

# ZPRAVODAJ

organizace Sociální služby Šternberk,  
příspěvková organizace



## Úvodní slovo Mgr. Hany Dvorské, ředitelky organizace Sociální služby Šternberk

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,  
rok 2019 se úplně nenápadně přehoupl do své druhé poloviny a my se nestačíme divit, s jakou rychlostí se už vynořují termíny nejrůznějších předvánočních akcí!

I my nezůstaneme s pořádáním nejrůznějších předvánočních setkání pozadu, ale ještě předtím Vám v tomto Zpravodaji nabídneme informace o akcích podzimních.

K nim beze sporu patří **Den otevřených dveří v celé organizaci Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace, který proběhne 1. října 2019.** Tento den je Mezinárodním dnem seniorů, a i my jsme jej právě pro jeho symboliku pro Den otevřených dveří zvolili. Navštívit budete moci všechna střediska organizace, a to Domov pro seniory Šternberk, Na Valech 14, sídlo organizace Komenského 40 i Azylový dům Dalov – Bydlení pro matky/otce s dětmi v tísni, Dalov 72.

Ráda bych Vás pozvala zejména na prohlídku prostor, v nichž probíhají Zájmové kluby pro seniory, které zřizujeme. Jde například o Počítačovou učebnu, Klub seniorů či prostory Klubu ručních dovedností. Vše naleznete v areálu Domů s pečovatelskou službou.

Na podzim pak mnohé z Vás čeká tradiční setkání seniorů s představiteli Města Šternberka, které se bude konat 24. září 2019 v Kulturním domě. Zástupci naší organizace nebudou chybět.

Závěrem zmíním naši největší akci, kterou pro Vás každoročně připravujeme. Tou je již **4. Vánoční jarmark organizace, který se bude konat ve čtvrtek 28. listopadu 2019** v sídle organizace Komenského 40. Jeho součástí bude slavnostní rozsvěcení Vánočního stromu a živá hudba, která bude celou akci doprovázet. V letošním roce chystáme i další novinky, které na jarmarku chceme představit, ale ty si s dovolením ponechám jako překvapení.

Všem přeji krásné babí léto a příjemný příchod podzimu.

Hana Dvorská



<b>OBSAH ČÍSLA:</b>	<b>STR.</b>
Úvodní slovo ředitelky Mgr. Hany Dvorské	1
O nás – Různé	3
Otázky a odpovědi zaměstnanců	6
Fotopříloha	8
Ohlédnutí za událostmi v organizaci	10
Poděkování	12
Jiné důležité informace	13
Co připravujeme	14
Zábava – Trénink paměti	15
Zahájení zájmových klubů	16

Zpravodaj je vydáván pouze pro interní potřebu organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace

## EKONOMICKÉ A PROVOZNÍ STŘEDISKO

Ekonomické a provozní středisko organizace řídí, organizuje a zastupuje Sociální služby Šternberk, příspěvkovou organizaci jak po stránce ekonomické, tak po stránce provozní. Uvádíme přehled aktualit a novinek střediska.

### Účetní organizace – Jaroslava Kráčmarová, DiS.

Samostatně zpracovává veškeré účetní doklady a vede účetní agendu celé organizace.

Paní Jaroslava Kráčmarová byla přijata do pracovního poměru na pozici účetní dne 1. 3. 2019 a nahradila stávající účetní, paní Janu Šestákovou, DiS., která na vlastní žádost v naší organizaci skončila pracovní poměr. Kancelář účetní se nachází v 1. patře budovy Hanácká 2.

### Technickohospodářští pracovníci – Kateřina Máčalová a Petr Sládek

Výše jmenovaní pracovníci zajišťují provoz celé organizace po stránce provozní včetně úklidových prací. Kancelář technickohospodářských pracovníků se nachází v přízemí budovy Hanácká 2.

### Informace pro obyvatele – nájemce bytů v DPS:

Technickohospodářští pracovníci zajišťují provozní a údržbářské práce jen v prostorách, které užívá příspěvková organizace ke své činnosti a společných prostorách venkovních i vnitřních.

Opravy a údržbu v bytech nájemců zajišťuje Městský úřad Šternberk, Oddělení správy bytů a nebytových prostor, Horní náměstí 16, telefon 9525 nebo 585 086 450.

### Dětský koutek

V loňském roce byl v hale na Komenského 40 (vedle recepce) zřízen malý dětský koutek, který neustále doplňujeme a vybavujeme hračkami. Dětský koutek je určen k zabavení dětí doprovázejících rodiče či prarodiče, kteří si potřebují v naší organizaci zajistit služby pro svoje nejbližší, provést úhradu za poskytnuté služby nebo se informovat na další služby, které recepce poskytuje.

