

ZPRAVODAJ

organizace Sociální služby Šternberk,
příspěvková organizace



Úvodní slovo vedoucí domova pro seniory Bc. Venduly Roháčové

Milé čtenářky, milí čtenáři,

chci Vás co nejsrdečněji pozdravit jako nová vedoucí Domova pro seniory Šternberk. Do této funkce jsem byla jmenovaná v listopadu 2020 a stala jsem se tak součástí kolektivu pracovníků příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk.

Nástup do nové práce nebývá nikdy jednoduchý, ale řekla bych, že můj start na nové pracovní pozici byl přímo nelehký. Nastoupila jsem totiž přímo v době druhé vlny pandemie Covid-19, která v loňském roce zasáhla každého z nás. Byli jsme různě omezováni v činnostech, které nám přináší radost a pocit štěstí. Nejvíce nám však chybělo a chybí setkávání s rodinou, přáteli i známými.

Věřím, že v tomto roce bude nám všem mnohem lépe, že společnými silami tuto nemoc zvládneme a budeme silnější než ona sama. K tomu všemu samozřejmě potřebujeme rodinu a přátele, kteří ne vždy mohou být po našem boku. Proto v naší organizaci pracují nejen profesionálové, ale hlavně přátelské lidské bytosti, které berou své povolání jako poslání a jsou Vám nápomocni toto odloučení, alespoň částečně vynahradit přátelským konáním a Vy se můžete na ně vždy s čímkoli obrátit.

I já beru své povolání jako poslání, protože od mala jsem toužila pomáhat lidem. Cesta k mému cíli, abych mohla opravdu vykonávat to, co mne baví, nebyla jednoduchá a vyžadovala mnoho mých sil a vytrvalosti. Přesto věřím, že jsem během této cesty jsem získala mnoho zkušeností, které se budu snažit ve své funkci plně využít k tomu, aby domov pro seniory byl domovem opravdovým pro nás všechny, kteří zde trávíme svůj čas, a aby se všem jeho klientům dostávalo jen té nejlepší péče, jaké by si každý z nás přál pro sebe i své nejbližší.

V novém roce 2021 bych Vám ráda popřála víc hezčích dní než těch horších, víc lásky než nenávisti, víc hojnosti a radosti než smutku a utrpení, hodně úspěchů v pracovním i osobním životě, ale hlavně to nejdůležitější, a to pevné zdraví a hodně sil.

Bc. Vendula Roháčová



OBSAH ČÍSLA:	STR.
Úvodní slovo	1
O nás – Ohlédnutí za rokem 2020	3
Ohlédnutí za událostmi	6
Poděkování	8
Co připravujeme	9
Fotopříloha	10
Relaxační cvičení	12
Jiné důležité informace	15
Projekt TESCO	17
Trénink paměti	18
PF 2021 a Projekt „Ježíškova vnoučata“	20

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

O N Á S – O H L É D N U T Í Z A R O K E M 2 0 2 0



OHLÉDNUTÍ ZA NEJDŮLEŽITĚJŠÍMI UDÁLOSTMI ROKU 2020 PŘÍSPĚVKOVÉ ORGANIZACE SOCIÁLNÍ SLUŽBY ŠTERNBERK

LEDEN

- Pořízení nerezových termo jídelnosičů pro účely poskytování dovozu oběda pečovatelskou službou.
- Sociální pracovnice absolvovaly odbornou stáž v zařízení sociálních služeb v Domě seniorů František Náměšť na Hané, příspěvková organizace.
- Změna ve smlouvách o poskytování pečovatelské služby – navýšení cen obědů.
- Zahájení provozu zájmových klubů střediska Ambulantní služby.
- Reminiscence v domově pro seniory.
- Kolektivní cvičení v rámci ošetřovatelské rehabilitace i aktivizačních činností v domově pro seniory.
- Výroba ovocného a pečeného čaje v domově pro seniory.
- Pexeso a společenské hry v domově pro seniory.

ÚNOR

- Referenční školení pracovníků, kteří řídí služební auta organizace.
- Konference terénních a ambulantních služeb, které se zúčastnily ředitelka organizace, zástupce ředitelky a vedoucí Ambulantních služeb a sociální pracovnice.
- Setkání poskytovatelů zdravotní péče v sociálních službách v Táboře.
- Přednáška zdravotních sester z Nemocnice Agel Šternberk pro Klub seniorů I.
- Den s vizážistkou na azylovém domě v Dalově.
- Valentýn – povídání o Valentýnu, valentýnské vyrábění.

BŘEZEN

- Omezení provozu v příspěvkové organizaci Sociální služby Šternberk týkající se šíření onemocnění Covid 19.
 - Zákaz návštěv v domově pro seniory na základě mimořádného opatření Ministerstva zdravotnictví (dále jen MZ).
 - Přerušování provozu zájmových klubů Ambulantních služeb.
 - Přerušování pronájmu prostor příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk.
 - Zákaz návštěv v azylovém domě na základě mimořádného opatření MZ.
 - Omezení setkávání pracovníků.
- Omezení provozu pokladen v sídle Komenského 40 a v domově pro seniory Na Valech 14 pro veřejnost.
- Nákup venkovních laviček pro klienty domova pro seniory.

