

# ZPRAVODAJ

organizace Sociální služby Šternberk,  
příspěvková organizace



## Úvodní slovo Bc. Ivany Krejčové sociální pracovníce

Vážení a milí čtenáři,

prostřednictvím zářijového čísla Zpravodaje Vás zdravím a přeji krásné babí léto. Věřím, že jste prožili krásné letní dny, kterých byla v letošním roce celá řada.

Ve Zpravodaji Vám již tradičně přinášíme informace k tomu, jaké akce v organizaci proběhly a jaké chystáme. Z akcí, které chystáme, bych ráda zdůraznila již tradiční Podzimní kavárnu, která proběhne 21. září. Věřím, že se tato akce opět vydaří a že prožijeme krásné společné chvíle.

Všichni zaměstnanci příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk se průběžně vzdělávají, aby péče, kterou klientům poskytujeme, byla nejen kvalitní a odborná, ale také aby byla poskytovaná v souladu s nejnovějšími trendy a poznatky jak v oblasti zdravotnictví, tak sociální práce. Proto Vám přinášíme informace o tom, jakých vzdělávacích akcí se zaměstnanci jednotlivých středisek v letošním roce zúčastnili.

Protože organizace prochází velmi důležitým obdobím spojeným s dlouho očekávanou investiční akcí, kterou je stavba nového domova pro seniory, nemohli jsme ani v tomto čísle Zpravodaje vynechat informaci o tom, jak stavba pokračuje. K velké radosti všech zúčastněných domovů rychlým tempem „přímo vyrůstá ze země“.

Již tradičně v září přinášíme informaci o tom, v jakých zájmových klubech jsou volná místa. Každý ze zájmových klubů je zaměřen na jinou oblast lidského konání (zpěv, aktivizační cvičení, práce na počítači, trénink paměti a další). Všechny mají ale jedno společné, a tím je vzájemné setkávání, poznávání nových lidí nebo setkání s těmi, které známe například ze zaměstnání, ale ztratili jsme s nimi kontakt, sdílení společných zážitků a prevence před osamělostí. Budeme velmi rádi, pokud se k nám přidáte.

Přeji Vám příjemné čtení.



<b>OBSAH ČÍSLA:</b>	<b>STR.</b>
Úvodní slovo	1
O nás - různé	3
Co připravujeme	6
Ohlédnutí za událostmi	6
Termíny zájmových klubů pro seniory	9
Fotopříloha	10
Vzdělávání zaměstnanců	12
Domy s pečovatelskou službou a organizace Sociální služby Šternberk	13
Zajímavosti	15
Pro zábavu	16
Poděkování	17
Čtenářské okénko	18
Představení zájmového klubu pro seniory	19
Informace o volných místech v zájmových klubech	20

## O NÁS, RŮZNÉ

### ZÍSKALI JSME GRANT 45 000 KČ PRO DOMOV PRO SENIORY ŠTERNBERK!

S radostí Vám oznamujeme, že díky Vaším hlasům náš projekt obdržel v hlasování v prodejnách Tesco v rámci 13. kola grantového programu „Vy rozhodujete, my pomáháme“ nejvyšší počet žetonů, a to 1 560 kusů!! Tímto získáváme z Nadačního fondu Tesco a Nadace rozvoje občanské společnosti grant ve výši 45 000 Kč na pořízení virtuálních brýlí Kaleido. Brýle budou sloužit pro aktivizaci a kognitivní trénink formou virtuálních zážitků.

Děkujeme všem, kteří náš projekt svým hlasem v obchodním domě Tesco podpořili!



### AUTA ORGANIZACE MĚNÍ BARVU

Dovolujeme si informovat, že od konce května 2023 můžete v ulicích města potkat auta organizace Sociální služby Šternberk ve zcela novém vzhledu. Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace mění modrou barvu vozidel za bílou s výrazněji vyznačeným logem organizace a modrými reflexními popisy. Jen dodáváme, že změna se týká pouze novějších a zcela nových vozidel organizace, starší vozy už doslouží v barvě modré.

### VEDOUcí PROVOZU A SPRÁVY BUDOV

Ke dni 1. 9. 2023 nastoupil do pracovního poměru k příspěvkové organizaci Sociální služby Šternberk Mgr. Zdeněk Zapletal, a to na pozici vedoucí provozu a správy budov. Pana magistra u nás vítáme a přejeme mu hodně pracovních úspěchů.

### STAVBA DOMOVA PRO SENIORY OBLOUKOVÁ

Stavba Domova pro seniory Oblouková, která byla zahájena slavnostním poklepáním základního kamene dne 24. dubna 2023, rychlým tempem pokračuje. Průběh výstavby přitahuje zvědavost všech zaměstnanců organizace Sociální služby Šternberk. Na mimořádném „kontrolním dnu“ stavby dne 26. června 2023 se část zaměstnanců organizace díky odbornému výkladu stavbyvedoucího pana Pavla Orsága seznámila s aktuálním průběhem stavebních prací.

Přidáváme fotografie z kontrolního dne 27. července 2023, na kterých je zřetelně vidět, že Domov doslova vyrůstá ze země a rozhled z mnoha pokojů bude úchvatný! Neuvěřitelný záměr, neuvěřitelné místo, neuvěřitelná událost s velkým významem! Děkujeme.



Domov pro seniory v Obloukové ulici bude určen občanům, kteří potřebují celodenní podporu a péči, a to včetně té zdravotní. Jen tyto žadatelé budou do nového domova pro seniory přijati, případně jejich žádost z důvodu plné kapacity zůstane zařazena v pořadníku žádostí. Dále považujeme za

důležité zmínit skutečnost, že žadatel o pobyt v domově pro seniory musí tuto sociální službu aktuálně opravdu potřebovat, musí být tedy dle zákona o sociálních službách sociálně potřebný. Nemá význam žádost podávat „v předstihu“ či „pro jistotu“! Pokud totiž žadatel nepotřebuje nepřetržitou péči již nyní, musela by být jeho žádost odmítnuta. Občané města Šternberka, kteří potřebují menší míru podpory, mohou s pomocí terénních služeb dlouhodobě zůstat doma ve svém prostředí, případně využít bydlení v areálu Domů s pečovatelskou službou. Všechny informace o službách, které poskytují Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace, naleznete na webových stránkách organizace [www.socialnisluzby.cz](http://www.socialnisluzby.cz), případně na telefonním čísle 585 013 672.