Znovu pro informaci přikládáme provoz pokladních hodin pro veřejnost, recepce, Půjčovny kompenzačních pomůcek a Ambulantních služeb a zároveň si dovoluujeme požádat o dodržování časových termínů uvedených v rozpisu.

	POKLADNÍ HODINY PRO VEŘEJNOST	RECEPCE	ZÁJMOVÉ KLUBY	PŮJČOVNA KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK
PONDĚLÍ	9,00-12,00 12,00-15,30	7,30-12,00 12,00-16,00	9,00-15,00	7,00-15,30
ÚTERÝ	-	7,00-10,30 11,00-14,30	-	-
STŘEDA	9,00-12,00 12,00-15,30	7,30-12,00 12,00-16,00	9,00-15,00	7,00-15,30
ČTVRTEK	-	7,30-10,30 11,00-14,30	-	-
PÁTEK	-	7,30-10,30 11,00-12,30	-	-

## **AZYLOVÝ DŮM DALOV**

---

Organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace oznamuje, že Azylový dům - Bydlení pro matky/ otce s dětmi v tísní, Dalov 72 je opět v provozu, a to od 12. srpna 2019. Usnesením rady města Šternberka je jeho provoz umožněn do 30. 6. 2020.

## **AMBULANTNÍ SLUŽBY**

---

### **Zahájení zájmových klubů**

Organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace oznamuje, že od září 2019 nabízí opět zájmové kluby pro seniory. Přehled zájmových klubů naleznete na zadní straně tohoto Zpravodaje.

### **Půjčovna kompenzačních pomůcek**

V rámci Půjčovny se průběžně snažíme zajišťovat nové pomůcky a reagovat tak na zvyšující se počet zájemců o zapůjčení kompenzační pomůcky. Největší zájem je stále o elektrické polohovatelné postele, antidekubitní matrace s kompresorem, invalidní vozíky, WC židle a chodítka.

Počet pomůcek, které máme aktuálně k dispozici, se neustále mění. Proto jsme pro Vás vytvořili tabulku, ve které naleznete informaci, které pomůcky jsou zapůjčené a které je možné aktuálně zapůjčit. Tabulku naleznete na webových stránkách organizace [www.socialnisluzby.cz](http://www.socialnisluzby.cz) v sekci Půjčovna kompenzačních pomůcek.

### **Trénink paměti**

Chceme upozornit na Trénink paměti, který patří do našich zájmových klubů pro seniory. Trénování paměti v každém věku má velký význam. V tréninku paměti si všichni společně procvičují paměť – podporují se navzájem, vzájemně se motivují a hlavně se společně i zasmějí.

Trénink paměti se koná 1x za 14 dní od 13:00 hod. do 14:00 hod. v učebně na Komenského 40 v sídle organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace.

### **Klub ručních dovedností – volné místo**

Dovolujeme si Vás informovat o volném místě v Klubu ručních dovedností. Klub probíhá každé pondělí od 13:30 hod. v areálu Domu s pečovatelskou službou na adrese Hanácká 2, 785 01 Šternberk.

## **DOMOV PRO SENIORY**

---

Velkého pomocníka, který usnadňuje péči o imobilní klienty, najdete v domově pro seniory ve Šternberku. Jedná se o speciální kolejnicový stropní transportní systém s asistenčními vaky. Zvedací jednotka umožňuje snadnější a bezpečný transport nechodícího klienta, který se tak nyní může častěji zúčastnit činností společně s ostatními seniory.

Systém umožňuje snazší, plynulé zvedání a přesun zejména imobilních osob mezi lůžkem a invalidním vozíkem, sprchovou židli či křeslem či zvedání ze země. Zvedací jednotka umožňuje i bezpečný transport mezi jednotlivými místnostmi a tím ji lze použít v koupelně či na toaletě, klienta lze přesunout z lůžka do polohovacího křesla a je tedy možné, aby se zúčastnil i aktivizačních a sociálně terapeutických činností v domě nebo při pěkném počasí i před domovem. Investorem veřejné zakázky „Kolejnicový stropní transportní systém pro Domov pro seniory Šternberk, Na Valech 14“ bylo město Šternberk. Tento systém byl v domově nainstalován v červenci letošního roku. Cena samotného kolejnicového systému včetně všech povinných komponentů, dvou zvedacích jednotek, instalačního materiálu a instalace činila 1 006 185,20 Kč včetně DPH. Další příslušenství, kterými jsou speciální asistenční vaky přepravní, vaky přepravní s oporou hlavy a vak toaletní za celkovou částku 49 670,80 Kč zakoupila samotná organizace.

Zpravodaj je vydáván pouze pro interní potřebu organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace

## TERÉNNÍ SLUŽBY ORGANIZACE

---

Příspěvková organizace Sociální služby Šternberk poskytuje více druhů služeb. Zde uvedeme dvě z nich, které si veřejnost často plete, a poukážeme na hlavní rozdíly mezi nimi. Jde o sociální službu Pečovatelská služba a Středisko ošetřovatelské péče o dospělé.

