

# ZPRAVODAJ

organizace Sociální služby Šternberk,  
příspěvková organizace



## Úvodní slovo Dobroslava Studená zdravotní sestra v Domově pro seniory Šternberk

Milí čtenáři,

v tomto únorovém Zpravodaji příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk, bych se ráda poohlédla zpět, jak se změnil Domov pro seniory Šternberk během uplynulých 25 let mého působení na tomto středisku.

Pracuji na pozici zdravotní sestry již od samého začátku, kdy domov vznikl. Od té doby se mnohé změnilo. Domov prošel nejen řadou stavebních úprav a rekonstrukcí, ale i personálních změn. Původní kapacita domova byla 10 obyvatel, o které se staral ošetřující personál, který byl tvořen z 1 zdravotní sestry a 1 sanitářky. Pokoje byly vybaveny mechanickými lůžky a klienti si mohli přinést do domova také vlastní věci, např. komody, křesla. Postupně se počet klientů navyšoval o další klienty a současná kapacita je 17 klientů. Následovaly také větší úpravy jako výměna dřevěných oken za plastová, výměna podlahových krytin či modernizace koupelen. Změnilo se i vybavení pokojů nábytkem a byla pořízena elektrická polohovatelná lůžka a 4 laterální lůžka pro imobilní klienty. Další 2 lůžka můžeme díky zřizovateli pořídit i v letošním roce.

Hodně náročná, jak pro klienty, tak pro pracovníky, byla rekonstrukce 2. poschodí, kde vznikla společenská místnost jako zázemí pro personál i obyvatele domova a která doposud v našem domově chyběla. Díky toleranci klientů a pracovního nasazení zaměstnanců vše proběhlo bez komplikací. V loňském roce byl v domově nainstalován stropní kolejnicový transportní systém, který usnadňuje péči o imobilní klienty.

Naše práce je psychicky i fyzicky náročná a vyžaduje vynaložení velkého množství energie z rukou ošetřujícího personálu a jen díky tomu se daří udržet domov v očích veřejnosti na vysoké morální i sociální prestiži.

Dobroslava Studená



<b>OBSAH ČÍSLA:</b>	<b>STR.</b>
Úvodní slovo	1
O nás – Vánoce v naší organizaci	3
Ohlédnutí za událostmi v organizaci	5
Jiné důležité informace	6
Fotopříloha	8
Aktivizační a sociálně terapeutické činnosti v pobytové službě	10
Co připravujeme	13
Podpora mezigeneračních vztahů	13
Zábava – Trénink paměti	14
Recept na pečený čaj	15
Akce ve Šternberku	16

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

## VÁNOCE V DOMOVĚ PRO SENIORY ŠTERNBERK

---

I letošním rokem klienti Domova pro seniory Šternberk nezaháleli a prožili adventní a vánoční čas nabitý programem a nejrůznějšími aktivitami. Kromě klasického zdobení vánočního stroměčku se v domově také peklo linecké cukroví, které si klienti vlastnoručně vyrobili. Vyráběly si i drobné dárky pro své nejbližší a v rámci reminiscenčních neboli vzpomínkových terapií se vzpomínalo na Vánoce a vánoční tradice z dětství.

V rámci vánočního času také proběhlo v domově pro seniory několik návštěv:

Tradiční předvánoční návštěva představitelů města v domově pro seniory se v letošním roce uskutečnila ve čtvrtek 12. prosince 2019. Klienty domova navštívili starosta města Šternberka Ing. Stanislav Orság a místostarostové města Jiří Kraus a Mgr. Libor Šamšula. Obyvatelům domova popřáli poklidný advent a vše nejlepší do nového roku. Také je osobně obdarovali vánočními dárky.

V rámci další návštěvy proběhlo setkání s dětmi z Mateřské školy Lužice. Děti si pro klienty domova připravily krátká hudební vystoupení v doprovodu klavíru a předaly jim drobnou pozornost v podobě vánočních přáníček.