## ODBORNOST VE STŘEDISKU OŠETŘOVATELSKÉ PÉČE O DOSPĚLÉ

K 31. 12. 2022 mají všechny sestry SOP certifikovaný kurz **katetrizace močového měchýře u mužů**.

Od ledna 2023 je **Středisko ošetřovatelské péče členem Grémia managerů agentur domácí péče (GMADP)**. Jedná se o sdružení, které zajišťuje např. právní podporu domácích péčí, vyjednává s pojišťovnami a Ministerstvem zdravotnictví České republiky ohledně bodového ohodnocení péče a dalších požadavků. Vedoucí služby paní Daniela Maléřová a zdravotní sestra paní Zuzana Hodsdon se ve dnech 16. a 17. 1. 2023 zúčastnily setkání členů Grémia.

V červnu 2023 středisko implementovalo **Program vlhkého hojení ran**. Poskytujeme možnost využívat ošetření ran moderní metodou vlhkého hojení pomocí projektu Vlhkaterapie.cz. Je možné takto léčit různé typy ran (dekubity, bércové vředy, atd....), dle uvážení a ordinace kožního lékaře, který pracuje pro tento projekt.

Klient nemusí kožního lékaře osobně navštívit, vše probíhá online pomocí programu a aplikace, spolupráce lékaře a všeobecné sestry, která ránu ošetřuje u Vás doma. Produkty, které lékař naordinuje, přijdou na Vaši adresu, případně k zdravotní sestře a ta je dopraví k Vám domů.

Tato služba je zcela zdarma. Máte tak možnost se dostat k léčbě ran vlhkou cestou.

## PŘEDSTAVENÍ LEKTORKY ZÁJMOVÝCH KLUBŮ

---



Lektorkou zájmových klubů Trénink paměti a Klub společenských her je paní Jitka Hlavinková. Trénink paměti probíhá každý týden v úterý. První skupina se schází ve 13,00 hod. a druhá ve 14,00 hod. Místem setkávání je učebna na adrese Komenského 40, Šternberk. Klub společenských her se schází 1x za dva týdny ve čtvrtek v 10,00 hodin v učebně na adrese Hanácká 2, Šternberk.

Trénink paměti probíhá formou interaktivních cvičení zaměřených na zlepšení paměti a kognitivních funkcí, jako je slovní zásoba, koncentrace pozornosti, logika, kreativita apod.

V Klubu společenských her se členové věnují hře notoricky známých (žolíky, Člověče nezlob se, šachy), ale i nových neokoukaných společenských her (Catan, Brain box a další).

Důležitým posláním obou klubů je vzájemné setkávání a sdílení společných zážitků. Nesmí chybět humor, kterého není nikdy dost. Oba kluby fungují na principu vzájemné tolerance. Nikdo se nemusí bát toho, že některé cvičení na trénink paměti neovládne nebo nebude rozumět pravidlům některé společenské hry.

Děkujeme paní Hlavinkové za její pečlivou přípravu, kreativitu a nadšení, s jakým se oběma klubům věnuje. Dodáváme informaci o tom, že paní Hlavinková v organizaci pracuje také na pozici administrativní a spisový pracovník a můžete ji potkat na recepci organizace.

## STAŇTE SE UŽ NYNÍ SOUČÁSTÍ NAŠEHO TÝMU!

---

### STAŇTE SE UŽ NYNÍ SOUČÁSTÍ NAŠEHO TÝMU!

SOCIÁLNÍ SLUŽBY ŠTERNBERK, PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE PŘIJME DO PRACOVNÍHO POMĚRU



### VŠEOBECNOU ZDRAVOTNÍ SESTRU NA ÚVAZEK 1,0.

NABÍZÍME OJEDINĚLOU MOŽNOST PRACOVAT V ORGANIZACI JAKO VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ SESTRA V DOMOVĚ PRO SENIORY A V TERÉNNÍ DOMÁČÍ PÉČI A ZÁROVEŇ SE TAK PODÍLET NA PROCESU PŘÍPRAV A VZNIKU NOVÉHO DOMOVA PRO SENIORY OBLOUKOVÁ. OD 1. 8. 2024 PAK NABÍZÍME MOŽNOST VÝBĚRU PRACOVNÍ POZICE, BUĎ VE SMĚNNÉM PROVOZU V NOVÉ POBYTOVÉ SLUŽBĚ NEBO NA RANNÍ SMĚNY V TERÉNNÍ DOMÁČÍ PÉČI. NÁSTUP MOŽNÝ IHNED.

### NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK 60.000 Kč.

VÍCE INFORMACÍ NA:

<https://www.socialnisluzby.cz/o-nas/zamestnani/>



## CO PŘIPRAVUJEME

### PODZIMNÍ KAVÁRNA V AREÁLU DOMŮ S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU

Již nyní se můžete těšit na další připravovanou akci, kterou je Podzimní kavárna, která proběhne 21. září 2023 od 14:30 hodin v areálu Domů s pečovatelskou službou na Komenského 40. Akce je určena pro všechny klienty organizace včetně obyvatel domů s pečovatelskou službou. Na akci zahraje od 15:00 hodin kapela Country Expres, která zahraje především písně ve stylu country. Všichni jste srdečně vítáni, těšíme se na Vás!

*„Akce je podpořena SCLLD MAS Šternbersko“*



### POSLEDNÍ LETNÍ GRILOVÁNÍ V DOMOVĚ PRO SENIORY

Jako již tradičně každým rokem i letos se rozloučíme s létem a prázdninami posledním grilováním v tomto roce, a to za doprovodu harmonikáře p. Teichmana. Grilovat se budou tolik oblíbené špekáčky a na zapití bude pro zájemce připravené vychlazené pivo.