### **CO MÁME SPOLEČNÉHO:**

Obě služby jsou součástí příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk.  
Obě služby jsou terénní a za klienty se dojíždí do jejich přirozeného prostředí (domácnosti).

---

### **ČÍM SE LIŠÍME:**

NÁZEV SLUŽBY

**STŘEDISKO OŠETŘOVATELSKÉ PÉČE**

ZDRAVOTNÍ SESTRY

**PEČOVATELSKÁ SLUŽBA**

PEČOVATELKY

KDE NÁS NAJDETE:

Komenského 388/40, Šternberk 785 01

VEDOUCÍ TERÉNNÍCH SLUŽEB:

Zdena Frolová, DiS.

Kontakt: tel.: 777 781 437, e-mail.: [frolova@socialnisluzby.cz](mailto:frolova@socialnisluzby.cz)

### **S KÝM SLUŽBU DOHODNOUT:**

Daniela Maléřová, zdravotní sestra Kontakt: 775 381 458, <a href="mailto:malerova@socialnisluzby.cz">malerova@socialnisluzby.cz</a>	Bc. Natálie Bělajevová, sociální pracovníce 775 381 456, <a href="mailto:belajevova@socialnisluzby.cz">belajevova@socialnisluzby.cz</a> Mgr. Gabriela Šínová, sociální pracovníce Kontakt: 730 571 290, <a href="mailto:sinova@socialnisluzby.cz">sinova@socialnisluzby.cz</a>
<b>DRUH SLUŽBY:</b>	
<b>ZDRAVOTNÍ SLUŽBA</b>	<b>SOCIÁLNÍ SLUŽBA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- indikuje praktický nebo ošetřující lékař</li><li>- hrazeno ze zdravotního pojištění (ZDARMA)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- domlouvá si klient sám</li><li>- klient si hradí služby sám např. z příspěvku na péči</li></ul>
<b>CO SLUŽBA NABÍZÍ:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- odběr biologického materiálu (krev, moč)</li><li>- aplikace injekcí, nácvik aplikace inzulínu</li><li>- měření krevního tlaku, pulzu, glykémie</li><li>- převazy ran, cévkování žen a mužů</li><li>- péče o močové katetry, stomie, drény a porty</li><li>- ošetřovatelská rehabilitace</li><li>- péče o nemocné v terminálním stádiu nemoci</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu</li><li>- pomoc při osobní hygieně</li><li>- pomoc při zajištění stravy</li><li>- pomoc při zajištění chodu domácnosti</li><li>- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím</li></ul>

Zpravodaj je vydáván pouze pro interní potřebu organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace

# OTÁZKY A ODPOVĚDI ZAMĚSTNANCŮ

**Na osobní, letní a dotěrné otázky odpovídaly vedoucí středisek organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace**

Mgr. Hana Dvorská, ředitelka organizace

Mgr. Martina Kučerová, zástupkyně ředitelky

Soňa Sládková, DiS., ekonomka organizace

Zdena Frolová, DiS., vedoucí Terénních služeb

Mgr. Radka Janišová, vedoucí Domova pro seniory Šternberk

Bc. Michaela Vytřísalová, pověřená řízením Azylového domu

## Jaké máte léto?

Dvorská: Léto je letos mimořádně pracovně hektické a náročné, ale na druhou stranu i pohodové, a to když mám volno se svými dětmi.

Kučerová: Překvapivě plné zážitků z letní dovolené, rodinných oslav a festivalů.

Frolová: Léto je pro mě nejlepší období. Mám ráda teplo, bazény a strávený čas s vnoučaty.

Janišová: Krásné, snažím se ho co nejvíce užít. Hodně svítí sluníčko, je teplo, dá se koupat, dlouho sedět večer venku, popíjet pivečko, vínečko, k tomu zakousnout něco dobrého, tak jak to dle mě v létě má být.

Sládková: Paráda – chalupa, les, plavání, vnoučata, nové štěně a společná setkávání s rodinou a přáteli. 😊

Vytřísalová: Nádherné. Plné slunce, smíchu, výletů. Kéž by nikdy neskončilo.

## Co by Vám teď udělalo největší radost?

Dvorská: Jak říká můj muž: Kdybych měla chvíli svatý pokoj! 😊 stačil by jeden den...

Kučerová: Chata uprostřed lesů bez moderních technologií a jakéhokoliv signálu. 😊

Frolová: Setkání se všemi třemi dětmi a jejich rodinami v ČR.