Poslední akcí se stalo vystoupení skupiny herců a hudebníků, kteří v autentických převlecích ztvárnili Biblickou scénu, jakožto představitelé Betléma. Klientům zahráli a zazpívali vánoční písně a připomněli si společně oslavu narození Ježíška, jakožto neodmyslitelný symbol Vánoc.

## VÁNOCE V AZYLOVÉM DOMĚ

---

Ve čtvrtek 19. prosince 2019 proběhlo v Azylovém domě – Bydlení pro matky/otce s dětmi v tísní v Dalově za přítomnosti místostarosty města Mgr. Libora Šamšuly, zástupců Odboru sociálních věcí Městského úřadu Šternberk a vedení příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk slavnostní předávání vánočních dáreků dětem z azylového domu.

Součástí odpoledne bylo i loutkové představení divadelní skupiny ŠOK, která pro děti sehrála pohádku o pejskovi a kočičce, jak pekli dort. Velice krásné, a hlavně vtipné podání pohádky nejen děti, ale i všechny zúčastněné nesmírně zaujalo a hlavně pobavilo. Děkujeme. Stejně tak děkujeme všem, kteří děti z azylového domu v letošním roce obdarovali.

Díky všem štědrým dárcům, díky společnosti MAS Šternbersko a také Odboru sociálních věcí Městského úřadu Šternberk, se dětem všechna jejich vánoční přání splnila.

Ježíškova vnoučata jsou projektem Českého rozhlasu pro osamělé seniory, do kterého jsme se letos opět rádi zapojili. Zaměstnanci příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk zprostředkovali splnění vánočních přání řadě osamělých klientů. Všechna přání byla vložena do databáze přání na adrese <https://www.jeziskovavnoucata.cz/admin>. Dárky klientům pečovatelské služby předávala vedoucí Terénních služeb paní Zdena Frolová, DiS., která zároveň popřála klientům šťastné Vánoce a do nového roku hlavně zdraví.

Přání a očekávání se plnila i v Domově pro seniory Šternberk, a to úspěšně všem klientům, kteří vyslovili svá skromná přání. Jsme rádi, že se v tomto případě také naplnila podstata projektu, a to osobní setkání dárců a seniorů v zařízení, kde si předali dary a strávili společné chvíle.

Dárky udělaly klientům obrovskou radost. Jedna věta hovoří za vše: „Jak je možné, že někdo, kdo mě nezná, si na mě vzpomene a daruje dárek neznámému člověku. Měla jsem těžký život a teprve teď si užívám života a je o mě pečováno, jako nikdy během života. Těší mě, že jsou ještě dobří lidé. Všem moc děkuji.“

**96 % Splněných přání | 16260**

**4 % Přání, která se plní | 669**

*Statistika počtu přání za rok 2019, která se splnila a která jsou rezervována a čekají na splnění.*

### NEJEDNÁ SE POUZE O HMOTNÁ PŘÁNÍ ....

Projekt Ježíškova vnoučata plní přání nejen věcná, ale také zážitková. O tom ví své i paní Dáša z Domova pro seniory v Rokytnici nad Jizerou, která si letos přála setkat se s dávným známým, hercem Janem Kanyzou. Jak prozradila, kdysi se s ním na Semilsku vídávala. Setkání se známým hercem a výtvarníkem jí umožnil Český rozhlas Liberec, který zprostředkoval setkání v Muzeu a Pojizerské galerii v Semilech, kam ji doprovodili kamarádi z rokytnického domova.

Nebojte se i Vy příští rok vyslovit své přání, které se Vám může na první pohled jevit jako nespílitelné a díky němuž můžete zažít nezapomenutelné okamžiky, jako paní Dagmar.