## OHLÉDNUTÍ ZA UDÁLOSTMI

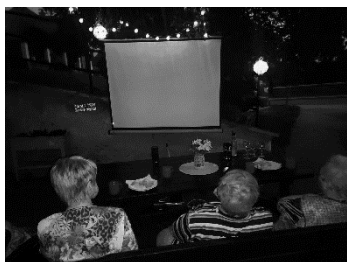
### DOMOV PRO SENIORY

#### DOPISOVÁNÍ V DOMOVĚ PRO SENIORY

Klienti domova pro seniory si vyzkoušeli novou aktivizační činnost, která v našem domově ještě neprobíhala a která má za cíl propojit nás také s klienty jiných domovů, a to prostřednictvím vlastnoručně psaných dopisů, jako tomu bývalo dříve. Od tohoto malého projektu si slibujeme navázání nových kontaktů s vrstevníky našich klientů, a to především sdílením zážitků a novinek z našich zařízení.

Prozatím naši klienti poslali dopis pěti zařízením, se kterými bychom rádi navázali spolupráci, a to s chráněným bydlením Sociálních služeb pro seniory Olomouc, p. o., s domovem seniorů Hranice, Prostějov, Ludmírov a Hrubá Voda. Klientům těchto sociálních služeb jsme v dopise napsali o našem krásném historickém městě, poslali pohled a také napsali něco málo o sobě a o našem domově. Již jsme také obdrželi odpovědi ze dvou výše zmíněných zařízení a už teď se těšíme, až budeme posílat další a další dopisy.

#### LETNÍ KINO V DOMOVĚ PRO SENIORY



V úterý 22. srpna se před budovou domova pro seniory konalo letní kino, které se setkalo s velkým nadšením. Ve večerních hodinách se na plátno promítala klasická česká letní komedie „Jak dostat tatínka do polepšovny“, kterou naši klienti mají moc rádi. Atmosféru teplého letního večera doplňovala spousta solárního osvětlení, lampióny a jiné dekorace, které z celého večera dělaly moc příjemný zážitek. Dopolední přípravy na akci jsme také nepodcenili a upekli jsme vynikající povidlové rohlíčky podle tradičního receptu jedné z našich klientek.

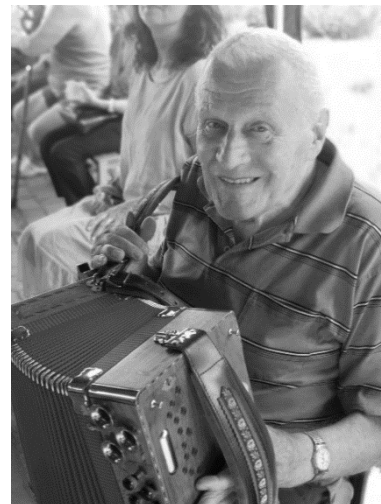
Oznamujeme klientům Pečovatelské služby, že se od července 2023 mohou v rámci využívání Pečovatelské služby setkat s novou pracovnící paní Lindou Koudelnou. Vítejme ji mezi námi.

### ZÁJMOVÉ KLUBY

#### **KLUB ZPĚVU SE TENTOKRÁT SEŠEL VENKU!**

Ve čtvrtek 23. června 2023 se uskutečnilo poslední setkání Klubu zpěvu před letními prázdninami. Členové Klubu zpěvu se rozhodli využít krásného počasí a sešli se tentokrát venku ve dvorním traktu areálu DPS (domů s pečovatelskou službou). Mohli se tak k nim přidat i další obyvatelé DPS a zazpívat si tak společně za doprovodu harmoniky pana Teichmana své nejoblíbenější písně.

Zaměstnanci Sociálních služeb Šternberk samozřejmě nemohli chybět! Pohodová atmosféra, občerstvení a repertoár od lidovek přes dechovku až po country! Děkujeme paní Ivaně Vaňákové za vedení Klubu a také za organizaci tohoto „letního zpívání“. Od září se můžete přidat i Vy!



### KLUBY SENIORŮ

#### **KLUB SENIORŮ Č. I.**

Do Klubu seniorů č. I. dochází seniorky, které se vzhledem ke svému věku a zdravotnímu stavu nemohou účastnit výletů a kulturních akcí v takovém rozsahu, jako členové KS č. II. a III. Členky jsou ale natolik aktivní a natolik rády se setkávají, že je v Klubu vždy „co dělat“. Není důležité, kolik činností členky zvládnou, důležité jsou vzájemné osobní kontakty, sdílení vzpomínek a nechybí „legrace“.

Posledního setkání před letními prázdninami se k velké radosti všech členek zúčastnila paní ředitelka Mgr. Hana Dvorská, MBA a také lektorka Klubu zpěvu paní Ivana Vaňáková, která si připravila sérii všem členkám dobře známých lidových písní. Všechny členky si s chutí a radostí zazpívaly písně, které je doprovází celý život a také si zavzpomínaly na příhody, které mají s písněmi spojené. Seniorky návštěvu paní Vaňákové zhodnotily jako velmi vítanou a dle jejich slov je paní Vaňáková velmi milá a vždy dobře naladěná a do Klubu spolu s písní přinese vždy dobrou náladu.



Klub je otevřen novým členům, na které se těšíme. Pokud budete mít o přihlášení zájem nebo se budete chtít na cokoli spojeného s chodem Klubu zeptat, tak kontaktujte sociální pracovníci Bc. Ivanu Krejčovou, a to osobně v kanceláři na adrese Komenského 40, Šternberk nebo na telefonních číslech 585 013 672 nebo 730 571 290.

## **KLUB SENIORŮ č. II.**

*„Setkání Klubu seniorů č.2 při Sociálních službách Šternberk dne 14. června 2023 se uskutečnilo u rybníka v Dolním Žlebu. Vyšli jsme všichni v odpoledních hodinách za příjemného počasí. Část jela na kolech, autobusem neb autem. Jedinci tuto cestu zvládli*



*pešky. Setkání v přírodě se zúčastnilo celkem 14 členů Klubu, 3 členky se omluvily, 2 členky byly neomluveny. Každý s přítomných si opekl špekáček na ohýnku. Setkání takového velkého počtu seniorů bylo velice příjemné a určitě zase přispělo ke vzájemnému utužení kolektivu. Závěr bohužel pokazilo trochu počasí, přehnal se nad rybníkem průtrž. Ale to vůbec nezkazilo dobrý dojem z této společné akce Klubu.“*

Jan Kašpárek, předseda KS II.