Janišová: Kdyby mě někdo vzal na exotickou dovolenou k moři, třeba do Tichomoří. Ale dovolenou by musel sám vymyslet a zorganizovat, zabalil by mi všechny věci, dovezl mě na místo a tam by mi řekl: „Tak tady teď budeme měsíc vegetit.“ Jo a úplně nejlepší by bylo, kdyby tam s námi byly všechny děti.

Sládková: Teď momentálně asi největší radost bych měla s oddané poslušnosti našeho nového čtyřnohého mazlíčka 😊

Vytřísalová: Největší radost by mi dělala opravdu dlouhá dovolená v nějaké exotické destinaci bez mobilní sítě a internetu.

## Co Vás nejvíce těší a baví na práci v organizaci Sociální služby Šternberk?

Dvorská: Baví a těší mne úplně všechno. Nebo skoro všechno.

Kučerová: Především každodenní kontakt s klienty organizace a s mými kolegy, kteří mě vždy dokáží překvapit.

- Frolová: Práce, která má smysl a s lidmi okolo sebe, kteří tuto zodpovědnou práci vykonávají.
- Janišová: Těší mě, když jsou klienti u nás v domově spokojeni. Např. když se jim líbí aktivity, které jim pracovníci připravují, jak o ně pečují. Těší mě, když zaměstnanci sami přijdou s nějakým nápadem, vylepšením týkající se péče o klienty či prostředí, ve kterém pracují.
- Sládková: Baví mě práce sama a těší mě pohodová atmosféra ve spolupráci mých podřízených a se všemi ostatními kolegyněmi. 😊
- Vytřísalová: Na práci mě baví sama práce s lidmi, různorodost, každý den přinese něco nového a přátelský kolektiv, se kterým se ráda vidím i mimo práci.

### **Těšíte se na Vánoce?**

---

- Dvorská: Ještě se netěším. Ale jakmile začne školní rok, uběhne podzim jako voda a předvánoční čas bude nadohled. Advent je úžasné období, mnohem lepší než Vánoce.
- Kučerová: Jelikož nemám ráda šílenství, které se posledních několik let děje v souvislosti se sháněním dárků před Vánoci v obchodních centrech, mám vánoční dárky již nakoupené a o Vánocích se proto těším především na klidnou rodinnou atmosféru, která bude o „prožívání“ těchto krásných svátků a nikoli o „přežívání“.
- Frolová: Atmosféru okolo Vánoc mám ráda, těším se.
- Janišová: Ne, netěším. Vánoce mám spojené s nákupem vánočních dárků, úklidem a shonem, a to mě už nebaví. Mohlo by zůstat pořád léto. I lyže bych ozelela.
- Sládková: Těším se vždy moc - Vánoce jsou mými nejmilejšími svátky – ráda obdarovávám své blízké a miluji setkávání s nimi, a vždy si přeji, aby byly „bílé“, protože miluji sních. 😊
- Vytřísalová: Vánoce mám moc ráda, ale až od Štědrého dne. Stres a shon, který před Vánoci v poslední době vládne nevyhledávám.

# FOTOPŘÍLOHA



Výlet Klubu seniorů II. do Brna



Výlet Klubu seniorů II. do Brna



Setkání klubů seniorů s obyvateli DPS



Trénink paměti



Retro koutek v DPS



Retro koutek v DPS

Zpravodaj je vydáván pouze pro interní potřebu organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace



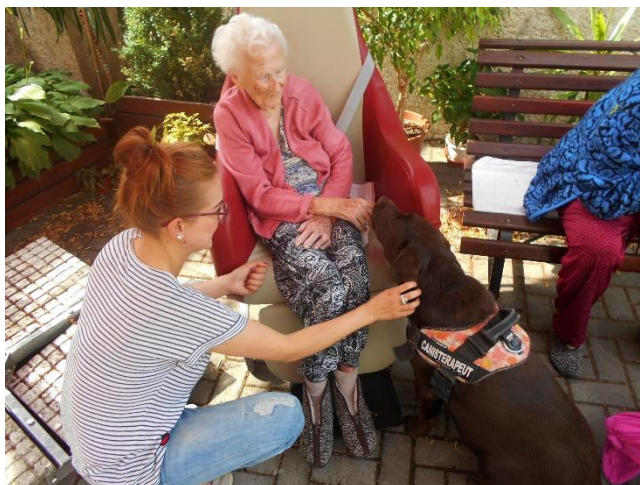
Předání šeku pro azylový dům



Pomůcky do Půjčovny kompenzačních pomůcek



Stropní zvedací zařízení v domově pro seniory



Canisterapie v domově pro seniory

### **Pracujeme s dotykovým tabletem**

V rámci pravidelných aktivizačních činností se klienti Domova pro seniory Šternberk učí pracovat s moderními technologiemi. Jednou z nich je tablet, který má domov pro své klienty k dispozici. Díky tabletu se klienti učí pracovat s internetem a hrát spoustu zábavných i logických her pro trénink kognitivních schopností.