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

- Pod záštitou města Šternberk zajišťovala příspěvková organizace Sociální služby Šternberk nákupy základních potravin a léků seniorům nad 70 let a osobám se zdravotním postižením.
- Omezení provozu Půjčovny kompenzačních pomůcek.
- Příspěvková organizace Sociální služby Šternberk požádala širokou veřejnost o darování roušek pro seniory a osoby se zdravotním postižením.
- Veřejné poděkování za poskytnutí darovaných roušek pro seniory a osoby se zdravotním postižením pracovníkům Městského úřadu Šternberk, obci Paseka a společnosti JONAP – výroba obuvi s.r.o., paní Ivě Kráčmarové a dalším z řad veřejnosti.
- Založení účtu v aplikaci Skype pro domov pro seniory za účelem video hovorů klientů domova s jejich blízkými.
- Domov pro seniory Šternberk obdržel dar v podobě stolu do reminiscenčního koutku.
- Dle mimořádného opatření MZ byli do domova pro seniory přijímáni pouze klienti, kteří podstoupili vyšetření na přítomnost Covid-19 s negativním výsledkem.
- Dle mimořádného opatření MZ byly Terénní služby poskytované klientům vracejícím se z hospitalizace po doložení výsledku vyšetření na přítomnost Covid-19 s negativním výsledkem nebo po doložení potvrzení od ošetřujícího lékaře, že nejeví známky infekčního onemocnění, nejsou v karanténě a nepřišli do styku s osobou nakaženou onemocněním Covid-19, ani do styku s osobou v povinné karanténě.
-

DUBEN

- Založení účtu v aplikaci WhatsApp pro domov pro seniory za účelem video hovorů klientů domova s jejich blízkými.
- Návštěva umělců Moravského divadla Olomouc v domově pro seniory.
- Založení účtu v aplikaci Skype pro domov pro seniory za účelem video hovorů klientů domova s jejich blízkými.
- Klienti domova pro seniory psali dopisy svým rodinám.
- Povídání o 7 divech světa v domově pro seniory.
- Posezení klientů domova pro seniory ve venkovních prostorách.

KVĚTEN

- Nástup paní Jitky Šimkové na pozici pracovník v sociálních službách v Pečovatelské službě.
- „Hraní pod okny“ v areálu Domů s pečovatelskou službou.
- Posezení klientů domova pro seniory ve venkovních prostorách, povídání o pivu, ochutnávka ovocných piv.
- Reminiscence v domově pro seniory na téma Máj, slavnosti a lidové kroje, zpívání lidových písní.
- Hudební vystoupení umělců Moravského divadla Olomouc v domově pro seniory.
- Smyslové a seznamovací aktivity v domově pro seniory.

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

ČERVEN

- Ukončení sociální služby azylový dům – Bydlení pro matky/otce s dětmi v tísní.
- Pořízení nového auta pro pečovatelskou službu.
- Školení na téma Demence Alzheimerova typu v detailech života pro pracovníky azylového domu, domova pro seniory a pečovatelské služby.
- Školení na téma Úvod do problematiky opatrovnictví pro pracovníky domova pro seniory a pečovatelské služby.
- Zahájení pravidelného testování pracovníků Střediska ošetřovatelské péče a pečovatelské služby na přítomnost protilátek onemocnění Covid 19.
- Cyklo výlet Klubu seniorů II.
- Trio z Dlouhé Loučky zpívalo pro klienty domova pro seniory.
- „Hraní pod okny II“ v areálu Domů s pečovatelskou službou.
- Klienti domova pro seniory si povídali o českých komediích, kvízy, hlášky a promítání dokumentu Slunce, seno...
- Pečení štrůdlů v domově pro seniory.

ČERVENEC

- Odchod vedoucí domova pro seniory Mgr. Radky Janišové.
- Promítání filmu na přání v domově pro seniory.
- Pořízení nového osvětlení v interiérech domova pro seniory (světla přizpůsobitelná intenzitou záření i svou barvou na dálkové ovládání).
- Povídání o cestování a státech, jejich hudbě, kultuře a jídle v domově pro seniory.

SRPEN

- Stěhování pracovny Střediska ošetřovatelské péče do zrekonstruovaného prostoru učebny Komenského 40 (naproti pracovny pečovatelek).
- Trénink paměti v domově pro seniory - zpívání písní dle jmen.
- Stěhování učebny Komenského 40 do bývalého prostoru pracovny Střediska ošetřovatelské péče (místnost vedle kanceláře vedoucí terénních služeb).
- Nástup paní Venduly Hájkové na pozici pracovník v sociálních službách v pečovatelské službě.
- Hudební cesta časem v areálu DPS pana Martina Krulicha, frontmana skupiny Živá huba.
- Grilování v domově pro seniory – aneb rozlučka s prázdninami.

ZÁŘÍ

- Zahájení provozu zájmových klubů střediska Ambulantní služby.
- Reminiscence na téma dopravní prostředky v domově pro seniory, povídání o Ecce homo.
- Návrat sociální pracovnice pečovatelské služby a ambulantních služeb Lucie Němečkové, DiS. z mateřské dovolené.
- Udělení diplomu za Nejhezčí okno paní Renatě Půčkové a kolektivu pracovníků příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk.
- Školení BOZP všech pracovníků organizace.
- Školení na téma Psychohygienu jako prevence syndromu vyhoření pro pracovníky domova pro seniory a pečovatelské služby.

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

- Školení na téma Úvod do prevence závislosti na sociální službě pro pracovníky domova pro seniory a pečovatelské služby.
- V domově pro seniory proběhlo odpolední posezení venku, klienti zavzpomínali na svá rodná města.
- Pořízení dvou nových ošetřovatelských lůžek v domově pro seniory.
- Grilování v domově pro seniory.