Po posledním setkání před letními prázdninami, které proběhlo dne 27. června 2023 předseda Klubu pan Kašpárek zhodnotil uplynulé období a poděkoval: *„Vážení senioři, přeji Vám všem velmi příjemné prožití prázdnin, užíjte si pohody s vnoučaty, naberte další síly k další společné činnosti a hlavně se ve zdraví vraťte na naše setkání. Chtěl bych touto cestou moc poděkovat vedení Sociálních služeb, že nám umožňují se setkávat, finančně a organizačně nás podporují. Končíme již šestý rok naší činnosti. Určitě to byla léta, která nás všechny povzbudila, dala další chuť do života a maximálně jsme mohli využít všech možností, které nám byly poskytnuty. Věřím, že i nadále budeme velmi dobrý kolektiv, který se bude pravidelně setkávat a užívat si života. Vám členům Klubu včas sdělím, co zajistíme během prázdnin a kdy se v dalším roce činnosti Klubu sejdem. Ještě jednou přeji pěkné prožití prázdnin, hlavně ve zdraví a těším se na další setkání.“*

## **KLUB SENIORŮ č. III.**

*„Činnost Klubu byla zahájen v únoru 2022. Členové klubu se domluvili na společném setkávání převážně s náplní pohybové aktivity – vycházky do okolí s možností pěší chůze nebo dojezdem na kole či autem. Taková setkávání v přírodě jsou členy klubu vždy pozitivně hodnocena. V letošním roce jsme „maširovali“ do Dolního Žlebu, Štarnova a závěrečné posezení bylo ve Lhotě.*



*Využíváme také nabídek Krajské rady seniorů Olomouckého kraje, některé členky se účastní zájezdu na Boží horu a navštíví pozvání seniorského klubu ve Velkém Týnci na jeho akci „Hodové odpoledne“. Neopomínáme také kulturu, krásným zážitkem byl koncert souboru Hradišťan, umocněný prostředím Státního hradu. Členové klubu jsou pravidelně informováni o veškerých možných nabídkách aktivit Sociálních služeb Šternberk, Krajské rady seniorů Olomouckého kraje i Klubu seniorů II Šternberk, se kterým máme možnost účastnit se krásných zájezdů.*

*Pro nejbližší období plánujeme výlet do Olomouce s jízdou na Ololodi, návštěvu Pevnosti poznání a kulturní zážitek z divadelního představení „Lordi“.*

*Vážíme si finanční a organizační podpory Sociálních služeb Šternberk a věříme, že vzájemná dobrá spolupráce bude i nadále pokračovat. Celoroční společná setkávání členů klubů při různých příležitostech obohacují naše životy a přispívají k udržování fyzického zdraví.“*

Marta Skřebská, předseda KS III.

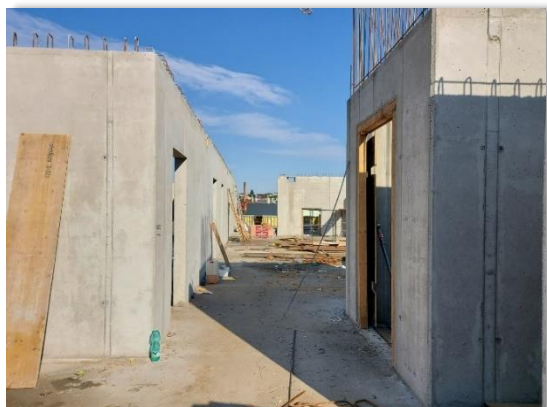
# TERMÍNY ZÁJMOVÝCH KLUBŮ PRO SENIORY

<b>Aktivizační cvičení pro seniory</b>						
Září	Středa	13. 9.	20. 9.	27. 9.	-	-
Říjen	Středa	4. 10.	11. 10.	18. 10.	25. 10.	-
Listopad	Středa	1. 11.	8. 11.	15. 11.	22. 11.	29. 11.
Prosinec	Středa	6. 12.	13. 12.	-	-	-
<b>Jóga pro zdraví</b>						
Září	Pondělí	18. 9.	25. 9.	-	-	-
Říjen	Pondělí	2. 10.	9. 10.	16. 10.	23. 10.	30. 10.
Listopad	Pondělí	6. 11.	13. 11.	20. 11.	27. 11.	-
Prosinec	Pondělí	4. 12.	11. 12.	-	-	-
<b>Klub práce s PC a internetem</b>						
Září	Středa	13. 9.	20. 9.	27. 9.	-	-
Říjen	Středa	4. 10.	11. 10.	18. 10.	25. 10.	-
Listopad	Středa	1. 11.	8. 11.	15. 11.	22. 11.	29. 11.
Prosinec	Středa	6. 12.	13. 12.	-	-	-
<b>Klub ručních dovedností</b>						
Září	Čtvrtek	7. 9.	14. 9.	21. 9.	-	-
Říjen	Čtvrtek	5. 10.	12. 10.	19. 10.	26. 10.	-
Listopad	Čtvrtek	2. 11.	9. 11.	16. 11.	23. 11.	-
Prosinec	Čtvrtek	7. 12.	14. 12.	-	-	-
Leden	Čtvrtek	4. 1.	11. 1.	18. 1.	25. 1.	-
<b>Klub společenských her</b>						
Září	Čtvrtek	14. 9.	-	-	-	-
Říjen	Čtvrtek	12. 10.	26. 10.	-	-	-
Listopad	Čtvrtek	9. 11.	23. 11.	-	-	-
Prosinec	Čtvrtek	7. 12.	-	-	-	-
Leden	Čtvrtek	11. 1.	25. 1.	-	-	-
<b>Klub zpěvu</b>						
Září	Čtvrtek	7. 9.	21. 9.	-	-	-
Říjen	Čtvrtek	5. 10.	19. 10.	-	-	-
Listopad	Čtvrtek	2. 11.	16. 11.	30. 11.	-	-
Prosinec	Čtvrtek	14. 12.	-	-	-	-
Leden	Čtvrtek	4. 1.	18. 1.	-	-	-
<b>Trénink paměti</b>						
Září	Úterý	12. 9.	19. 9.	26. 9.	-	-
Říjen	Úterý	3. 10.	10. 10.	17. 10.	24. 10.	31. 10.
Listopad	Úterý	7. 11.	14. 11.	21. 11.	28. 11.	-
Prosinec	Úterý	5. 12.	12. 12.	-	-	-
Leden	Úterý	9. 1.	16. 1.	23. 1.	30. 1.	-



# FOTOPŘÍLOHA

## Výstavba domova pro seniory Oblouková



## Auta organizace mění barvu



## Červnové setkání Klubu zpěvu



## Klub ručních dovedností



## Areál DPS v letním období



## Kluby seniorů



# V Z D Ě L Á V Á N Í Z A M Ě Š T N A N C Ů



Všichni zaměstnanci organizace se celý rok průběžně vzdělávají, aby péče, kterou klientům poskytujeme byla nejen kvalitní a odborná, ale také aby byla poskytovaná v souladu s nejnovějšími trendy a poznatky jak v oblasti zdravotnictví, tak sociální práce.

