30					
Září	16. 9.	30. 9.	-	-	-
Říjen	14. 10.	-	-	-	-
Listopad	11. 11.	25. 11.	-	-	-
Prosinec	9. 12.	-	-	-	-
Leden	13. 1.	27. 1.	-	-	-
<b>TRÉNINK PAMĚTI</b>					
⇒ úterý 13:00 - 14:00 a 14:00 - 15:00					
Září	9. 9.	16. 9.	23. 9.	30. 9.	-
Říjen	7. 10.	14. 10.	21. 10.	-	-
Listopad	4. 11.	11. 11.	18. 11.	25. 11.	-
Prosinec	2. 12.	9. 12.	-	-	-
Leden	6. 1.	13. 1.	20. 1.	27. 1.	-

## KLUBY SENIORŮ

<b>KS I.</b>			
⇒ 1x za 14 dní ve středu (sudý týden) 13:00 – 15:00			
Září	17. 9.	-	-
Říjen	1. 10.	15. 10.	29. 10.
Listopad	12. 11.	26. 11.	-
Prosinec	10. 12.	-	-
Leden	7. 1.	21. 1.	-
<b>KS II.</b>			
⇒ 1x za 14 dní v pondělí (lichý týden) 14:00 – 16:00			
Září	8. 9.	22. 9.	-
Říjen	6. 10.	20. 10.	-
Listopad	3. 11.	24. 11.	-
Prosinec	1. 12.	15. 12.	-
Leden	12. 1.	26. 1.	-
<b>KS III.</b>			
⇒ 1x za 14 dní v pondělí (sudý týden) 10:00 - 12:00			
Září	1. 9.	15. 9.	29. 9.
Říjen	13. 10.	27. 10.	-
Listopad	10. 11.	24. 11.	-
Prosinec	8. 12.	-	-
Leden	5. 1.	19. 1.	-

## **PODĚKOVÁNÍ**



### **PODĚKOVÁNÍ**

Milé děti, milí studenti, vážení pedagogové ze Základní umělecké školy Šternberk, rádi bychom Vám touto cestou srdečně poděkovali za Vaše krásné hudební vystoupení, kterým jste potěšili seniory v našem domově. Vaše hudba přinesla radost, úsměvy a dojetí – chvíle, které mají pro naše obyvatele velkou cenu.

Vaše vystoupení bylo nejen ukázkou Vašeho talentu a píle, ale i důkazem toho, že i malé gesto může mít velký dopad. Vaše ochota věnovat čas a energii pro potěšení druhých je inspirující a velmi si toho vážíme.

Děkujeme Vám i Vaším učitelům panu Sovovi a Fisherovi za přípravu a krásné chvíle, které jste nám věnovali. Budeme se těšit na další společná setkání.



## PODĚKOVÁNÍ ZA PÉČI

*Slovy nelze vyjádřit můj vděk, poděkování, za péči o naši maminku, která pobývala v novém pečovatelském domově na Obloukové.*

*Péče o maminku byla vzorná, nešlo o rutinní práci, byl znát osobní přístup, citlivé vnímání ošetřujícího personálu až na přátelské úrovni.*

*Nechtěla bych nikoho opomenout, protože počínaje sociální pracovníci, přes sestřičky, ošetřující personál až po paní vedoucí, vše bylo laskavé, milé, profesionální.*

*Přesto bych ráda poděkovala osobně alespoň paní Janě Tomáškové, kterou maminka měla moc ráda, svou práci vykonává výborně, srdíčkem.*

*Mohla bych pokračovat... sestřička vrchní Niessnerová, která byla ve spojení i ve svém volném čase, když to bylo zapotřebí nebo sestřička Verunka Kořízková, která byla vždy přichystaná, jak podat léky, tak pomoci s manipulací maminky až do auta, s čímkoliv, s úsměvem.*

*A takto vnímám tento domov, jako důstojné, pěkné, prostředí s vlídným personálem člověku, který již potřebuje důkladnější péči.*

*Prostředí, kde i rodinný příslušník je vděčný za pomoc při péči o své nejbližší.*