Zde je malá inspirace přání, která se již splnila:

- Seskok padákem
- Let v akrobatickém letadle
- Relaxační pobyty
- Hudební vystoupení
- Projížďka výletním vláčkem
- Noční plavba
- Taneční vystoupení
- Líčení či účes od profesionální vizážistky



# OHLÉDNUTÍ ZA UDÁLOSTMI



## **PĚVECKÝ SBOR GYMNÁZIA ŠTERNBERK**

---

Předvánoční čas přišel obyvatelům Domů s pečovatelskou službou zpříjemnit svým zpěvem a dobrou náladou i pěvecký sbor Gymnázia Šternberk pod vedením Bc. Anny Houškové. Obyvatelé měli možnost zazpívat si společně se sborem vánoční koledy a naladit se na vánoční atmosféru. Všichni účastníci tohoto setkání odcházeli příjemně naladěni a nešetřili slovy chvály nad talentem a uměním členů tohoto sboru.

## **KLUB SENIORŮ I.**

---

### **VÁNOČNÍ SETKÁNÍ KLUBU SENIORŮ I.**

Dne 16. 12. 2019 se uskutečnilo vánoční setkání Klubu seniorů I., které proběhlo v restauraci Jakoby ve Šternberku. Předsedkyně klubu paní Štefková přivítala všechny členy a hosty vánočního setkání a pronesla úvodní slovo. Vánočního setkání se účastnila i ředitelka příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk, Mgr. Hana Dvorská, která členům klubu popřála krásné svátky a vše nejlepší do nového roku.

Vánoční atmosféru přišli zpříjemnit žáci tanečního oboru ze Základní umělecké školy Šternberk, příspěvkové organizace pod vedením paní Martiny Brázdilové, DiS. Členové klubu byli představením nadšeni a poděkovali žákům za jejich taneční vystoupení. Na setkání nemohlo samozřejmě chybět ani dobré jídlo a pití, a hlavně příjemná vánoční atmosféra.

### **CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA V KLUBU SENIORŮ I.**

Dne 15. ledna 2020 proběhla v Klubu seniorů I. velmi zajímavá přednáška pana Jana Kašpárka o jeho cestě do Šanghaje. Pan Kašpárek se s členy klubu podělil o své zážitky z poznávání tohoto obrovského města. Zajímavé vyprávění bylo doplněno fotografiemi z celého pobytu a členky klubu se tak mohly vydat do míst, které většina z nás nebude mít tu příležitost navštívit. Za přípravu přednášky panu Kašpárkovi děkujeme.

## **DOMOV PRO SENIORY**

---

### **PEČU, PEČEŠ, PEČEME ...**

V tomto chladném zimním počasí není nic lepšího než si vyrobit vlastní pečený čaj. V rámci aktivizačních činností si klienti domova připravili vynikající čaj ze sezónního ovoce, který si všichni moc pochvalovali. Na straně č. 15 Zpravodaje se s Vámi podělíme o tento jednoduchý recept a věříme, že si svůj horký šálek vychutnáte stejně, jako my.

## JINÉ DŮLEŽITÉ INFORMACE



### ZMĚNA PROVOZNÍ DOBY RECEPCE

V minulém čísle Zpravodaje jsme chybně uvedli provozní dobu recepce. Omlouváme se a uvádíme aktuální provozní dobu recepce. Recepce organizace se nachází na ulici Komenského 40 a řídí se následující provozní dobou:

#### Provozní doba

Pondělí	7,30 – 16,00 hod.	přestávka 12,00 - 12,30 hod.
Úterý	7,00 – 14,30 hod.	přestávka 11,00 - 11,30 hod.
Středa	7,30 – 16,00 hod.	přestávka 12,00 - 12,30 hod.
Čtvrtek	7,30 – 14,30 hod.	přestávka 11,00 - 11,30 hod.
Pátek	7,30 – 12,30 hod.	přestávka 11,00 - 11,30 hod.

#### Pokladní hodiny

Pondělí	9,00 – 15,30 hod.	přestávka 12,00 - 12,30 hod.
Středa	9,00 – 15,30 hod.	přestávka 12,00 - 12,30 hod.

### AMBULANTNÍ SLUŽBY - ZMĚNA V AKTIVIZAČNÍM CVIČENÍ PRO SENIORY

Od ledna 2020 došlo ke změně v oblíbeném klubu Aktivizační cvičení pro seniory. Dosavadního lektora Mgr. Pavla Brancuzkého bude zastupovat fyzioterapeutka Bc. Radana Rodová.