ŘÍJEN

- Ukončení provozu zájmových klubů z důvodu nařízení vlády o nouzovém stavu.
- Manikúra, lakování nehtů s klientkami domova pro seniory.
- Oficiální předání azylového domu Městu Šternberk.
- Nástup paní Evy Romaněnko a Kateřiny Šmídové na pozici pracovník v sociálních službách v Pečovatelské službě.
- Nákup sprchové a toaletní židle pro domov pro seniory.
- Pečení perníků v domově pro seniory.
-

LISTOPAD

- Nástup vedoucí domova pro seniory Bc. Venduly Roháčové.
- Úspěšné absolvování dvou pracovník organizace Kurzu pro pracovníky v sociálních službách.
- Ukončení pravidelného testování pracovníků Střediska ošetřovatelské péče a pečovatelské služby na přítomnost protilátek onemocnění Covid-19.
- Nákup generátoru ozónu pro domov pro seniory.
- Zahájení pravidelného testování pracovníků Střediska ošetřovatelské péče a pečovatelské služby antigenními testy POC.
- Rozsvícení adventního věnce v domově pro seniory, zpívání koled.
- Rozsvícení vánočního stromu v areálu DPS.
-

PROSINEC

- Obnovení návštěv v domově pro seniory za zvýšených hygienických opatření.
- Šternberský SCUK v rámci charitativní akce obdaroval domov pro seniory „Dobrotami pro dobro“.
- Vánoční dechové vystoupení hudebníků v areálu DPS.
- Zdobení společenské místnosti vánočními dekoracemi v domově pro seniory.
- Dárčky od dětí z MŠ Nádražní pro klienty domova pro seniory a terénních služeb.
- Vánoční dechové vystoupení pro klienty domova pro seniory.
- Klienti domova pro seniory psali vánoční pohledy svým rodinám.
- Někteří klienti domova pro seniory a pečovatelské služby se zúčastnili projektu „Ježíškova vnučata“.

PEČENÍ PERNÍČKŮ V DOMOVĚ PRO SENIORY ŠTERNBERK

Tato zvláštní a složitá doba, zákaz návštěv a zákaz vycházení, podzimní chladné počasí, to vše dohromady představuje pro klienty domova velkou zátěž. Zaměstnanci se tak denně snaží klientům dlouhé dny zpestřit různými aktivitami, například aranžováním kytek, vytvářením podzimních dekorací nebo třeba pečením „vánočních“ perníčků. Viz fotografie.

REALIZACE NÁVŠTĚV V DOMOVĚ PRO SENIORY ŠTERNBERK

Pravidla pro koordinaci návštěv v domově pro seniory (dále jen domov) platí od 5. 12. 2020 po dobu nouzového stavu. Návštěvy jsou povinny se předem ohlásit a domluvit se na konkrétní návštěvě, počtu návštěvníků a termínu návštěvy se sociální pracovníci v pracovní dny od 7.00 do 15.00 hodin. Návštěvy mohou probíhat v režimu maximálně 2 dospělé osoby na jednoho uživatele ve stejném čase. Návštěva musí zazvonit na zvonek u vstupních dveří domova a personál domova přijde dveře otevřít. Návštěvní doba: 10:00 – 11:00 hod., 13:00 – 17:00 hod.

DOBROTY PRO DOBRO UŽ DĚLAJÍ RADOST V DOMOVĚ PRO SENIORY

Dobroty pro dobro, jejichž sbírku zorganizovala paní Šárka Orságová, již dělají radost v domově pro seniory. Za organizaci si je v pondělí 21. prosince 2020 převzala ředitelka příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk Mgr. Hana Dvorská. V domově pro seniory je pak převzala vedoucí domova pro seniory Bc. Vendula Roháčová. Výborné mošty, marmelády a další dobroty zpříjemnily vánoční čas v domově pro seniory především jeho klientům, ale také zaměstnancům! Scuk tak završil letošní třetí dobročinnou sbírku, pomáhali na jaře učitelkám v MŠ, které se staraly o děti pracovníků integrovaných složek, sestrám a lékařům ve šternberské nemocnici a do třetice sbírka putovala do našeho Domova pro seniory Šternberk, Na Valech 14. Moc si vážíme toho, že i v těžkých dobách spousta z vás myslí na ostatní. Děkujeme všem, kteří se zapojili, včetně Scuk.cz

VÁNOČNÍ DECHOVKA V DOMOVĚ PRO SENIORY

Vánoční dechová hudba potěšila i klienty v domově pro seniory. Děkujeme za výborný nápad s „mobilním“ Vánočním dechovým kvartetem. Akce zorganizovaná pod záštitou Městských kulturních zařízení a za podpory Města Šternberka je úžasným zpestřením a povzbuzením v této nelehké době! Děkujeme!

VÁNOCE V DOMOVĚ PRO SENIORY

Ani klienti pobytové služby Domov pro seniory Šternberk si nenechali Vánoce znepříjemnit celkovou aktuální situací a neponechali nic náhodě. Již v předvánočním čase si nazdobili pokoje za pomoci pracovníků nejrůznějšími vánočními dekoracemi a světýlky a pomohli také se zdobením vnitřních společných prostor domova. Ve společenské místnosti, která nyní slouží jako prostor určený

pro setkávání s rodinami, jsme si nazdobili krásný živý smrček dekoracemi, které pamatují ještě naše babičky a dědečkové a rozdali si pod ním dárky, které klientům věnovala Ježíškova vnučata. Díky vládnímu nařízení mohli obyvatelé domova strávit Vánoce u rodiny a jiné naopak navštívily rodiny přímo v zařízení. Tak jak tak, nikdo nebyl ochuzen o prožití vánočních svátků se vším, co k tomuto času patří, a to především pohodová atmosféra a společný čas s blízkými u dobrot, koled a vánočního stromečku.

DOMOV PRO SENIORY/TERÉNNÍ SLUŽBY

JEŽÍŠKOVA VNOUČATA V ROCE 2020

Ježíškova vnučata jsou projektem Českého rozhlasu pro osamělé seniory, do kterého jsme se letos opět rádi zapojili. Zaměstnanci organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace zprostředkovali splnění vánočních přání desítkám osamělých klientů. Dárky podle svých vlastních přání dostali nejen klienti Domova pro seniory Šternberk, ale také mnoho klientů terénních služeb, jimž jsme dárky předali přímo u nich doma. Všem dárcům moc děkujeme.