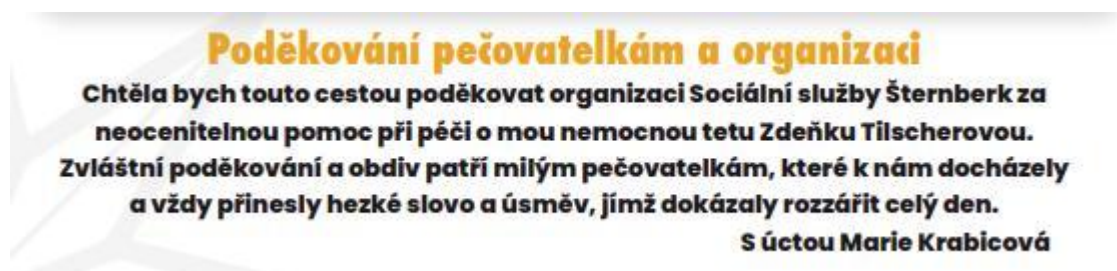
*Moc všem děkuji za jejich práci.*

*S úctou Milada Spurná*

## PODĚKOVÁNÍ PEČOVATELSKÉ SLUŽBĚ ZA PROFESIONÁLNÍ PÉČI

*Zdroj: Šternberské listy*

*Moc děkujeme za slova chvály. Na tým terénních služeb jsme velmi hrdí. Vedení organizace*



## ZPRAVODAJ

**Informační Zpravodaj příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk**

**Číslo: 38/2025 srpen**

**Vydavatel:**

Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace

**Příspěvky ze středisek:**

Bc. Natálie Bělajevová, Mgr. Lena Homolová, Bc. Magdaléna Maléřová, Mgr. Martina Ospálková, Renáta Skácelová, DiS., Mgr. Gabriela Šínová, Lenka Zapletalová, Mgr. Zdeněk Zapletal

**Editor, korektura:**

Mgr. Martina Ospálková, Bc. Magdaléna Maléřová

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

# ZÁJMOVÉ KLUBY

Organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace oznamuje, že zájmové kluby zahájí svou činnost opět od září roku 2025. Zájmové kluby jsou určeny především pro seniory, kteří jsou občany města Šternberka. Podmínkou pro docházku do klubů je podání přihlášky.

Do všech zájmových klubů je možné se stále přihlásit, pokud nebude volné místo, je zájemce zařazen do pořadníku na vybraný klub. Klub společenských her, Klub zpěvu a Kluby seniorů jsou poskytovány zdarma. Ostatní zájmové kluby jsou hrazeny dle platného ceníku.

<p><b>Aktivizační cvičení pro seniory</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– probíhá pod dohledem zkušeného fyzioterapeuta, zahrnuje:<ul style="list-style-type: none"><li>• cvičení na gymnastickém míči</li><li>• cvičení na balančních podložkách</li><li>• cvičení s činkami</li><li>• chůze s nordic walking holemi</li></ul></li></ul>	<p><b>Jóga pro zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– je méně fyzicky náročné cvičení zaměřené především na relaxaci a uvolnění těla</li></ul>
<p><b>Klub ručních dovedností</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– je zaměřen na vytváření výrobků formou různých technik a za použití nejrůznějších materiálů, například keramika, batika, výrobky z papíru, z vlny, z látek, malování na sklo, práce s drátky a korálky...</li></ul>	<p><b>Kluby seniorů I., II., III. a IV.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– jde o skupiny seniorů v počtu maximálně 20 členů</li><li>– Kluby seniorů organizují vzájemná setkávání seniorů za účelem společného trávení volného času</li><li>– Kluby seniorů realizují nejrůznější akce a výlety zaměřené na seniory – častým cílem jsou také různá kulturní, divadelní i filmová představení</li></ul>
<p><b>Angličtina pro začátečníky</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Setkání budou zaměřena na nenáročné seznámení se základy anglického jazyka formou jazykových aktivit, konverzačních cvičení, poslechu i zábavných aktivit.</li></ul>	<p><b>Klub zpěvu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– slouží k příjemnému posezení spojenému se zpíváním známých a oblíbených písní</li></ul>
<p><b>Klub společenských her</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– společné hraní deskových her a dalších aktivit i za využití interaktivní techniky<ul style="list-style-type: none"><li>• klasika Člověče nezlob se nebo Kris-kros, Dobble, ...</li><li>• karetní hry například Rummy, žolíky, ...</li><li>• šachy, dáma, mlýn</li><li>• skládání puzzle</li></ul></li></ul>	<p><b>Trénink paměti</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– probíhá formou interaktivních cvičení zaměřených na zlepšení paměti a kognitivních funkcí jako je slovní zásoba, koncentrace pozornosti, logika, kreativita, zrakově – prostorové schopnosti apod.</li></ul>

Bližší informace naleznete na webových stránkách organizace [www.socialnisluzby.cz](http://www.socialnisluzby.cz) nebo získáte osobně na adrese Komenského 40, 785 01 Šternberk.

**Kontaktní osoba:** Bc. Maléřová Magdaléna tel.: 731 693 403,  
e-mail: [m.malerova@socialnisluzby.cz](mailto:m.malerova@socialnisluzby.cz)