Aktivizační cvičení pro seniory je jeden z nejoblíbenějších zájmových klubů a je zajišťován pro 3 skupiny seniorů. Kapacita každé skupiny je 17 klientů.

Lekce nově probíhají ve čtvrtek v tělocvičně na Základní škole na náměstí Svobody a jedna lekce trvá hodinu. I. skupina začíná v 15:00 hod, II. skupina v 16:00 hod. a III. skupina v 17:00 hod. Za tento klub si klienti hradí jednou za 3 měsíce částku 360,-Kč.

Detailní rozpis termínů Aktivizačního cvičení pro seniory naleznou klienti na webových stránkách organizace [www.socialnisluzby.cz](http://www.socialnisluzby.cz) v sekci Zájmové kluby. Bližší informace Vám poskytnou sociální pracovnice Bc. Natálie Bělajevová na tel. 775 381 456 nebo Mgr. Gabriela Šínová na tel. 730 571 290, případně informace získáte při osobní návštěvě v kanceláři na Komenského 40, ve druhém patře.

## TERMÍNY ZÁJMOVÝCH KLUBŮ PRO ROK 2020

### AKTIVIZAČNÍ CVIČENÍ

Únor: 13. 2., 20. 2., 27. 2. 2020

Březen: 5. 3., 12. 3., 19. 3., 26. 3. 2020

### JÓGA PRO ZDRAVÍ

Únor: 10. 2., 17. 2., 24. 2. 2020

Březen: 2. 3., 9. 3., 16. 3., 23. 3., 30. 3. 2020

### KLUB RUČNÍCH DOVEDNOSTÍ

Únor: 3. 2., 10. 2., 17. 2., 24. 2. 2020

Březen: 2. 3., 9. 3., 16. 3., 23. 3., 30. 3. 2020

Duben: 6. 4., 20. 4., 27. 4. 2020

Květen: 4. 5., 11. 5., 18. 5., 25. 5. 2020

Červen: 1. 6., 8. 6., 15. 6., 22. 6. 2020

### KLUB PRÁCE S PC A INTERNETEM

Činnost tohoto klubu začne opět od září 2020.

### KLUB SPOLEČENSKÝCH HER

Únor: 6. 2., 20. 2. 2020

Březen: 5. 3., 19. 3. 2020

Duben: 2. 4., 16. 4., 30. 4. 2020

Květen: 14. 5., 28. 5. 2020

Červen: 11. 6., 25. 6. 2020

### KLUB ZPĚVU

Únor: 13. 2., 27. 2. 2020

Březen: 13. 3., 26. 3. 2020

Duben: 9. 4., 23. 4. 2020

Květen: 7. 5., 21. 5. 2020

Červen: 4. 6., 18. 6. 2020

### TRÉNINK PAMĚTI

Únor: 4. 2., 18. 2. 2020

Březen: 3. 3., 17. 3., 31. 3. 2020

Duben: 21. 4. 2020

Květen: 5. 5., 19. 5. 2020

Červen: 2. 6., 16. 6., 30. 6. 2020

### DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

- **Hasičský záchranný sbor ČR:** tel. 150
- **Zdravotnická záchranná služba:** tel. 155
- **Policie ČR:** tel. 158
- **Městská policie:** tel. 156
- **Jednotné evropské číslo tísňového volání:** tel. 112
- **Nemocnice Šternberk:** tel. 587 800 111, 585 087 111
- **Psychiatrická léčebna Šternberk:** tel. 585 085 111
  
- **Starosta města Šternberka:** tel. 585 086 274
- **Místostarosta:** tel. 585 086 276

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

# FOTOPŘÍLOHA



Klub práce s PC



Vystoupení pěveckého sboru



Divadelní představení v azylovém domě



Vánoce v azylovém domě



Vánoční návštěva zastupitelů města v domově



Vystoupení dětí z MŠ Lužice – nejmladší návštěva



Pečení lineckého cukroví v domově



Živý Betlém v domově pro seniory



Enkaustika – malování horkým voskem



Příprava na pečení ovocného čaje



Setkání Klubu seniorů I. v restauraci Jakoby

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

# AKTIVIZAČNÍ A SOCIÁLNĚ TERAPEUTICKÉ ČINNOSTI V POBYTOVÉ SLUŽBĚ



Aktivizační a sociálně terapeutické činnosti patří mezi základní činnosti poskytované v pobytových službách. Jsou to činnosti, jejichž smyslem je odstranění pasivity seniora a jeho začlenění se do kolektivu. Hlavním cílem těchto činností je zlepšení nebo alespoň zachování psychické i fyzické zdatnosti.

V Domově pro seniory Šternberk jsou tyto aktivity nedílnou součástí poskytované služby. Aktivizační i terapeutické činnosti mohou být rozděleny na individuální, např. u imobilních klientů na lůžku nebo skupinové, které se konají pravidelně 2x týdně ve společenské místnosti našeho zařízení. Klienti mají možnost vybrat si z celé škály nabídky těchto aktivit, ze kterých se vytváří měsíční plán. Mezi takové aktivizační činnosti patří např. hraní společenských her, vaření a pečení, promítání filmu na přání, rukodělné činnosti a jiné. Mezi sociálně terapeutické činnosti řadíme například zpěv s prvky muzikoterapie, tréninky paměti, biblioterapii neboli předčítání knih, canisterapii a fyzioterapii. Do této činnosti se řadí také neméně důležitá reminiscenční terapie.

## REMINISCENCE ANEB VZPOMÍNKY OŽÍVAJÍ

---

Reminiscenční terapie je práce se vzpomínkami, je to cesta, jak vyvolat hluboko zasunuté vzpomínky, emoce, a především nám umožňuje vrátit se myšlenkami v čase do dob, kdy nám bylo příjemně, například do našeho dětství. Tato aktivita je spojená s věcmi, které nám bývaly blízké a jsou již dávno zapomenuté. Znáte ten pocit, když objevíte starou látkovou panenku, se kterou jste si jako malí hrávali a řeknete si: „Páni, přesně takovou panenku jsem měla jako malá, myslím, že jsem ji dala jméno Anička a ... „ - a to je onen princip této terapie, otevírat kufřík vzpomínek a dále s nimi pracovat. V domově pro seniory pro tyto účely sbíráme přesně takové předměty, které by našim klientům připomněly, s jakými hračkami si hrávali, jaké ušili svým prvním ratolestem peřinky, nebo jaké krajkové rukavičky měly dámy jako nevěsty na svatbě.

Pokud by někdo z Vás, čtenářů, našel takový poklad a rozhodl se ho vzdát ve prospěch naší organizace, můžete kontaktovat sociální pracovníci Domova pro seniory Šternberk na níže uvedené telefonní číslo

- Renáta Skácelová, DiS., tel. 777 781 441

nebo sociální pracovnice pečovatelské služby sídlící na adrese Komenského 40

- Bc. Natálie Bělajevová, tel. 775 381 456
- Mgr. Gabriela Šínová, tel. 730 571 290

Zde je výčet vzpomínkových předmětů, který slouží jako inspirace, pokud byste některou z těchto věcí doma uchovávali a rozhodli se ho naší organizaci věnovat. Děkujeme!

## Předměty pro reminiscenční terapii

### Oblasti:

- 1. Dětství** – dobové rodné listy, peřinky, dupačky, památník, dobové hračky (panenky, káča, hlavolam, leporelo, céčka, mončičák ...), oblečky a dětské botičky, věci ze školních let (vysvědčení, žákovské knížky, penál, dobový slabikář, plnicí pera/kalamář, cvičky modré a červené trenýrky na tělocvik ...), pionýrský šátek ...
- 2. Koníčky, zábava** – šicí stroj, pletací jehlice, kruh na vyšívání, krejčovské nůžky, staré noty, gramofonové desky, dobové plakáty, šachová figurka, staré hudební nástroje, sběratelské předměty, medaile, fotografie dobových sportovců, modlitby/modlitební obrázky nebo sošky, dobové kostky, cvrnkací kuličky ...
- 3. Cestování** – cestovní pas, staré jízdenky, pohlednice, dobový fotoaparát, koupací čepice, cestovní žehličky, šitíčka, dobové fotografie z dovolených, alba, suvenýry, staré známky, staré bankovky/mince ...
- 4. Svatba, manželství** – svatební oznámení, oddací listy, součást svatebního ustrojení (rukavičky, květina do vlasů/klopy, dobový podvazek, závoj...), svatební dobové portréty, snubní prsteny...
- 5. Zaměstnání** – staré výplatnice, vyznamenání ...
- 6. Bydlení** – dobové dekorace
- 7. Móda a krása** – obal od dobové kosmetiky, flakony od parfému, dobový hřeben, kapesní zrcátko, paruka, klobouky, kravaty, šátky, rukavičky, šperky, natáčky, brože, ozdoby do vlasů, dobové sluneční brýle, kabelky, límce z lišky, kožešinky, dobové plavky, část tradičního kroje...
- 8. Roční období** – zavařovací sklenice, dobové baňky na stromeček, andělské zvonění, zahradničení (zahrádkářské pomůcky – motyčka, d'olíkovač, pracovní rukavice...), dobová velikonoční kraslice, domeček s panáčkem a panenkou ukazující předpověď počasí...
- 9. Jídlo, kuchyně** – potravinové lístky, obaly/plechovky/krabičky od dobových surovin, kuchařky, dobové kuchyňské předměty (příbory, minutky, mašlovačka, kořenka, forma na bábovku nebo velikonočního beránka, vykrajovátko ...), recepty na dobová jídla, zástěry...
- 10. Další** – tuzexové lístky (odběrné poukazy), malované vázy, dobové dopisy (básničky, dopisy z vojny, zamilované dopisy, úřední listiny), průkazy (členská legitimace KSČ, vkladní knížky, průkaz mladého turistu...).

## ... POJĎME SI TO ZKUSIT SPOLEČNĚ

### 1. ÚKOL Č. 1 - Nakresli svůj dětský pokoj

Úkol (vhodný do dvojice)

Co budete potřebovat:

- Tužka
- Papír



Ve dvojici si vezměte papír a tužku. Vaším úkolem bude ponořit se do svých vzpomínek a popsat rozložení svého dětského pokoje, zatímco se kolegyně pokusí pokoj podle vašeho popisu nakreslit. Nezapomeňte barvitě popsat, co jste viděl/a, když jste se podíval/a z okna, kde byla umístěná Vaše postel, kde jste měl/a police a co jste na nich měl/a uložené.

### 2. ÚKOL Č. 2 - Povězte si v kroužku vašich přátel své vzpomínky na téma:

#### PRVNÍ LÁSKY A SVATBA

Zde je k dispozici několik pomocných otázek:

- Jak se jmenovala Vaše první láska?
- V kolika letech jste ji prožili a kde jste se potkali?
- Byla to láska na první pohled?
- Stala se Vaše první láska zároveň vaším manželem/manželkou?
- Při jaké příležitosti Vás partner požádal o ruku?
- Znali jste někoho ve svém okolí, kdo si tzv. dokupoval roky?
- Jak proběhl Váš svatební den?
- Popište své svatební šaty/oblek, kytici – házela jste kytici?
- Bylo něco vyryté na Vašich snubních prstenech?
- Kdo Vám šel za svědka?
- Jaká píseň hrála při obřadu?
- Jaké svatební tradice jste na své svatbě dodrželi?
- Vzpomenete si, jaké svatební dary jste tehdy dostali?



... Tak co? Vzpomněli jste si na vše?

## CO PŘIPRAVUJEME

**Hudební cesta časem v Domě s pečovatelskou službou** - Dne 12. března se můžete těšit na hudební vystoupení pana Martina Krulicha, které proběhne v hale na Komenského 40 v areálu Domů s pečovatelskou službou. Jedná se o moderovaný program, který se jmenuje „HUDEBNÍ CESTA ČASEM“ a trvá cca 60 minut, začátek od 16.00 hodin. Program je plný písniček od interpretů, jako jsou Jiří Suchý, W. Matuška, M. Tučný a mnoho dalších, včetně lidových písní. V rámci procvičení a posilování motoriky čeká všechny zájemce po skončení hudebního programu ještě cca 15minutové překvapení.

Akce je určena pro kluby seniorů, obyvatele domu s pečovatelskou službou a klienty domova pro seniory.

**Azylový dům** – klienty azylového domu čekají v únoru rukodělné činnosti s valentýnským tématem a přednáška o třídění odpadu. V březnu proběhne kreativní tvoření v rámci MDŽ, MOTO den a jóga pro děti a v dubnu klienti oslaví velikonoční svátky a v neposlední řadě se také budou pálit čarodějnice.

## PODPORA MEZIGENERAČNÍCH VZTAHŮ

V České republice, ale především v zahraničí se klade velký důraz na propojování generací a upevňování mezigeneračních vztahů. Existují různé mezigenerační programy v rámci sociálního státu, které mají za cíl sblížit generaci seniorů a dětí, jelikož bylo sociálními výzkumy prokázáno, že se tyto dvě generace vzájemně pozitivně ovlivňují a dochází tak k většímu porozumění a vzájemné podpoře.

### **Senioři naslouchají dětem a děti seniorům**

Tyto programy jsou zaměřené především na pomoc ze strany seniora, který je dítěti nápomocen v učení se apod. Jako druhý typ jsou uváděny programy, ve kterých jsou naopak děti prospěšné seniorům – asistují jim, pomáhají, doprovází je aj. V obou případech dochází ke vzájemné pozitivní podpoře. Třetím typem je tzv. mezigenerační spolupráce, při které obě generace vzájemně spolupracují na různých aktivitách.

### **Mezigenerační programy v zahraničí**

Například v Nizozemském Deventeru mají mezigenerační program takový, že studenti, kteří nemají peníze na samostatné bydlení, žijí společně v domovech seniorů s tamními klienty, kteří naopak trpí osamělostí a tito studenti s nimi místo placení nájmu mají povinnosti strávit 30 hodin měsíčně v rámci různých aktivit, jako jsou doprovody k lékaři, nakupování, předčítání a hraní různých her.

V Americe zase mají programy založené na zřizování služeb, které jsou domovem pro seniory a zároveň mateřskou školou. Děti přinášejí seniorům radost a energii a za to jim senioři dávají pravou prarodičovskou lásku.

## GIVING FRIDAY: PROPOJUJEME GENERACE

Giving Friday je projekt, který zaštiťuje společnost DM – drogerie markt. Dne 29. 11. 2019 tato společnost zahájila již druhý ročník této dobročinné akce, jejímž cílem je rozdávat radost a pomoc a posílit pouto mezi dětmi a seniory. Společnost DM věnuje 5 % z celkového denního obrátu všech prodejen a online shopu na aktivity, které by propojily seniory v domovech pro seniory a děti například z mateřských či základních škol.

Do tohoto projektu se mohly zapojit pobytové služby z celé České republiky, z nichž bude vybráno 70 zařízení, které mají vymyšlenou vhodnou aktivitu, při které by byl naplněn cíl projektu, a to propojení generací. Tyto zařízení obdrží finanční dar na nákup potřebných věcí a uskutečnění těchto setkání. Domov pro seniory Šternberk se do projektu přihlásil také, s vizí uspořádat celkem tři opakovaná setkání našich klientů s dětmi ze základní školy ve Šternberku. V rámci těchto setkání proběhnou různě zaměřené aktivity, jako např. společné vyrábění na výzdobu vnitřních prostor domova, osázení mobilních zahrádek květinami a bylinkami nebo společné zpívání písní z pohádek s živou kapelou.