DÁREČKY PRO SENIORY OD DĚTÍ Z MŠ NÁDRAŽNÍ

Na klienty Domova pro seniory Šternberk a na obyvatele Domů s pečovatelskou službou letos nezapomněly ani děti z MŠ Nádražní. Paní Iva Kráčmarová, ředitelka mateřské školy předala vedoucí terénních služeb paní Zdeně Frolové, DiS. krásná vánoční přáníčka, která děti ze školky pod vedením pedagogického sboru našim klientům vyrobili. Moc děkujeme.

TERÉNNÍ SLUŽBY

ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMU V AREÁLU DOMŮ S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU

Rozsvícení vánočního stromu proběhlo ve čtvrtek 26. listopadu 2020 v 16:30 hodin. Bohužel se tak stalo bez tradičního Vánočního jarmarku organizace, který jsme museli vzhledem trvání nouzového stavu v České republice zrušit. Moc nás to mrzí, protože jarmark patří k nejvýznamnějším a nejoblíbenějším akcím organizace. Věříme, že v příštím roce budeme moci chybějící akce z letošního roku našim klientům vynahradit.

PODĚKOVÁNÍ

PODĚKOVÁNÍ PRACOVNÍKŮM PŘÍSPĚVKOVÉ ORGANIZACE SOCIÁLNÍ SLUŽBY ŠTERNBERK

Vážené kolegyně, vážení kolegové, v době, kdy píše toto poděkování, stále platí nouzový stav v České republice a není jasné, kdy nám epidemie dovolí vrátit se k běžnému provozu a chodu organizace. Dovolte mi poděkovat Vám, že jste dodržovali a dodržujete všechna nařízená bezpečnostní opatření, děkuji, že jste používali a používáte všechny ochranné pracovní prostředky a že jste byli celou dobu a stále jste tak neuvěřitelně profesionální, a to napříč všemi pracovními pozicemi v naší organizaci. Děkuji našemu zřizovateli Městu Šternberk a odboru sociálních věcí Městského úřadu ve Šternberku za podporu a pomoc v celém uplynulém roce 2020. Velké poděkování patří i slečnám Šindlerové, Kubátové a Macákové, třem studentkám sociálních oborů, které nám v době zvýšené nemocnosti pracovníků domova pro seniory pomáhaly s péčí o klienty domova. Byly jste úžasné! Přeji všem do nového roku hodně štěstí a především zdraví. S hlubokou úctou Mg. Hana Dvorská, ředitelka organizace

PODĚKOVÁNÍ PANÍ DIANĚ KOSTRHOUNOVÉ

Touto cestou bychom rádi vyjádřili poděkování paní Dianě Kostrhounové za látky, které darovala Klubu ručních dovedností.

PODĚKOVÁNÍ MGR. KATEŘINĚ ŠMÍDOVÉ ZA VÁNOČNÍ ATMOSFÉRU V PŘÍSPĚVKOVÉ ORGANIZACI SOCIÁLNÍ SLUŽBY ŠTERNBERK

Ač období před Vánoci nebylo z hlediska epidemiologické situace týkající se onemocnění Covid-19 nejveselejší, v areálech domova pro seniory Na Valech 14 a sídla organizace Komenského 40 to nebylo poznat. O venkovní vánoční výzdobu před domovem seniorů a před sídlem organizace se postarala pracovnice pečovatelské služby Mgr. Kateřina Šmídová, které tímto děkujeme.

CO PŘIPRAVUJEME

DOMOV PRO SENIORY

Plánované aktivity pro rok 2021

Vzhledem k aktuálnímu a předpokládanému vývoji epidemiologické situace a s tím spojeným opatřením, která zasáhla také naší pobytovou službu Domov pro seniory Šternberk, týkající se především omezení návštěv, jež jsou podmíněny testováním či doložením potvrzení o prodělání onemocnění COVID-19, se v následujícím období budeme jako služba nadále snažit zprostředkovávat kontakt našich uživatelů s rodinami v co nejvyšším možném rozsahu, a to i prostřednictvím tabletů a internetových aplikací Skype či WhatsApp, kde se mohou naši klienti se svými rodinami vidět i slyšet.

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

Nadále budou také probíhat skupinové aktivity pořádané sociální pracovnící 2x týdně, a to s nejrůznějším zaměřením, např. vzpomínání a povídání na konkrétní témata, vyrábění, zpěv, společenské hry a kvízy, filmová dopoledne, tréninky paměti a mnoho dalšího.

S blížícím se jarem se budou uživatelé věnovat výrobě a výzdobě vnitřních prostor domova jarní a následně velikonoční tematikou.

TERÉNNÍ SLUŽBY

Hraní do oken

I my doufáme, že se život zase co nejrychleji vrátí k normálu a budeme moci obyvatele DPS potěšit poslechem živé hudby. Proto plánujeme v pozdních jarních měsících uspořádat „Hraní do oken“, které bylo v loňském roce obyvateli DPS velmi kladně hodnoceno.