## **Koncept smyslové aktivizace**

Jedná se o metodu zaměřenou na práci se seniory trpící demencí, jejímž cílem je podpořit a co nejdéle zachovat jejich samostatnost a soběstačnost. Klíčovými pojmy jsou respekt, úcta a láska. Akreditované školení v rozsahu 36 hodin pro získání osvědčení „Aktivizační praktikant/praktikantka Konceptu Smyslové aktivizace absolvovala ředitelka organizace Mgr. Hana Dvorská, MBA.

## **Právní minimum v sociálních službách**

Školení, jehož obsahem byly základy práva a právního jednání a problematika opatrovnictví fyzických osob, absolvovali pracovníci vedení organizace, sociální pracovníci a pracovníci ekonomického oddělení.

## **Výcvik klíčových pracovníků v individuálním plánování sociální služby, Ochrana práv uživatelů sociálních služeb**

Rozsáhlého a mnohahodinového výcviku se zúčastnili zaměstnanci domova pro seniory, a to jak pracovníci přímé péče, tak zdravotní sestry, vedoucí služby a sociální pracovníci. Účastníci získali dovednosti a znalosti potřebné k plánování a vyhodnocování průběhu poskytování sociální služby s komunikujícím i nekomunikujícím klientem. Zdokonalili se také ve schopnosti zpracovávat potřebné záznamy a funkčně předávat informace o plánování v týmu pracovníků.

## **Odborná stáž – Domov pro seniory a pečovatelská služba Mohelnice, příspěvková organizace**

Odborné stáže slouží k získání nových zkušeností a ke vzájemné výměně informací. Během stáže lze získat také cenné kontakty a novou inspiraci. Stáže se zúčastnila vedoucí Domova pro seniory Šternberk Bc. Vendula Roháčová, vedoucí Střediska ošetrovatelské péče o dospělé paní Daniela Maléřová a pracovníci provozu paní Kateřina Máčalová a pan Petr Sládek.

## **Paliativní péče v sociálních službách**

Seminář seznámil účastníky s tématem paliativní a hospicové péče v domácím prostředí jak v rovině obecné: definice paliativní péče a význam hospicové péče, tak v praktickém pojetí s odkazy na komunikaci s umírajícím a jeho rodinou, s pečujícími. Pracovníci byli školeni v tom, jaké jsou symptomy spojené s umíráním a jak probíhá plánování péče na konci života. Zúčastnili se pracovníci pečovatelské služby.

## **Limity v individuálních požadavcích klienta a jeho práva při poskytování sociálních služeb**

Jasně nastavené limity jsou základem každé kvalitní sociální služby. Cílem kurzu je zvýšit informovanost zaměstnanců sociálních služeb v odpovědnosti za klienta, ujasnit si práva a povinnosti klientů, umět vyhodnotit přiměřené riziko na straně klienta a umět nastavit hranice individuálním požadavkům klienta na zajištění služby. Kurzu se zúčastnili pracovníci pečovatelské služby.

### Vědomá práce se stresem

Kurz je zaměřen na problematiku hlubšího porozumění vlastním projevům stresu, i stresovým projevům klientů, se kterými pracovníci v sociální sféře pracují. Účastníky kurzu učí vědomě používat strategie, které napomáhají zmírnit projevy stresu, jako například krátké uvolňující techniky, relaxační, meditační a mindfulness cvičení. Zaměřuje se také na prevenci před syndromem vyhoření, neboť sociální pracovníci a pracovníci v sociálních službách patří k rizikovým skupinám, které jsou syndromem vyhoření ohroženy. Kurzu se zúčastnili pracovníci pečovatelské služby.

### Škola zad a bezpečná manipulace s klienty

Škola zad je systém, který učí optimalizaci pohybu v nejrůznějších zátěžových situacích, cílem je pomoci porozumět vzniku bolesti zad při vykonávání běžných denních činností a ukázat cestu jak si od bolesti pomoci a jak jí předcházet. Kurz formou nácviku učí techniky bezpečné manipulace s klienty, účastníci se naučí chránit svůj pohybový aparát při zvládnání sedu, stoje nebo při práci v předklonech a při střídání poloh. Kurzu se zúčastnili pracovníci pečovatelské služby.

## DOMY S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU A ORGANIZACE SOCIÁLNÍ SLUŽBY ŠTERNBERK



Areál DPS tvoří uzavřený komplex domů na adresách:

**Uničovská 51, 51a, 53, Hanácká 2 a 4, Komenského 40 a Žitná 12. Celkem 82 bytů.**

V DPS Komenského 40 má sídlo organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace. Pro obyvatele DPS jsou tak velmi lehce dostupné terénní a ambulantní služby organizace. **Dostupné jsou však pouze pro ty obyvatele DPS, kteří si služby sami sjednají a uzavrou s organizací smlouvu o poskytování pečovatelské služby.**

### **DŮM S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU NENÍ TOTÉŽ, CO DOMOV PRO SENIORY!!!!**

**Byty v areálu DPS jsou ve správě města Šternberka. V areálu DPS není žádná pohotovostní ani nepřetržitá služba pro obyvatele. Pečovatelská služba zajišťuje péči pouze klientům, kteří mají uzavřenou Smlouvu o poskytování pečovatelské služby.**

Klienti, kteří mají uzavřenou Smlouvu o poskytování pečovatelské služby, v ní uvedli kontakty na své blízké osoby. Tyto blízké osoby pak mohou být kontaktovány při mimořádných situacích, jako může být právě podezření, že někdo ve svém bytě může být v ohrožení života.