## Z Á B A V A – T R É N I N K P A M Ě T I

### 1. Přesmyčky a doplňovačky jmen známých zpěváků a zpěvaček

- |                          |              |                    |
|--------------------------|--------------|--------------------|
| • iřj ornk .....         | M _ _ _ n    | Ch _ a _ il        |
| • evita šovábrato .....  | Ji _ _ a     | M _ la _ c _ vá    |
| • naha goavzorá .....    | P _ t _      | J _ nd _           |
| • ulcei líbá .....       | J _ tk _     | Ze _ _ n _ o _ v _ |
| • rtama ukšibvoá .....   | M _ ch _ l   | D _ v _ _          |
| • laone chmaáklová ..... | M _ _ ik _ a | Ab _ o _ o _ ov _  |

### První slovo, které najdeš, vystihuje tvůj rok 2020.

R E P Ř Á T E L S T V Í U D P R B N P Q  
 C O C E S T O V Á N Í D X Ř A O K L I D  
 T F V A M E R I K A Ě R E D H M Ů D U X  
 R R Y Ý R Š T Ě S T Í K O A Y V E J B O  
 O E K P H G U K I H V S T L B V Ě M S Ú  
 P Z N O W R E L I A T S L P E N Í Z E J  
 S Í U H Z R A L P P T Í N E Č U A N O P  
 M N R O Á T H E B V A F R I K A A S I E  
 T E O D G J N F Í Z D R A V Í A K S Á L  
 Y P K A A Í A F E C Á R P Š T Ě S T Í K

## **Něco na zahřání ... SLÍBENÝ RECEPT NA PEČENÝ ČAJ**

Suroviny, které budete pro přípravu **5 – 7 porcí** potřebovat:

- 1 kg čerstvého ovoce, může být i mražené (např. pomeranče, hrušky, jablka, kiwi, ...)
- Cukr krupice 600 g
- 1 citron na kousky
- Koření dle chuti – např. skořice, hvězdička badyánu, hřebíčky aj.



1. Nakrájejte si na malé kostičky připravené ovoce – pokud použijete mražené ovocnou směs, nechte ovoce nejprve povolit.
2. Nakrájené ovoce vsypte do hlubokého pekáčku nebo zapékací nádoby a zasypte cukrem a kořením (cca ½ polévkové lžice skořice, 6 hřebíčků a 1 hvězdička badyánu).
3. Pekáček přikryjte víkem nebo alobalem a vložte do trouby předehřáté na 220°C.
4. Pečte ovoce zhruba 30 minut a potom oddělejte víko či alobal a pečte dalších 15 minut.
5. Až ovoce pustí šťávu – směs promíchejte.
6. Ještě horkou směs nalijte do připravených sterilizovaných skleniček, zavřete a otočte dnem vzhůru – vychlazené skleničky uchovávejte v temnu a chladu, např. ve špajzu.
7. Do hrníčku naberte pár lžic této směsi, zalijte horkou vodou a louhujte.



***Dobrou chuť ...***

---

### **ZPRAVODAJ**

**Informační Zpravodaj příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk**

**Číslo: 17/2020 únor**

**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](mailto:dvorska@socialnisluzby.cz).

## Ohlédnutí za Vánočním jarmarkem 2019



**Geologie Šternberka a okolí**  
KČT ŠTERNBERK Účastníci si mohou donést kameny k určení jejich původu.  
**Po čem šlapeme, co je kolem nás, může tu být zemětřesení?**  
**Jaká je historie geologického složení Šternberska?**  
**Proč naše kopce kolem vypadají zrovna takto?**

**BESEDA S TURISTY**  
**Václav Kopečný**  
úterý 11. 2. 2020 - 17:00  
vstupné 50 Kč  
Kulturní dům Šternberk



### V NEBEZPEČÍ BEZPEČNĚ

O majetkové trestné činnosti páchané na senirech a formy prevence

Beseda s využitím příkladů z praxe

Beseda je určena pro seniory i jejich blízké a příbuzné

přednáší mjr. Mgr. Jitka Dolejšová



Kulturní dům Šternberk



Úterý 18. 2. 2020, 15.30 hodin

vstup zdarma