FOTOPŘÍLOHA



Vánoční dechové vystoupení v DS Šternberk



Dárek p. Věry Šimákové dětem z MŠ Nádražní



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



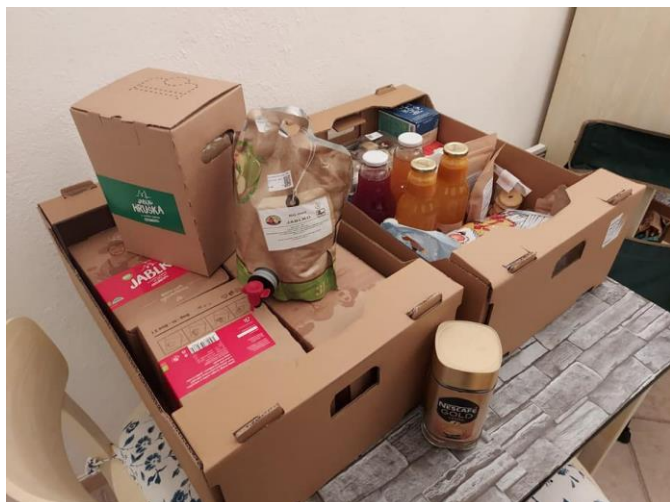
Vánoční atmosféra před DS



Pečení perníků v DS



Perníčky pro klienty DS a TS



Domov pro seniory byl obdarován šternberským SCUKem „Dobrotami pro dobro“



Sídlo příspěvkové organizace v zimním kabátě



Dárky od dětí z MŠ Nádražní pro seniory



Vedoucí TS při testování pracovníků



Terénní služby v akci



Sladké poděkování ředitelky

RELAXAČNÍ CVIČENÍ

Současná situace týkající se onemocnění Covid-19 působí na každého z nás. Ať sledujeme televizi, posloucháme rádio, nebo jdeme na nákup, všude nám Covid vchází na mysl. Dalším nepříjemným důsledkem je omezený kontakt s blízkými osobami. Celý uplynulý rok byl ve znamení tohoto onemocnění a může působit psychickou i fyzickou zátěž. Proto jsme se rozhodli následující článek věnovat relaxačnímu cvičení, protože relaxace i pohyb jsou tělu, zdraví i psychice prospěšné.

Relaxace je stavem, kdy v lidském organismu dochází k uvolnění napětí svalů a také ke zklidnění psychickému. Napomáhá zklidnění, načerpání nových sil a při aktivním způsobu života je nepostradatelnou součástí cvičení. Mladší lidé, kteří jsou plní sil a energie, často odpočinek a relaxaci podceňují – necítí potřebu cíleně tlumit svou činnost, k regeneraci sil dochází de facto i bez cílevědomé relaxace. Senioři by však tuto chybu neměli opakovat, jejich tělo je snáze unavitelné, regenerace fyzických ani psychických sil již neprobíhá tak hladce a samozřejmě. Metod relaxace je celá řada, mnohé z nich mají návaznost na východní filozofické systémy a na cvičení, jejichž součástí jsou dechové a zklidňující cviky. Prakticky ovšem můžeme za vhodnou relaxaci označit jakoukoli metodu, která konkrétnímu člověku přináší uvolnění, zklidnění a příjemné pocity na těle i duchu. Může se jednat o poslech oblíbené hudby v klidové poloze, spojené například s vizualizací oblíbeného místa v přírodě atd. Pro kvalitní odpočinek bychom si měli zajistit tiché a nerušené místo, kde na nás nebudou doléhat starosti všedního dne, měli bychom ji praktikovat vždy v přibližně stejnou denní dobu, abychom si na odpočinek navykli jako na součást svého režimu. Prostředí si můžeme zpříjemnit hudbou či vůní z aromalampy, pokud nás tyto vjemy nerozptylují.

Tipy na relaxační cvičení

1. Prohloubené sebeuvědomování

Toto cvičení lze cvičit kdykoliv a kdekoliv máte čas a možnost soustředit se na sebe. Vhodné je klidnější prostředí, výchozí poloha je prakticky libovolná, ačkoliv vleže se lépe uvolníte. Optimální délka cvičení je 1-5 minut.

Postup cvičení: Soustřeďte se na to, jak se cítíte, zda jste unavení nebo odpočatí. Všimněte si tělesných pocitů (teplo, chlad, pohodlí, nepohodlí). Uvědomte si celé tělo, je klidné, v pohybu, děláte nějaké pohyby (poklepávání nohou, pohyb prstů).

Soustřeďte se, jaká je vaše nálada. Jste šťastní, smutní, úzkostní, napjatí, klidní apod. Uvědomte si, o čem přemýšlíte. Zblízka pozorujte myšlenky i to, jak se mění. Jak přecházejí z jedné věci na druhou, navazují na sebe a ovlivňují se. Objevujte spojovací články mezi myšlenkami. Ale žádnou myšlenkou se nezdržujte delší dobu, jenom je pozorujte. Uvažujte chvíli o možných souvislostech mezi duševními a tělesnými pocity.

2. Meditace klidu

Vhodné je klidné prostředí a volný oděv. Nejlepší doba ke cvičení je časně zrána, ale dá se cvičit i v jinou dobu, podle vašich možností. Výchozí poloha je jakýkoliv sed, kdy budete mít zpřímá záda. Poloha na židli bez opěradla, ale není vhodná pro lidi, kteří mají tendenci při cvičení usínat. Optimální délka praktikování je 3-20 minut.

Zvolte místo, kde cítíte nejzřetelněji svůj dech. Pro většinu lidí je to oblast nosních dírek, kde se nosu dotýká proud vdechovaného a vydechovaného vzduchu, nebo oblast břicha, která se vsedě pohybuje s nádechem vpřed a s výdechem vzad směrem k páteři. Jestliže se pro některou z těchto oblastí rozhodnete, zůstaňte u ní i při dalších cvičeních.

Při nádechu si v duchu říkejte „nádech“, při výdechu si v duchu říkejte „výdech“. Nastane-li během dýchání spontánní přestávka, řekněte si v duchu „klid“.

Pokud by Vaši pozornost odváděly nějaké zvuky, řekněte si v duchu „jinde“ (myslím tím, že pozornost je jinde). Podobně postupujte, jestliže se objeví nějaký tělesný pocit (např. tepla) a opět si řekněte „jinde“. Pak se vždy vraťte k uvědomování dechu.

Stejně postupujeme i ve vztahu k myšlenkám. Jakmile se objeví, komentujte je slovem „jinde“. Stejně si počínejte i ve vztahu k pocitům a komentujte je „jinde“.

3. Tichý pozorovatel

Velkou výhodou tohoto cvičení je to, že se dá cvičit i tehdy, když je člověk rozčilený nebo když je kolem hluk (dokonce mohou být špatné a rušivé myšlenky vhodné). Určitým myšlenkám se totiž člověk neustále vyhýbá a pak ho to tíží.

Vhodné je klidné prostředí a volný oděv, cvičit lze kdykoliv. Výchozí poloha je vleže na zádech s rukama mírně ohnutýma v loktech s dlaněmi dolů, s nohama nataženýma, rukama svěšenýma podle těla a s hlavou opřenou vzadu. Dále je také vhodný přirozený vzpřímený sed na židli. Délka praktikování je 5 až 10 minut.

Cvičení vychází z toho, že člověk může k sobě a životu na chvíli přistupovat jako třetí osoba – nestranný a nezaujatý pozorovatel. Zaujměte pro sebe pohodlnou pozici, ve které můžete chvíli setrvat, můžete se ještě zavrtět, pohnout...

Prohlédněte si místnost, co tu je, jací lidé tu jsou, barvy okolo Vás, tvary, materiál, velikost prostoru. Vše si prohlížíte jako klidný, nestranný pozorovatel.

Nyní se měřte na zvuky, které můžete slyšet. Zaposlouchejte se, zda slyšíte zvuky v místnosti a zvuky zvnějšku. Zvuky posloucháte klidně, nestranně, nezaujatě...

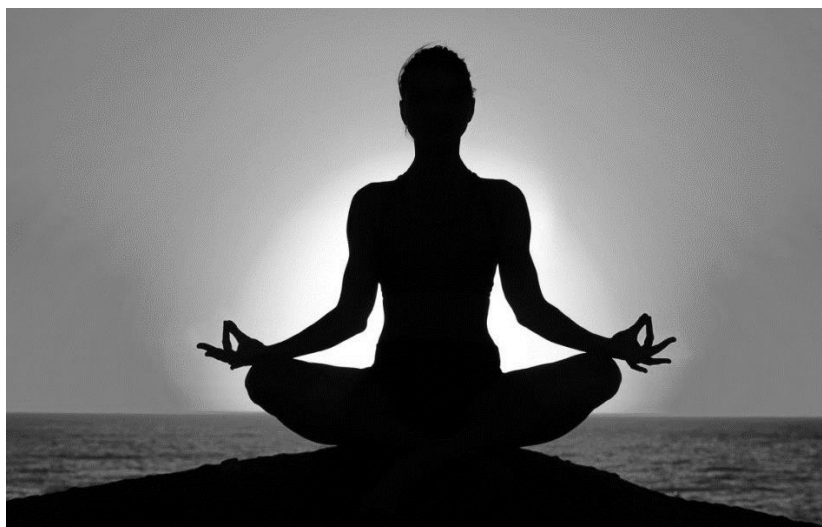
Dále zaměřte svou pozornost na čich, zkuste si uvědomit, co cítíte, zda něco cítíte. Uvědomte si a klidně pozorujte, jak Vám studený vzduch protéká nosem dovnitř a teplý vzduch Vaše tělo opět vydechuje ven. Nic neděláte, jen klidně a nezaujatě sledujete Váš dech. Nyní se zaměříte na sebe, aby to šlo lépe můžete si zavřít oči. Stále sledujete klidně Váš dech. Uvědomte si dotek Vašeho těla s oblečením, židlí, podložkou, kobercem. Nic neměňte, jen pozorujte tento dotek, zda je Vám příjemný.

Nyní můžete svou pozornost zaměřit na své nohy. Snažte se uvědomit, jestli jsou Vaše nohy napjaté nebo uvolněné. Nic neděláte, neměňte, jen klidně pozorujete, jako nezaujatý pozorovatel, zda jsou Vaše nohy uvolněné nebo v napětí. Totéž ruce, totéž břicho, hrudník, záda a krk.

Zaměřte svou pozornost na hlavu, uvnitř hlavy se možná objevují různé myšlenky. Jste stále tichý klidný pozorovatel, s myšlenkami nic neděláte, jen pozorujete, jak se vynořují, přicházejí a zase je necháváte klidně odejít. Tok myšlenek pouze pozorujete jako by nebyly Vaše, nic s nimi neděláte, jen klidně pozorujete, jak přicházejí a odcházejí. Myšlenky pozorujte s nadhledem, pokud možno klidně a uvolněně. Kdyby se žádná myšlenka neobjevila, je to v pořádku, pak vnímejte prostor mezi myšlenkami. Za chvíli se jistě nějaké myšlenky nebo duševní pocity objeví. Ať se objeví dobré nebo špatné myšlenky, chovejte se k nim stejně – nezúčastněně je pozorujte. Jak přichází a zase odchází.

Opět si uvědomte své tělo, jak se dotýká podložky, koberce, židle...

Zkuste si představit místnost, ve které jste. Co Vás obklopuje a až budete chtít, každý podle svého tempa a chuti, otevřete oči. Na závěr se zhluboka nadechněte a protáhněte se jako při probouzení z osvěžujícího spánku.



Zdroj: Mgr. et Mgr. Zuzana Netočná – Základy psychohygieny jako prevence syndromu vyhoření, Dorota Mynářová – Pohybové aktivity seniorů

JINÉ DŮLEŽITÉ INFORMACE

INFORMACE Z MĚSTA ŠTERNBERKA

ZASTUPITELÉ SCHVÁLILI ROZPOČET A ZMĚNU V MÍSTNÍCH POPLATCÍCH

Zastupitelé na svém posledním zasedání v loňském roce schválili rozpočet na rok 2021 včetně investičních akcí města, schválili obecně závaznou vyhlášku o místním poplatku za provoz systému nakládání s odpady na rok 2021 a schválili pokračování realizace jedné z nejvýznamnějších investic města - krytého bazénu ve Šternberku, který má být dokončen v roce 2022.

Vyhláška o místním poplatku za provoz systému shromažďování, sběru, přepravy, třídění, využívání a odstraňování komunálních odpadů je účinná od 1. ledna 2021. Poplatek za odpady se navyšuje na 650 korun, tedy o 50 korun na osobu a rok více než v roce 2020. Pro informaci uvádíme, že město by mohlo stanovit na základě skutečných výdajů za sběr a svoz odpadu nejvyšší zákonnou sazbu poplatku až ve výši 678 korun. Náklady na odpadové hospodářství rostou, město Šternberk je dofinancovává z rozpočtu, rostou také náklady kvůli množství odpadu odevzdaného občany na sběrném dvoře. **Poplatek je splatný jednorázově, a to nejpozději do 31. května příslušného kalendářního roku.**

CENÍK VODNÉHO A STOČNÉHO VE ŠTERNBERKU PRO ROK 2021

Společnost VHS SITKA zveřejnila nový ceník vodného a stočného pro rok 2021. Ve Šternberku, Babicích, Lužicích a Hlásnici od ledna zaplatí domácnosti na vodném a stočném v součtu 74,80 korun za metr krychlový. V Mladějovicích, Komárově a Řídeči 68,75, Štěpánově a Liboši 69,30 a v Újezdu 70,40 korun za metr krychlový.

„Zdražení o dvě koruny ve Šternberku a okolních obcích, koruna na vodném a koruna na stočném, není tak citelné. Vloni jsme meziročně museli zvednout o pět korun,“ vysvětlil ředitel VHS SITKA Antonín Kostrůnek.

Důvodem tohoto zvýšení cen je především tvorba prostředků pro připravované investice na zlepšení zásobování Šternberka pitnou vodou (posílení akumulace vody a propojování vodárenských soustav) a na povinnou úpravu čistírenských kalů, kterou ukládá zákon. V roce 2021 proběhnou významné opravy vodohospodářské infrastruktury, a to především dokončení opravy vodovodního přivaděče do Lužic, celková oprava vodojemu Dalov a opravy odlehčovacích komor na kanalizaci ve Šternberku.

Vodné a stočné bylo zvýšeno také v dalších obcích, ve kterých VHS SITKA, s.r.o., působí, a to v rozmezí 0,50 - 3 Kč/m³.

Kompletní ceník vodného a stočného na rok 2021 je zveřejněn na stránkách společnosti www.vhs-sitka.cz

TERMÍNY SVOZŮ ODPADŮ, PLASTŮ, PAPIŘU A BIOODPADU 2021

V roce 2021 bude svážen směsný komunální odpad v liché týdny (kromě sídlišť, kde jsou kontejnery sváženy každý týden) počínaje 4. lednem. Tento svoz bude v sudé týdny střídán svozem bioodpadu. Nově jsou zařazeny svozy papíru a plastů (žluté a modré popelnice). Kalendář s harmonogramem svozů komunálních odpadů dostali občané do svých schránek do konce roku 2020. Nově mají svoje svozové kalendáře i místní části Těšíkov, Chabičov, Dalov a Krakořice. Termíny svozů na rok 2021 budou také zveřejněny ve Šternberských listech.

Kalendáře bude možné si vyzvednout i na podatelně městského úřadu (Opavská 1) nebo na odboru životního prostředí.

MĚSTO ROZŠÍŘUJE KAMEROVÝ SYSTÉM O PĚT KAMEROVÝCH BODŮ

Městský kamerový systém funguje ve Šternberku již dvacet let a ke své činnosti jej využívá nejen městská policie, ale i Policie České republiky. Jelikož v současné době je již technická úroveň stávajícího systému do značné míry překonána, rozhodlo se vedení města podpořit jeho renovaci a rozšíření.

V této souvislosti byla v minulém roce komisí prevence kriminality rady města vyhlášena veřejná anketa, ve které mohli občané města prezentovat své návrhy na umístění dalších kamer. Výsledek ankety se výrazně shodoval s návrhy míst, které vytipovala Městská policie Šternberk.

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

„Ve městě bylo donedávna v provozu deset kamerových bodů, od listopadu letošního roku jich přibýlo dalších pět. Nově tedy budou monitorovány lokality v prostoru všech tří základních škol, dále ulice Bezručova a také parkoviště u hřbitova, kde docházelo v minulosti v mnoha případech ke krádežím vloupání do motorových vozidel“, upřesnil místostarosta Mgr. Libor Šamšula.

„Rozšíření a renovaci kamerového systému jsme se rozhodli realizovat nejen za účelem zajištění bezpečnosti v uvedených lokalitách, ale především z důvodů prevence kriminality a dalších nežádoucích jevů na území města. Zmíněná akce je financována jak z prostředků města Šternberka, tak i z dotace, kterou poskytl Olomoucký kraj“, uvedl dále místostarosta.

I v dalších letech město plánuje kamerový systém dále rozšiřovat podle aktuální bezpečnostní situace. Cílem je zprovoznit na území města kolem třiceti kamerových bodů.

ZAVÁDÍME MOBILNÍ ROZHLAS PRO OBČANY MĚSTA ŠTERNBERKA

Vážení spoluobčané, v souvislosti se zlepšováním informovanosti občanů, **u nás zavádíme novou službu - Mobilní Rozhlas**. Nově Vás budeme informovat o aktuálním dění pomocí různých komunikačních kanálů. Zaregistrujte se na adrese <https://sternberk.mobilnirozhlas.cz/>, vyplňte Vaše tel. číslo a e-mail. Následně budete zdarma dostávat:

SMS zprávy, hlasové zprávy, e-maily, zprávy do aplikace

o důležitých aktualitách - upozornění na odstávky energií, čištění ulic, pozvánky na kulturní události a mnoho dalšího.

PROJEKT TESCO



Kampaň Tesco projekt Vy rozhodujete, my pomáháme.

V měsíci říjnu byla otevřena kampaň pro Tesco projekty s názvem Vy rozhodujete, my pomáháme, do které se přihlásila i organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace. Konkrétně jsme chtěli díky tomuto projektu zkvalitnit zdravotnickou péči v Domově pro seniory Šternberk. V předchozích ročnících probíhala tato kampaň formou hlasování v obchodech Tesco, bohužel kvůli pandemii Covid-19, se toto hlasování uskutečnit nemohlo, a tak na základě zvoleného garanta, byly postupně všechny projekty hodnoceny a tři nejlepší v daném mikroregionu, byly vybrány a ohodnoceny grantem ve výši 20.000 Kč. Mezi třemi nejlepšími projekty byl i náš projekt. Díky tomuto projektu budeme moci do domova pro seniory zakoupit zdravotnickou pomůcku a to oxygenátor, který zlepšuje kvalitu dýchání a života seniorům při poskytování péče. Jedná se o mobilní kyslíkový generátor, který umožní zůstat klientům v domácím prostředí domova, aniž by museli být hospitalizováni s respektem k jejich lidské důstojnosti, a to bez bolestí s prostředky paliativní medicíny. Pomůže nám plnit i přání klienta a jeho rodiny, aby mohl poslední dny života strávit mezi svými nejbližšími. Tímto bychom chtěli poděkovat obchodnímu řetězci Tesco, že i přes nepříznivou situaci v celé republice jsou i nadále ochotni pomáhat těm, kteří to nejvíce potřebují.

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



ZÁBAVA - TRÉNINK PAMĚTI

PŘIŘAZOVAČKA – JMÉNA

Přiradte k sobě odpovídající přídavná jména z levého sloupce a podstatná jména z pravého sloupce tak, aby vznikla ustálená slovní spojení.

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1. Matějská | A. chorál |
| 2. Gregoriánský | B. nudle |
| 3. Martinská | C. pouť |
| 4. Bartolomějská | D. kapky |
| 5. Celestýnské | E. noc |
| 6. Valeriánské | F. husa |
| 7. Alžbětinská | G. Klášter |
| 8. Tereziánský | H. serenáda |
| 9. Anežský | I. Tolar |
| 10. Juliánský | J. blahopřání |
| 11. Jindřišská | K. příkop |
| 12. Valentýnské | L. kalendář |
| 13. Prokopské | M. věž |
| 14. Mariánský | N. údolí |
| 15. Michalská | O. víno |
| 16. Svatojakubské | P. mušle |
| 17. Svatojánská | Q. muška |
| 18. Svatomartinské | R. brána |

Řešení: 1C, 2A(L), 3F, 4E, 5B, 6D, 7H, 8I, 9G, 10L, 11M, 12J, 13N, 14K, 15R, 16P, 17Q, 18O

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

PŘÍSLOVÍ VĚDECKY

Použijte svou veškerou fantazii a představivost a objevte ve vědecky psaných větách známá přísloví.

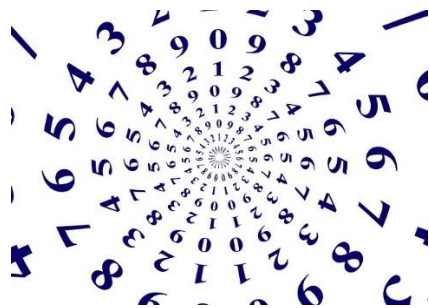
Popis	Hledané přísloví
Při poklesu produktivity práce na nulu se projeví totální nedostatek kruhového pečiva.	
Číslo, jímž můžeš vyjádřit svou lingvistickou potenci, se rovná číslu, jímž znásobuješ vlastní ego.	
U závodů na zpracování obilí řízených mytologickou bytostí je relativně nízká produktivita práce vyvážená naprostou spolehlivostí.	
Chemická sloučenina vodíku s kyslíkem, jež produkuje minimum bellů, působí erozí na vrstvy hornin podle své trajektorie.	

Řešení: Bez práce nejsou koláče. Kolik řečí znáš, tolikrát jsi člověkem. Boží mlýny melou pomalu, ale rychle. Tichá voda břehy mele.

VESELÉ POČÍTÁNÍ

Pokuste se odpovědět.

1. Kolik prstů na nohou má čtyřčlenná rodina?
2. Kolik měsíců má čtyřleté volební období?
3. Kolik očí má dohromady třída 25 dětí s učitelkou?
4. Kolik milimetrů má jeden metr?
5. Kolik kilometrů je 250 metrů?
6. Kolik lidí je v sextetu, septetu a oktetu?
7. Kolik atomů uhlíku je v oktanu?
8. Kolik minut je 1,5 hodiny?
9. Kolik gramů má 5 kilogramů.
10. Auto jede stále rychlostí 100 km/h, kolik kilometrů ujede za 3 hodiny?
11. Kolik vteřin má 6 minut?
12. Když máte zvýšenou teplotu, jakou hodnotu ukáže teploměr?
13. Kolik mililitrů je v jednom litru?
14. Kolik centilitrů má velký panák a kolik malý panák?
15. Kolik piva vypiji, když si dám tuplák?



Řešení: 1.- 40, 2. – 48, 3. – 52, 4. – 1 000 mm, 5. – 0,25 km, 6. -6,7,8, 7. – 8, 8. – 90 min, 9. – 5 000 g, 10. - 300 km, 11. – 360 vteřin, 12. – 37-38 stupňů Celsia, 13. – 1 000 ml, 14. – 5cl, 2cl, 15. – 1l.

ZPRAVODAJ

Informační Zpravodaj příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk

Číslo: 20/2021 únor

Vydavatel: Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace

Příspěvky ze středisek: Bc. Natálie Bělajevová, Renáta Skácelová, DiS., Lucie Němečková, DiS.,

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

PF 2021 příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk



Ježíškova vnučata v příspěvkové organizaci Sociální služby Šternberk