### **Výroba ozdobného věnce na dveře**

V rámci rukodělných činností si obyvatelé Domova pro seniory Šternberk vyrobili okrasný věnec z polystyrénového kruhu, na který vytvořili vlastní květy z krepového papíru a ušili vycpané látkové srdíčko zavěšené uprostřed kruhu. Nyní tento věnec zdobí hlavní vchodové dveře domova.

### **Venkovní canisterapie**

Po krátké prázdninové přestávce nás v domově opět navštěvuje canisterapeutická labradorka Stella. Opět byla zavedena skupinová terapie, která při hezkém počasí probíhá venku před budovou. Díky novému stropnímu zvedacímu zařízení nyní mají možnost účastnit se skupinové terapie i klienti, u kterých byla terapie vedena v lůžku.

### **Reminiscenční terapie aneb vzpomínáme u předmětů naší doby**

V červnu obyvatelé Domova pro seniory Šternberk navštívila terapeutka Mgr. Renáta Novotná Nentvichová, která se specializuje na reminiscenční, neboli vzpomínkovou terapii. Klienti si společně prostřednictvím různých retro předmětů zavzpomínali na dobu, kdy tyto předměty aktivně užívali a měli k nim blízký vztah.

### **Celostní muzikoterapie**

Klienti Domova pro seniory Šternberk měli možnost ponořit se do rezonujících léčivých tónů neobvyklých afrických hudebních nástrojů, které jim představil muzikoterapeut PaedDr. Lubomír Holzer v rámci skupinové i individuální terapie u lůžka imobilních klientů.

### **Hudební vystoupení v domově pro seniory**

V červenci se klientům domova představila dvojice hudebníků, tentokrát v souhře kytary a houslí, jejichž tóny se rozezněly v příjemném venkovním prostředí před budovou domova a klienti si tak mohli při hezkém počasí užít klasických moravských lidových písní.

## KLUBY SENIORŮ

### **Kluby seniorů**

Oba kluby seniorů v uplynulém období nezaháleli a uspořádali mimo svá pravidelná setkání také zajímavé výlety. Klub číslo dva se 29. 5. 2019 vydal na poznávací výlet do Brna. Účastníci vyjžděli vlakem ze Šternberka v brzkých ranních hodinách, nejprve měli možnost se během komentované

prohlídky kochat krásami zahrady i vnitřních prostor vily Tugendhat. V odpoledním čase si pak prohlédli také Zelný trh a centrum města Brna.

Klub číslo jedna se zase 19. 6. 2019 vydal za vůní levandule na Levandulový statek do Bezděkova u Úsova. Tento výlet se uskutečnil v odpoledních hodinách, účastnice se na něj odebrali mikrobusem, takže měli možnost cestou navštívit také židovský hřbitov v Úsově. Komentovanou prohlídku statku pak zakončili příjemným posezením v levandulové kavárně.

Společně členové obou Klubů seniorů uspořádali dne 12. 6. 2019 akci pro obyvatele areálu Domů s pečovatelskou službou. Setkání se uskutečnilo ve dvoře areálu, k poslechu zahrála kapela Modrá pětka a i přes velmi horké počasí, byla účast obyvatel i členů klubů hojná. Obyvatelé areálu, kteří již nevychází z bytů, pak měli možnost si alespoň prostřednictvím otevřeného okna poslechnout trampské i jiné písničky a být tak součástí dění.

## TERÉNNÍ SLUŽBY

### Májová kavárna

V úterý 21. 5. 2019 se v sídle organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace konala již tradiční Májová kavárna pro klienty terénních služeb. Ke sladkému občerstvení, které přichystaly pracovnice terénních služeb, byl připraven výběr ze 4 druhů káv. V Májové kavárně se také promítaly fotografie z činností a akcí zájmových klubů organizace, jako ohlédnutí za uplynulým rokem.

### **Terénní služby organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace pomáhají nejen svou profesionalitou, ale i osobním přístupem.**

Paní Františka (93 let) využívá služby organizace Sociální služby Šternberk, příspěvkové organizace od roku 2009. V současné době je zcela upoutána na lůžko a pracovnice Pečovatelské služby k ní dochází několikrát denně. Pomáhají s přípravou jídla, s celkovou hygienou, úklidem, zajišťují také nákupy a další potřebné pochůzky. Paní Františka využívá také služby domácí zdravotní péče a z Půjčovny kompenzačních pomůcek má zapůjčen mechanický vozík.