Pokud klient předal na základě Protokolu o převzetí klíčů klíč od svého bytu, mohou jej pracovníci pečovatelské služby v této mimořádné situaci použít. Vše je uskutečněno dle pravidel pro použití těchto klíčů, klienti jsou s pravidly srozuměni a souhlasí s nimi.

Zde je ještě potřeba zdůraznit, že pečovatelky navštěvují každého klienta dle jeho potřeb. To znamená, že některé klienty navštěvují 3x denně, jiné zase 1x týdně a někoho pouze navštíví při předání oběda. V době mezi jednotlivými návštěvami pečovatelská služba neodpovídá za změny nebo zhoršení zdravotního stavu klientů.

Obyvatelé DPS, kteří nemají uzavřenu Smlouvu o poskytování pečovatelské služby, jsou plně odpovědní za svoji životní situaci. O těchto obyvatelích naše organizace nemá žádné informace, které by mohla použít v případě podezření na ohrožení života. Pracovníci tyto obyvatele nenavštěvují, nemají k dispozici kontakty na blízké osoby, ani klíče od bytu a jedinou možností řešení této situace je zavolat záchranné složky, které mohou na náklady obyvatele bytu vyrazit dveře. **U obyvatel, kteří nejsou klienty Pečovatelské služby, není možné převzít klíče od bytu ani kontakty na blízké osoby. Tito obyvatelé žijí v areálu DPS stejně jako ostatní senioři ve Šternberku, kteří jsou odkázáni pouze na sebe nebo své blízké osoby.**



#### Příklady z praxe:

**1. Žena žijící v areálu DPS, klientka Pečovatelské služby** - měla domluvenou návštěvu pečovatelky na určitý čas, ale nereagovala na zvonění pečovatelky. Informace byla předána sociálním pracovníkům, kteří se nejdříve pokusili kontaktovat klientku telefonicky. Protože nereagovala, ihned kontaktovali blízké osoby, které klientku navštívily v jejím bytě a zjistily, že potřebuje lékařskou pomoc. Po návratu z hospitalizace předala klientka na základě Protokolu o převzetí klíčů pracovníkům pečovatelské služby klíč, aby ho mohli použít, pokud by se situace opakovala.

**2. Muž žijící v areálu DPS, klient Pečovatelské služby** – tento klient využíval pouze dovoz oběd ve všední dny. V pátek v poledne mu byl pracovníky pečovatelské služby osobně předán oběd a další návštěva proběhla až v pondělí v poledne při předání dalšího oběda. Jelikož klient nereagoval na zvonění u dveří, proběhl neúspěšný pokus kontaktovat ho telefonicky. Protože při sjednávání služby předal klient pracovníkům pečovatelské služby klíč od bytu pro tyto mimořádné situace, pracovníci jej použili a zjistili, že klient ve svém bytě bohužel zemřel.

**3. Žena žijící v areálu DPS, nebyla klientkou Pečovatelské služby** – ostatní obyvatelé DPS pracovníka upozornili, že mají podezření, že je obyvatel ve svém bytě v ohrožení života a že jej dlouho neviděli. V takové situaci pracovník nemá žádné možnosti, jak si ověřit, že je obyvatel v pořádku a neodjel třeba jen do lázní nebo k rodině nebo že je hospitalizovaný. Obyvatelé DPS mohou zavolat záchranné složky, které mohou na náklady obyvatele i vyrazit dveře od bytu.

**Tímto článkem chce příspěvková organizace Sociální služby Šternberk nastínit všem obyvatelům DPS náhled na svou práci a možnosti řešení mimořádných situací. Je vhodné, aby si obyvatelé DPS byli vědomi toho, že se nestěhují do domova pro seniory, ale do bytu zvláštního určení, kde není zajištěna 24 hodinová pomoc. Není v možnostech pracovníků organizace každému poskytnout pomoc, zvláště v situacích, kdy obyvatelé DPS nejsou klienty příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk a pracovníci nemají kontakty na tyto obyvatele a jejich příbuzné.**

## **ZÁZRAČNÁ SÍLA ZELENĚ: JAK VODNÍ TOKY PROSPERUJÍ DÍKY VEGETACI**

Město Šternberk na základě podnětů občanů zveřejnilo na svých internetových stránkách informaci o tom, z jakého důvodu nechávají **správci vodních toků růst zeleň v korytech.**

**Jaká je tedy úloha zeleně v Sitce a Sprchovém potoce?**



**Ochrana před erozí:** Zelené rostliny v korytech vodních toků plní důležitou roli při ochraně před erozí. Jejich kořeny pevně drží půdu a zabraňují jejímu splavování do toku. Tím se snižuje riziko povodní a ochraňuje se kvalita našich vod.

**Biologická rozmanitost:** Růst zeleně v korytech podporuje bohatství života. Rostliny poskytují úkryt, potravu a prostor pro různé druhy živočichů, jako jsou ryby, obojživelníci, hmyz a ptáci. Tím se udržuje biodiverzita v našem městě a příroda má možnost se rozvíjet. **A jak je to s přítomností hlodavců např. na březích aleje Masarykovy ulice? Tyto tvory přitahuje přítomnost potravy pro kachny, které lidé s oblibou v této lokalitě krmí. I když je to zábavné a interakce s divokými ptáky může být příjemná, výskytu hlodavců zabráníme výhradně omezením krmení kachen.**

**Filtrace a zlepšení kvality vody:** Zelené rostliny mají schopnost filtrovat vodu a odstraňovat z ní různé nečistoty, jako jsou živiny a chemické látky. To významně přispívá ke zlepšení kvality našich vodních zdrojů a chrání životní prostředí pro všechny obyvatele města.

**Estetická hodnota:** Rozumíme obavám některých občanů ohledně estetiky zeleně v korytech. Je důležité si uvědomit, že přírodní vegetace vytváří přirozené a harmonické prostředí. Nicméně, budeme apelovat na správce vodních toků, aby se snažili udržovat zeleň tak, aby vypadala co nejupraveněji a esteticky příjemně.

**Podpora zadržování vody v krajině:** Odbor životního prostředí Městského úřadu Šternberk zakázal odběr vody z vodních toků, který zatím platí do 30. září letošního roku. Vysychání koryt zabraňují i zelené porosty. Zregulovaná koryta potoků vláhu nedokáží uchovat.

*Zdroj: Zázračná síla zeleně: Jak vodní toky prosperují díky vegetaci - Oficiální stránky město Šternberk (sternberk.eu)*

## **BABIČKA ROKU 2023 OLOMOUCKÉHO KRAJE**

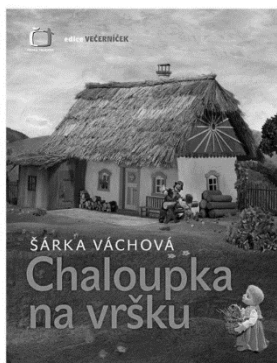
Krajská rada seniorů Olomouckého kraje již tradičně vyhlásila soutěž Babička roku Olomouckého kraje 2023. Finále proběhne 5. září 2023 na výstavišti Flora v pavilonu A. Soutěžící čekají tři disciplíny: rozhovor s moderátorem na téma představ sebe a svůj domov, volná disciplína -tříminutová ukázka koníčků, zálib a umění a poslední úkol promenáda ve společenském oblečení.

Nominace budou také na post „Nejstarší babička “. Podmínkou je věk 90+ a výše, zde babičky nesoutěží, ale ceníme životní příběh.

Všechny soutěžící získají krásné ceny od sponzorů a vítězka bude reprezentovat Olomoucký kraj ve velkém superfinále 24. října. Tento krásný projekt je tradičně spojený s oslavou svátku Dne seniorů a je silně podpořen Olomouckým krajem.

Zdroj: *Babička roku 2023 – krajské kolo – KRSOL*

## PRO ZÁBAVU



### ÚRYVEK Z KNIHY CHALOUPKA NA VRŠKU AUTORKY ŠÁRKY VÁCHOVÉ

#### Jak děti pekly brambory

Léto se chýlilo ke konci. V září PODZIM vymaloval stromy žlutými a červenými barvami. Sedlák Vojta zaorával strniště, aby si pole přes zimu odpočalo. Za pluhem se převracela lesklá zem a po nebi odlétaly divoké husy do teplých krajů.

„Jo, jo, divoké husy na odletu, konec babímu létu,“ řekl Vojta koni Ferdovi a koník zařehal, jako by rozuměl.

„Táto, už jsme tady!“ volal na Vojtu Martínek. S Apolenkou šli na pastvu s kozou Lízou a cestou donesli na pole tatínkovi oběd. Postavili košík s jídlem ke stromu na mezi. Táta jim zamával a děti rychle i s kozou utíkaly za Honzíkem a Andulkou.

Nad loukou u bramborového pole letěl po nebi zářivý žlutý drak. Honzík Tomšů ho pevně držel na provázku a nemohl se vynadívat, jak vysoko drak letí. Andulka vedla kozu Čertici a obě uchváceně sledovaly draka, který stoupal plavně výš a výš.

Honzík najednou o něco zakopl a upadl. Podíval se, co to. Na sklizeném poli vykukovala ze suché natě brambora.

„Andulko, brambory!“ oznámil nadšeně sestřičce.

„Upečem si je,“ zaradovala se Andulka. Přivázala kozu ke stromu a začala sbírat suchou natě na ohýnek. Honzík rychle stáhl draka na zem a hned klackem z hlíny doloval zapomenuté brambory. Pak si připravil jemnou suchou trávu a křesal nad ní dvěma kamínky, až jiskry létaly. Ze suché trávy začal vycházet dým a najednou z toho dýmu vyšlehl malý plamínek.

Děti ohníčku nakazovaly:

„Hoř ohníčku, hoř,

Pánbůh ti dá groš.

Svatý Petr dva Krejčárky,

budeš mít dost.

Nebudeš-li hořeti,

povíme to kuřeti,

kuře ti dá kamenem,

budeš hořet plamenem!“

A ohýnek se krásně rozhořel. Honzík klackem zahrabával brambory do horkého popela a Andulka jim přikazovala:

„Brambůrky, brambůrky, pečte se do kůrky!“

Zdroj: Váchová, Š, (2009), *Chaloupka na vršku*, Praha, Albatros Media, a. s.

## PODĚKOVÁNÍ

Velmi děkujeme za vřelá slova. Vaše spokojenost je pro nás tou nejhezčí zpětnou vazbou a motivací a je důvodem, proč svoji práci děláme.

### KLUB RUČNÍCH DOVEDNOSTÍ

„Vážená paní ředitelko,

jménem Klubu ručních dovedností bych Vám chtěla poděkovat za maximální podporu naší práce. Pravidelné setkávání v dobrém kolektivu obohacuje život a tvořivá výtvarná činnost přináší radost. Přeji Vám krásné prožití léta.

S úctou

Mgr. Lenka Reimerová“

### KLUB SENIORŮ č. 1.

„Vážená paní Krejčová,

chtěla bych Vám a paní ředitelce Mgr. Haně Dvorské, MBA ze srdce poděkovat za Vaši vstřícnost a ochotu, kterou věnujete celému kolektivu kroužku důchodkyň nad 80 roků. Jsme moc spokojené a nadšené s programy, které nám organizujete a těšíme se na další.

Za celý náš kolektiv Věra Bartošová“

### PEČOVATELSKÁ SLUŽBA, STŘEDISKO OŠETŘOVATELSKÉ PÉČE O DOSPĚLÉ

TOUTO CESTOU CHCI MOC PODĚKOVAT  
VŠEM OŠETŘOVATELKÁM ZA JEJICH  
SRDČITOU PRÁCI O PÉČI O NAŠI MAMINKY.  
PŘÍSTUP A PROFESIONÁLNÍ VŘECH JE  
NA VYSOKÉ ÚROVNI, PŘÍJEMNÉ VYSTUPOVÁNÍ  
VŠECH PŘÍCHAZÍ V UHMĚVEM, VÍŠNÝM  
SLOVEM A DOBROU NÁHROU.  
MOC VŠEM DĚKUJI ZA JEJICH PRÁCI

S úctou

Heřka Kuna



Připomínáme, že příspěvková organizace Sociální služby Šternberk provozuje čtenářský koutek. Posláním čtenářského koutku je zprostředkovat klientům užitečné informace a zpřístupnit čtenářskou kulturu přímo v prostředí jejich domova. Půjčujeme knihy, které organizace obdržela od občanů či knihoven darem. Chceme přiblížit knihy klientům, pro které je knihovna daleko a využít zázemí organizace k příjemnému posezení a setkávání se.



### **Kdo si může knížky půjčit**

Čtenářský koutek je určen především pro obyvatele Domu s pečovatelskou službou, klienty organizace, kteří pravidelně docházejí do sídla organizace na Komenského 40, 785 01 Šternberk. Dále pro klienty Domova pro seniory Šternberk, Na Valech 14, 785 01 Šternberk.

### **Místo půjčování**

Sídlo organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace, Komenského 40, 785 01, Šternberk

### **Provozní doba**

Pondělí: 9:00 – 15:30 hod.      přestávka 12:00 – 12:30 hod.

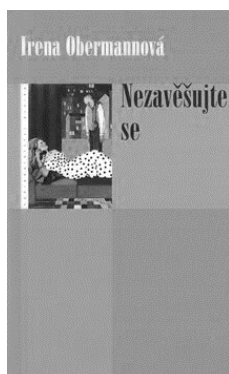
Středa: 9:00 – 15:30 hod.      přestávka 12:00 – 12:30 hod.

**Kontaktní osoba:** Mgr. Martina Ospálková, ospalkova@socialnisluzby.cz, 585 013 672, 775 381 479

### **Pravidla pro půjčení knih**

Vypůjčka knih je bezplatná, není potřebná registrace.

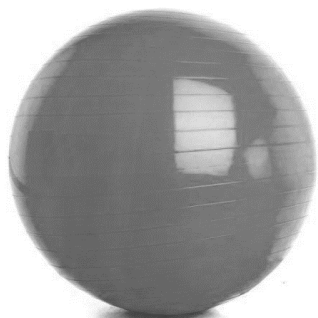
O provedených vypůjčkách je vedena evidence, která obsahuje jméno a příjmení klienta, jeho adresu a telefonní číslo, dále pak autora, název knihy a datum vypůjčení. Knihy označené na polici „Knihy zdarma“ si můžete ponechat. Klienti mají k dispozici také noviny a časopisy, které jsou umístěné ve stojanu. Knižní fond koutku je průběžně doplňován o zajímavé knihy.



Román oblíbené autorky vypráví o třech bývalých spolužácích, kteří se rozhodnou bydlet ve společném bytě spolu s dětmi a tento poněkud netradiční model "rodiny" jim naprosto vyhovuje.

Irena Obermannová je česká spisovatelka, scénáristka a dramaturgyně. Mezi její knihy patří dále např. Divnovlásky, Deník šílené manželky, Deník šílené milenky...

# PŘEDSTAVENÍ ZÁJMOVÉHO KLUBU



## AKTIVIZAČNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY

Probíhá pod dohledem zkušeného fyzioterapeuta a zahrnuje:

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



**KDE:** Základní škola Nám. Svobody 3, Šternberk - tělocvična

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

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



**PRVNÍ HODINA:** 13. 9. 2023 a dále vždy každou středu

**CENA:** 400,- Kč / 3 měsíce

Pro bližší informace a přihlášky kontaktujte sociální pracovníci:

Bc. Ivana Krejčová – tel.: 730 571 290, 585 013 672,

e-mail: [krejцова@socialnisluzby.cz](mailto:krejцова@socialnisluzby.cz).

Nebo nás navštivte osobně v sídle organizace na ulici Komenského 40 ve Šternberku v úředních hodinách v pondělí a středu od 9,00 do 15,00 hod.

## ZPRAVODAJ

**Informační Zpravodaj příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk**

**Číslo: 30/2023 září**

**Vydavatel:** Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace

**Příspěvky ze středisek:** Bc. Natálie Bělajevová, Bc. Ivana Krejčová, Daniela Maléřová, Lucie Němečková, DiS., Mgr. Martina Ospálková, Renáta Skácelová, DiS.,

**Editor, korektura:** Mgr. Hana Dvorská, Mgr. Martina Ospálková

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

Mgr. Hana Dvorská, MBA, Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace, Komenského 40, 785 01 Šternberk, tel.: 585 002 125, [dvorska@socialnisluzby.cz](mailto:dvorska@socialnisluzby.cz)

## ZÁJMOVÉ KLUBY PRO SENIORY

Organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace oznamuje, že je stále možnost přihlásit se do těchto zájmových klubů.

**Aktivizační cvičení pro seniory** - probíhá pod dohledem zkušeného fyzioterapeuta, zahrnuje:

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



**Trénink paměti** - probíhá formou interaktivních cvičení zaměřených na zlepšení paměti a kognitivních funkcí jako je slovní zásoba, koncentrace pozornosti, logika, kreativita, zrakově - prostorové schopnosti apod.



**Klub společenských her** – společné hraní deskových her a dalších aktivit i za využití interaktivní techniky

- Člověče nezlob se, Kris-kros, Dobble, ...
- karetní hry například Rummy, žolíky, ...



**Klub práce s PC a internetem** – je zaměřen na práci s počítačem a internetem pro začátečníky i pokročilé, např.:

- druhy internetových prohlížečů, webových stránek (Seznam, Google, ...), vyhledávání na internetu
- komunikace pomocí programů Viber, WhatsApp (jejich aktivace a využití pro přenos textu a zejména fotografií, nastavení profilu a skupin)
- práce s e-mailem, práce s digitálními fotografiemi, psaní a kopírování textu
- komunikace přes Skype, způsoby přihlášení, vytvoření seznamu kontaktů, úprava profilu, komunikace – chatování, smajlíci, hovor – videohovor

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 osoba:**

Mgr. Martina Ospálková, tel.: 585 013 672, 775 381 479, e-mail: [ospalkova@socialnisluzby.cz](mailto:ospalkova@socialnisluzby.cz)