Díky našim profesionálním službám ve spolupráci s láskyplnou péčí rodinných příslušníků může paní Františka žít již tolik let ve svém domácím prostředí a nemusí se za odpovídající péčí stěhovat do cizího prostředí domova pro seniory. Za dobu poskytování péče si paní Františka vytvořila s pracovnicemi natolik blízký vztah, že ji na její přání jedna z pracovnic navštívila ve svůj svatební den i s novomanželem a s dcerkou. Paní Františka z toho měla obrovskou radost. Doufáme, že v naší péči zůstane paní Františka spokojená ještě hodně dlouhou dobu.

### **Pečovatelská služba poskytuje klientům doprovod na různá místa ve Šternberku, kam by se bez dopomoci již nedokázali dostat**

Paní Leopolda Dočkalová je 90letá klientka Pečovatelské služby organizace Sociální služby Šternberk, příspěvkové organizace. S pečovatelkou Renatou Půčkovou byly na krásné procházce u rybníka v Dolním Žlebu ve Šternberku, kam se paní Dočkalová toužila již dlouho podívat. Doprovod klienta poskytujeme v rámci základních činností pečovatelské služby. Pomáháme tak našim klientům setrvat v přirozeném prostředí domova či města, ve kterém žijí celý život, navštěvovat místa, která měli rádi a kam by se sami bez dopomoci nedokázali dostat, v neposlední řadě tím pečovatelská služba zabraňuje sociálnímu vyloučení svých klientů. K cestě může klient využít auto organizace nebo třeba i Senior taxi.

Zpravodaj je vydáván pouze pro interní potřebu organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace

### **Retro koutek pro obyvatele Domů s pečovatelskou službou**

Díky nadšení pracovníků střediska Pečovatelská služba organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace vznikl v mezipatře Domu s pečovatelskou službou příjemný retro koutek. Pečovatelky Renata Půčková a Marcela Janků přeměnily nevyužívaný prostor pomocí mnoha darovaných předmětů na příjemné zákoutí, v němž mohou obyvatelé DPS trávit příjemné chvíle, mohou si zde společně popovídat a zavzpomínat si a pozorovat třeba dění v areálu či na dvoře. V koutku mohou klienti najít například starý šicí stroj, retro bytový textil, skleničky, obrázky, nejrůznější dekorativní předměty a třeba i starší knížky.

### **JINÉ AKCE V ORGANIZACI**

#### **PROJEKT TESCO 30.000 KČ PRO DĚTSKOU HERNU V AZYLOVÉM DOMĚ**

Je nám potěšením zde oznámit, že náš projekt „Vybavení dětské herny v azylovém domě“ obdržel v hlasování na prodejních Tesco v rámci 6. kola grantového programu „Vy rozhodujete, my pomáháme“ nejvyšší počet hlasů.

Celkem zákazníci TESCO hlasovali o 270 projektech v 90 různých regionech, kdy v každém regionu usilovali o získání nejvyššího možného grantu vždy 3 projekty.

Rádi tedy informujeme, že pro náš projekt získáváme grant ve výši 30.000 Kč. Podmínkou poskytnutí finančního daru, je vzhledem k záměru Města Šternberk nepokračovat od 1. 7. 2020 v sociální službě azylový dům, podmínka bezplatného převedení získaného vybavení herny na subjekt se stejným předmětem činnosti.

Rádi bychom tímto poděkovali Nadačnímu fondu Tesco za organizaci tohoto prospěšného projektu a všem, kteří nám prostřednictvím svých hlasů vyjádřili svou podporu.

## **P O D Ě K O V Á N Í**

### **PODĚKOVÁNÍ Z KLUBU RUČNÍCH DOVEDNOSTÍ**

Vážená paní ředitelko,

srdečně Vás zdravíme a děkujeme za Vaši podporu ručních dovedností. Práce v Klubu je tvořivá a smysluplná, přináší uspokojení oběma stranám. Zároveň Vám přejeme hezké prožití léta.

Za kolektiv

Lenka Reimerová

### **PODĚKOVÁNÍ PORADNĚ PRO OBČANSTVÍ/OBČANSKÁ A LIDSKÁ PRÁVA Z. S.**

Děkujeme všem, kteří prostřednictvím Poradny přispěli na nákup nového vybavení do dětské herny v obnoveném Azylovém domě - Bydlení pro matky/otce s dětmi v tísni, Dalov. Část finančních prostředků jsme použili na nákup stolečků, židlí a komod na hračky pro nejmenší děti. Další část peněz pak použijeme na nákup doplňků a dekorací. Celkem Poradna pro občanství/ Občanská a lidská práva, z.ú. darovala organizaci Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace částku 5.627,- Kč. Moc si toho vážíme.

Zpravodaj je vydáván pouze pro interní potřebu organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace

### SLOVNÍČEK POJMŮ KE STRAVOVÁNÍ II.

**Hrstková polévka** = je tradiční česká sváteční polévka. Její základ tvoří luštěniny a obiloviny jako jsou např. kroupy, fazole, hrách a čočka.

**Klopsy** = jsou masové kuličky z mletého masa, které nejsou předem opékané, ale jsou dušené např. v rajské omáčce (rajčatový protlak).

**Krutony** = je opečený nebo osmažený kousek pečiva používaný do polévek nebo salátů.

**Kuřecí plátek Tandoori** = je pokrm indické kuchyně. Kuře je nejprve naloženo v jogurtové marinádě, jejíž součástí je kořeněná pikantní směs, česnek, zázvor, římský kmín, kajenský pepř, případně další koření.

**Kuřecí stehno ala kachna** = je kuře, které se osolí a okoření. Kuřecí maso se rozloží na zelí se slaninou a přelije se olejem a nechá se péct.

**Myslivecká směs** = je maso, které se nakrájí na kostičky (vepřové maso) a okoření. Maso se podusí na pánvi a přidá se sladkokyselé zelí, kapie (paprika) a kabanos nakrájený na kostky.

**Polévka slepičí s kapáním** = kapání je vidličkou rozšlehané osolené vejce s hrubou moukou.

**Sicilské špagety** = rajčata se spaří ve vařící vodě a oloupou se. Může se přidat paprika, která se nakrájí na drobné nudličky. Všechny připravené suroviny se podusí na pánvi. Můžeme k nim přidat např. česnek a cibulku, olivy a petrželovou nať. Hotovou podušenou směs dáme na špagety.

**Štěpánská sekaná pečeně** = nakrájené pečivo namočíme do mléka a promícháme ho s mletým masem. Do masa můžeme přidat např. česnek, orestovanou cibuli, petržel a vejce.

#### FACEBOOKOVÉ STRÁNKY ORGANIZACE

Příspěvková organizace Sociální služby Šternberk nově spustila své facebookové stránky. Na stránkách naleznete informace týkající se poskytování sociálních a zdravotních služeb a zájmových klubů, informace o připravovaných akcích, o volných místech v organizaci apod. Pokud máte o aktuální informace zájem, přidejte se k naší facebookové stránce s názvem **Sociální služby Šternberk**. Uvítáme také Vaše podněty a nápady, jaké informace Vám chybí, nebo co můžeme zlepšit.

#### NOVÉ CVIČEBNÍ POMŮCKY PRO AKTIVIZAČNÍ CVIČENÍ

Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace zakoupila pro klienty docházející do Klubu aktivizačního cvičení nové cvičební pomůcky. Jde o akupresurní kamínkové podložky. Kamínky na podložce příjemně masírují a stimulují reflexní oblasti chodidel, ulevují svalům a dodávají energii. Akupresurní kamínková podložka také pomáhá posilovat imunitu lidského těla, pomáhá při bolestech zad a hlavy. Naši klienti si tak mohou dopřát chvíli pohodlí a relaxace právě díky této originální podložce. Foto na zadní straně Zpravodaje.



## II. setkání sekce terénních služeb

Na 24. 10. 2019 je plánováno druhé zasedání Sekce terénních služeb Asociace poskytovatelů sociálních služeb Olomouckého kraje.

**Setkání seniorů s představiteli Města Šternberka** 24. září 2019 v Kulturním domě

**Mezinárodní den seniorů** 1. října 2019 – Posezení s živou hudbou v rámci podzimní kavárny

**Týden sociálních služeb** 7. – 11. října 2019. V souvislosti s Týdnem sociálních služeb se můžete těšit i na Den otevřených dveří v celé organizaci, který se uskuteční 1. října 2019.

**4. Vánoční jarmark organizace** - 28. listopadu 2019 v sídle organizace na Komenského 40

---

## SOCIÁLNÍ SLUŽBY ŠTERNBERK, PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE

si při příležitosti týdne sociálních služeb a Mezinárodního dne seniorů dovoluje pozvat občany Města Šternberka na

### DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ,

který se bude konat ve všech střediscích organizace dne 1. října 2019 od 9,00 do 17,00 hodin.

**Bydlení pro matky/otce s dětmi v tísní** – Dalov 72, Šternberk

**Domov pro seniory Šternberk** – Na Valech 14, Šternberk

**Pečovatelská služba, Středisko ošetřovatelské péče** – Komenského 40, Šternberk

**Zájmové kluby pro seniory** – Komenského 40, Hanácká 2, Uničovská 51a, Šternberk

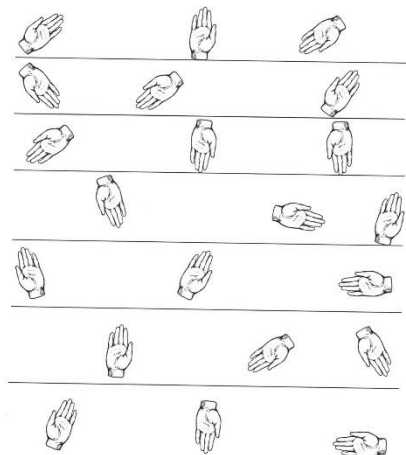
#### Doprovodný program pro klienty organizace

Domov pro seniory	09,30 Tvoření obrazů z podzimního listí 14,00 Odpolední posezení s hudbou, k poslechu bude hrát Trio z Dlouhé Loučky
Azylový dům	09,00 Výroba podzimních dekorací 13,00 Soutěže pro děti 16,00 Opékání špekáčků
Pečovatelská služba, Středisko ošetřovatelské péče	14,00 Odpolední kavárna s hudbou, k poslechu bude hrát duo Pavel a Roman (kytara, housle) Bohaté občerstvení a velký výběr káv

# ZÁBAVA – TRÉNINK PAMĚTI

## 1. PRAVOLEVÁ ORIENTACE

Na obrázku vidíte ruce, které jsou otočeny dlaní nahoru. Označte všechny **pravé** ruce písmenem **P** a **levé** písmenem **L**.



## 2. NĚKOLIV SLOV SE VYSKYTUJE MEZI SLOVY DVAKRÁT. Které to jsou?



Řešení: 1. L,P,L ...P,P,L...P,L,P...P,L,P...L,P,P...P,L,P...L,L,P, 2. obraz, hmat, výdrž, pohovka, sešit

## ZPRAVODAJ

Informační Zpravodaj příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk

Číslo: 15/2019 září

Vydavatel:

Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace

Příspěvky ze středisek:

Bc. Natálie Bělajevová, Renáta Skácelová, DiS., Mgr. Gabriela Šínová,  
Bc. Michaela Vytřísalová

Editor, korektura:

Mgr. Hana Dvorská, Mgr. Martina Kučerová

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

Mgr. Hana Dvorská, Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace, Komenského 40, 785 01  
Šternberk, tel.: 585 002 125, dvorska@socialnisluzby.cz.

Zpravodaj je vydáván pouze pro interní potřebu organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace

## ZAHÁJENÍ ZÁJMOVÝCH KLUBŮ

Organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace oznamuje, že od září 2019 nabízí opět zájmové kluby pro seniory.

<b>NABÍZÍME:</b>	
<p><b>Aktivizační cvičení pro seniory</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- probíhá pod dohledem zkušeného fyzioterapeuta, zahrnuje:</li> <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>	<p><b>Kluby seniorů I. a II.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jde o skupiny seniorů v počtu maximálně 25 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</li> <li>- v roce 2020 vznik Klubu seniorů III. – zájemci se mohou hlásit na níže uvedeném kontaktu</li> </ul>
<p><b>Jóga pro zdraví</b> - je méně fyzicky náročné cvičení zaměřené především na relaxaci a uvolnění těla</p>	<p><b>Klub zpěvu</b> - slouží k příjemnému posezení spojenému se zpíváním známých a oblíbených písní</p>
<p><b>Klub práce s PC a internetem</b> – je zaměřen na práci s počítačem a internetem např.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- seznamuje účastníky s druhy internetových prohlížečů, ukázky portálů – webových stránek (Seznam, Google, Opera atd., ...), vyhledávání na internetu</li> <li>- učí komunikovat pomocí programů Viber, WhatsApp (jejich aktivace a využití pro přenos textu a zejména fotografií, nastavení profilu a skupin)</li> <li>- práce s e-mailem, práce s digitálními fotografiemi, psaní a kopírování textu</li> <li>- komunikace přes Skype, způsoby přihlášení, vytvoření seznamu kontaktů, úprava profilu, komunikace – chatování, smajlíci, hovor – videohovor (pracuje se sluchátky s mikrofonom)</li> <li>- klub je určen pro začátečníky i pokročilé</li> </ul>	<p><b>Klub společenských her</b> – společné hraní deskových her a dalších aktivit i za využití interaktivní techniky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- klasika všech klasik Člověče nezlob se nebo Kris – kros, Dobble,...</li> <li>- karetní hry například Rummy, žolíky, ...</li> <li>- skládání puzzlí</li> <li>- práce s interaktivním zobrazovačem</li> </ul> <p><b>Klub ručních dovedností</b> – 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...</p> <p><b>Trénink paměti</b> - probíhá formou interaktivních cvičení zaměřených na zlepšení paměti</p>

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

### Kontaktní osoby:

Bc. Natálie Bělajevová – tel.: 775 381 456, e-mail: [belajevova@socialnisluzby.cz](mailto:belajevova@socialnisluzby.cz)

Mgr. Gabriela Šínová – tel.: 730 571 290, e-mail: [sinova@socialnisluzby.cz](mailto:sinova@socialnisluzby.cz)

### Akupresurní podložka:



### Ukázky z Klubu ručních dovedností:

