

ZPRAVODAJ

organizace Sociální služby Šternberk,
příspěvková organizace



Úvodní slovo pana Lea Czabeho 2. místostarosta města Šternberka

Vážení a milí čtenáři,

velmi mě těší, že Vás mohu oslovit prostřednictvím Zpravodaje. Ve funkci místostarosty jsem poměrně krátce, ale i tak jsem se již zúčastnil celé řady akcí, pořádaných právě organizací Sociální služby Šternberk. Mezi ně patří především již tradičně pořádaná setkání v domově pro seniory, ať již je to předvánoční setkání, MDŽ, Velikonoce, atd. Vždy je zde velice příjemná atmosféra a velký zájem o dění v našem městě.

Dále jsem se zúčastnil vánočního jarmarku, který mě překvapil svým rozsahem a množstvím účastníků. Po celý den probíhala řada akcí, hrála příjemná hudba, k dispozici byl i historický kolotoč pro děti. Je prostě vidět, že se v Sociálních službách pořád něco děje, že personál i klienti mají zájem neustále něco podnikat, a to je velmi dobře.

V uplynulých dnech, přesněji řečeno 24. dubna proběhlo slavnostní zahájení výstavby nového Domova pro seniory na Obloukové ulici. Domov bude mít kapacitu 50 míst a umístěn je na velmi pěkném místě. Nacházet se bude kousek od centra města, přitom ve velice klidné lokalitě. Klienti budou mít k dispozici velký areál, mohou zajít do přilehlého parku nebo sledovat dění v sousední mateřské školce. Sociální služby by jej měly převzít do své péče za necelé dva roky, na podzim roku 2024.

Rád bych využil i možnost vyjádřit se k činnosti Sociálních služeb Šternberk. I za tak krátkou dobu, kdy mám na starosti tuto organizaci, musím pochválit její zaměstnance i vedení za náročnou, ale velmi potřebnou práci.

Závěrem bych chtěl všem čtenářům popřát krásné dny.

Leo Czabe, 2. místostarosta města Šternberka



OBSAH ČÍSLA:	STR.
Úvodní slovo	1
O nás - různé	3
Co připravujeme	6
Ohlédnutí za událostmi	6
Informace o SENIOR TAXI	9
Fotopříloha	10
Poděkování	12
Čtenářské okénko	13
Slovník pojmů ke stravování	13
Zábava – Trénink paměti	15
Výlety a aktivity Klubu seniorů	17
Historické fotografie našeho města	19
Vizualizace nového Domova pro seniory ve Šternberku na ulici Oblouková	20



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

S radostí Vám oznamujeme, že díky Vaším hlasům náš projekt obdržel v hlasování na prodejnách Tesco v rámci 12. kola grantového programu „Vy rozhodujete, my pomáháme“ nejvyšší počet žetonů, a to 1 390 kusů!! Tímto získáváme z Nadačního fondu Tesco a Nadace rozvoje občanské společnosti grant ve výši 45 000 Kč na pořízení 2kusů geriatrický polohovacích křesel ELYSEE, které umožní klientům v domově pro seniory aktivizaci a kontakt s okolním světem.

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



ROZŠÍŘENÍ PROVOZNÍ DOBY RECEPCE ORGANIZACE

Dovolujeme si Vám oznámit rozšíření provozní doby recepce příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk na adrese Komenského 388/40. Provozní doba pokladních hodin pro veřejnost na téže adrese zůstává nezměněna. Změna je platná od 1. března 2023.

SOCIÁLNÍ SLUŽBY ŠTERNBERK, PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE

PROVOZNÍ DOBA RECEPCE od 1. 3. 2023

PONDĚLÍ	9:00 – 12:00	12:30 – 16:00 hod.
ÚTERÝ	8:00 – 12:00	12:30 – 15:30 hod.
STŘEDA	9:00 – 12:00	12:30 – 16:00 hod.
ČTVRTEK	8:00 – 12:00	12:30 – 15:00 hod.
PÁTEK	8:00 – 11:00	11:30 – 13:00 hod.
INFORMACE NA TELEFONNÍM ČÍSLE 585 013 672		

PROVOZNÍ DOBA POKLADNY od 1. 3. 2023

PONDĚLÍ	9:00 – 12:00	12:30 – 15:30 hod.
STŘEDA	9:00 – 12:00	12:30 – 15:30 hod.

HLEDÁME ZDRAVOTNÍ SESTRY NA VÝPOMOC DO DOMOVA PRO SENIORY

Nabízíme přivýdělek ke stávajícímu zaměstnání či brigádu při mateřské či rodičovské dovolené. Práce na DPP či DPČ je vhodná i pro aktivní seniory. Přidejte se k nám. Těšíme se na spolupráci.

SOCIÁLNÍ SLUŽBY ŠTERNBERK, PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE

přijme do pracovního poměru zaměstnance na **Dohodu o pracovní činnosti** a **Dohodu o provedení práce** na výpomoc do Domova pro seniory Šternberk

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ SESTRA

Druh práce:	Všeobecná zdravotní sestra - Plánování a poskytování ošetrovatelské péče formou ošetrovatelského procesu bez odborného dohledu - Samostatné vykazování poskytnuté zdravotní péče zdravotním pojišťovnám DPP nebo DPČ
Místo výkonu práce:	Domov pro seniory Šternberk, Na Valech 14, 785 01 Šternberk
Požadavky:	- Bezúhonnost - Zdravotní způsobilost - Odborná způsobilost
Další požadavky:	- Pozitivní vztah k seniorům a osobám se zdravotním postižením - Silná motivace pro práci s klienty, schopnost empatie - Fyzická zdatnost, odolnost proti stresové zátěži - Aktivní fidičský průkaz skupiny „B“ výhodou - Předpokládaný nástup 1.4.2023 nebo dle dohody
Nabízíme:	- Všeobecná zdravotní sestra: 202 – 240 Kč / hodina - Možnost kratšího pracovního úvazku - Smysluplné zaměstnání, vhodné jako přivýdělek pro rodiče na rodičovské dovolené či aktivní seniorky a seniory v penzi - Perspektivní zaměstnání
Bližší informace:	Bc. Vendula Roháčová, vedoucí Domova pro seniory Šternberk, Na Valech 14, Šternberk E-mail: rohacova@socialnisluzby.cz ; Mobil: 777 781 449
Termíny osobních pohovorů budou sjednány individuálně s každým uchazečem o zaměstnání.	

KOMUNITNÍ CENTRUM V KLÁŠTEŘE

Příspěvková organizace Sociální služby Šternberk poskytuje základní sociální poradenství přímo v centru Šternberka ve Šternberském klášteře na adrese Farní 53/7 v Komunitním centru. Vždy jednou za měsíc je v komunitním centru přítomen sociální pracovník organizace, který Vám poskytne základní sociální poradenství týkající se pečovatelské služby, zájmových klubů pro seniory, domácí ošetrovatelské péče, domovů pro seniory a půjčoven kompenzačních pomůcek. Na kontaktní místo se není nutné objednat. Níže v tabulce uvádíme konkrétní termíny:

21. 6. 2023 - 11:30 – 15:30 hod.	18. 10. 2023 - 11:30 – 15:30 hod.
19. 7. 2023 - 11:30 – 15:30 hod.	15. 11. 2023 - 11:30 – 15:30 hod.
16. 8. 2023 - 11:30 – 15:30 hod.	20. 12. 2023 - 11:30 – 15:30 hod.
20. 9. 2023 - 11:30 – 15:30 hod.	x

SLAVNOSTNÍ POKLEPÁNÍ ZÁKLADNÍHO KAMENE DOMOVA PRO SENIORY VE ŠTERNBERKU

Stavba nového domova pro seniory ve Šternberku byla zahájena. V pondělí 24. dubna 2023 došlo ke slavnostnímu poklepání základního kamene domova pro seniory v Obloukové ulici ve Šternberku. Kladívka se společně chopili starosta Stanislav Orság, 1. náměstek hejtmána Olomouckého kraje Ivo Slavotínek, místostarostové Jiří Kraus a Leo Czabe, ředitelka Sociálních služeb Šternberk Hana Dvorská, vedoucí odboru sociálních věcí městského úřadu Jitka Zajacová a ředitel obchodu společnosti ESOX Pavel Betlach. Šternberk výstavbou nového domova pro seniory reaguje na současný trend stárnutí populace. Nový domov pro seniory vznikne v rozlehlé zahradě na pozemcích města v Obloukové ulici v těsné blízkosti centra města a Tyršových sadů.



Zadaná kapacita 50 lůžek odpovídá dlouhodobé poptávce občanů o umístění do pobytového zařízení sociálních služeb ve Šternberku a praxí dlouhodobě ověřené provozní efektivitě v počtu potřebných pracovníků a velikosti provozního zázemí.

Domov pro seniory v Obloukové ulici bude provozovat příspěvková organizace města Sociální služby Šternberk. Domov bude určen občanům, kteří potřebují celodenní podporu a péči, a to včetně té zdravotní. Jen tito 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, případně na telefonním čísle 585 013 672.



CO PŘIPRAVUJEME

DOMOV PRO SENIORY

KÁCENÍ MÁJKY

31. května 2023 se bude v domově pro seniory kácet májka, kterou klienti postavili a ozdobili na konci dubna. Tato již tradiční akce byla spojená s grilováním a pálením čarodějnic. Ne jinak tomu bude i v květnu. Kácení májky bude také spojeno s tolik oblíbenou grilovací akcí v doprovodu muziky. A protože je ověnčená májka symbolem jara a lásky, budeme věřit, že nám počasí bude přát a společně si to všichni v dobré náladě užijeme.

OHLEDNUTÍ ZA UDÁLOSTMI

DOMOV PRO SENIORY

PRVNÍ JARNÍ VÝSADBA

Teplé sluneční paprsky na sebe nenechaly dlouho čekat a přinesly tak s sebou novou energii a dobrou, pozitivní náladu nejen do domova pro seniory.

Březen je měsíc zahradničení, kdy se na záhonech vysévá zelenina, rozkvétají květiny a okrasné dřeviny. Jsme rádi, že i my jsme díky daru z projektu Ježíškových vnoučat mohli i imobilním klientům umožnit práci na zahradě. V našem případě tedy prostřednictvím vyvýšené mobilní zahrádky, která umožňuje zahradní terapii i klientům na invalidních vozících. Nejprve klienti domova v mobilní zahrádce osázeli truhlíky s okrasnými květinami, jako jsou primule a petrklíče a následně do zahrádky vysázeli ředkve, salát, petrželku, bazalku a kedlubny, na kterých si pak všichni jistě pochutnají.

MDŽ V DOMOVĚ PRO SENIORY

Děkujeme představitelům města Šternberka za milou návštěvu v domově pro seniory. Starosta města Stanislav Orság společně s místostarosty Jiřím Krausem a Leo Czabem přišli klientkám domova popřát krásný Mezinárodní den žen! U povídání o aktuálním dění ve městě nechyběla vynikající čerstvě upečená bábovka a vaječný koňak či šumivé víno na přípitek.

Děkujeme za krásné jarní kytičky!

STŘÍPKY Z DOMOVA PRO SENIORY

V našem domově pro seniory se pořád něco děje! Něco se chystá, něco se plánuje!

V únoru pracovníci domova nezapomněli s klienty upéct masopustní kolínko a nasmažit rychlé tvarohové koblížky. Nezapomněli jsme ani na jarní květinovou výzdobu!

Děkujeme pracovníkům domova pro seniory za aktivitu, která všemi smysly připomíná vůně a chuti života!

LÁSKYPLNÉ DOPOLEDNE V DOMOVĚ PRO SENIORY

Dne 28. března 2023 se dopoledne v domově pro seniory neslo v duchu svatebním! Vzpomínky, svatební fotografie, kávičky k luxusním svatebním koláčkům všechny přítomné bez nadsázky oblažily na těle i duchu! Děkujeme zaměstnancům organizace, kteří se na akci podíleli, zvláštní dík patří vedoucí domova pro seniory Bc. Vendule Roháčové za upečení koláčků, kterým nešlo odolat.

VELIKONOČNÍ POMLÁZKA V DOMOVĚ PRO SENIORY

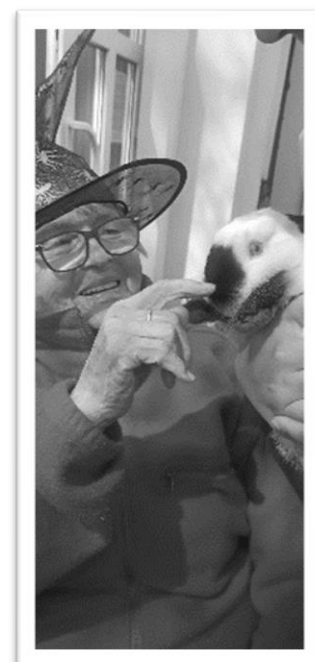
Dne 4. dubna 2023 oslavili klienti Domova pro seniory Šternberk velikonoční svátky s představiteli města. Klienti nezháleli, a aby bylo na tento den vše připraveno, vyrobili v rámci aktivizačních činností krásné velikonoční dekorace z proutí, kterými vyzdobili společenskou místnost, kde se vše odehrávalo. Vedoucí domova pro seniory Bc. Vendula Roháčová pro klienty upekla tradičního velikonočního beránka a mazance, které zdobily náš velikonoční stůl. Hned při příchodu se pan starosta a místostarostové zhostili své mužské role a vymrskali klientky se slovy velikonoční říkanky „Hody, hody doprovody...“ a vyplatilo se – za odměnu je klientky obdarovaly velikonočními balíčky s kraslicemi a malou sladkostí.

AKTIVITY V DOMOVĚ PRO SENIORY ŠTERNBERK

Léto je za dveřmi a s tím spojené i veškeré venkovní akce, kterých se klienti a zaměstnanci Domova pro seniory Šternberk již po dlouhé zimě nemohli dočkat.

První větší venkovní aktivita byla pro klienty připravena na konci dubna, a to pálení čarodějnic, které se již stalo tradicí a oblíbenou akcí každého roku. Tato akce byla spojená také s postavením symbolické májky a grilováním špekáčků a kuřecího masa, které zajistil pan Martin Hrubý, ředitel Školní jídelny Šternberk. Celým odpolednem provázel hrou na harmoniku pan Teichman a přispěl tak ke skvělé atmosféře. Této akce se zúčastnili nejen klienti domova včetně ředitelky organizace Mgr. Hany Dvorské a personálu domova pro seniory, pozvání přijal také starosta města Ing. Stanislav Orság a 1. místostarosta města Bc. Jiří Kraus.

Mimo jiné bychom také rádi zmínili nové přírůstky v domově pro seniory, a to je bíločerný králík Ferda, kterého si klienti okamžitě zamilovali a dvě morčata. Tyto zvířátka budou také sloužit pro aktivizaci klientů domova, ať už péčí o ně nebo fyzickým kontaktem, který je odborně nazýván jako Caviaterapie.



SETKÁNÍ POSKYTOVATELŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB V KONICI

Zaměstnanci Sociálních služeb Šternberk, příspěvková organizace zorganizovali již 6. pracovní setkání sekce terénních služeb Krajské organizace Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR Olomouckého kraje, které se tentokrát uskutečnilo ve čtvrtek 30. března 2023 v Konici. Hostitelem setkání byla Charita Konice zastoupená ředitelkou Naděždou Páleníkovou, DiS., a také Město Konice, jeho představitelé starosta města Ing. Michal Obrusník a místostarosta Bc. Jaroslav Procházka uvítali přítomné v překrásných nových prostorách Komunitního centra Konice. Téměř 60 zástupců organizací poskytujících terénní sociální služby na území Olomouckého kraje se pak celý den věnovalo odborným tématům z oblasti poskytování terénních služeb. Součástí setkání byla také prohlídka zázemí Charity Konice, tedy prostor, ve kterých poskytuje svoje služby. Charita Konice je jediným poskytovatelem sociálních služeb pro seniory v obci s rozšířenou působností Konice, čemuž odpovídá i rozsáhlý komplex sociálních a zdravotních služeb. Pozvání na pracovní setkání přijal i Mgr. Ivo Slavotínek, 1. náměstek hejtmána Olomouckého kraje a také Mgr. Valerie Navrátilová, vedoucí oddělení sociálních služeb odboru sociálních věcí Krajského úřadu Olomouckého kraje, kteří ve svých příspěvcích nastínili záměry kraje v oblasti plánování terénních služeb v příštích letech.

ROZŠÍŘENÍ KOLEKTIVU V PEČOVATELSKÉ SLUŽBĚ

Oznamujeme klientům Pečovatelské služby, že od 1. 1. 2023 se mohou v rámci využívání Pečovatelské služby setkat s našimi novými pracovníky v sociálních službách s panem Erikem Ulmanem a s paní Veronikou Klimešovou. Vítejte je mezi námi.

MÁJOVÁ KAVÁRNA



Ve čtvrtek 11. května 2023 uspořádala příspěvková organizace Sociální služby Šternberk Májovou kavárnu, která se konala v hale na Komenského 40. Kavárna byla spojená s hudební vystoupením skupiny Ozembóch. Po celé hale se rozezněla hudba a zpěv klientů terénních služeb a obyvatel Domů s pečovatelskou službou. Na výběr bylo několik druhů káv a ke kávě samozřejmě nemohlo chybět i sladké překvapení. Výborné hanácké koláče pro klienty napekla Školní jídelna Šternberk, příspěvková organizace. Děkujeme všem klientům za účast a příjemné setkání a také za vytvoření úžasné atmosféry hudební skupině Ozembóch.



VYSTOUPENÍ DĚTÍ Z MATEŘSKÉ ŠKOLKY

Dne 17. května 2023 nás navštívily děti z Mateřské školy Komenského 44, ve Šternberku. Pro seniory, kteří bydlí v domě s pečovatelskou službou, si připravily krásné vystoupení. Všem seniorům se vystoupení velmi líbilo. Děti jim zazpívaly a zarecitovaly básničky, které se naučily. Všem dětem i paním učitelkám moc děkujeme za krásné dopoledne.



INFORMACE O SENIOR TAXI



Službu SENIOR TAXI je možné využít 7 dní v týdnu. Od 1. dubna 2023 byla služba rozšířena i o víkendový provoz. Senioři, držitelé ZTP/P a další určené osoby mohou tuto službu nově využít nejen v pracovní dny, ale i o sobotách a nedělích od 7:00 hod. ráno do 17:00 hod. do odpoledne.

Držitel průkazu SENIOR TAXI má nárok na 6 zvýhodněných jízd v kalendářním měsíci. Zvýhodněná cena činí 50 Kč za jednu jednosměrnou jízdu (senior může být i s doprovodem).

Jaké jsou podmínky této služby?

Služba je určena pro seniory s trvalým bydlištěm ve Šternberku starších sedmdesáti let; pro osoby s trvalým bydlištěm ve Šternberku, které jsou držiteli průkazu ZTP/P bez omezení věku; pro osoby s trvalým bydlištěm ve Šternberku, které nejsou pro dlouhodobý nepříznivý zdravotní stav schopny samostatné chůze a pohyb je možný jen na invalidním vozíku bez omezení věku.

Průkazy jsou vydávány na pokladně Městského úřadu Šternberk, Opavská 1, a to každý čtvrtek od 8:00 hod. do 11:30 hod. a od 12:30 do 14:00 hodin. K vyřízení průkazu je nutné přinést občanský průkaz a jednu fotografii a rozměrech 35x45 mm.

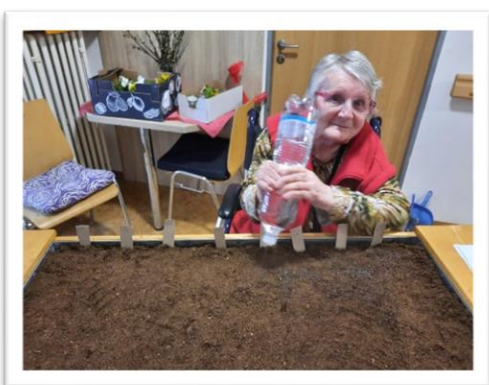
Služba se objednává telefonicky na čísle 792 23 23 23 a vozidlo bude přistavěno nejpozději do jedné hodiny od potvrzení objednávky. Služba může být objednaná v době, kdy službu potřebujete, případně jeden či dva dny předem.



FOTOPŘÍLOHA



Velikonoce v Domově pro seniory Šternberk



První jarní výsadba v Domově pro seniory Šternberk



Májová kavárna – Terénní služby



Vyrábění v Klubu seniorů I.



**Vzpomínání na svatební den klientek
v Domově pro seniory Šternberk**

PODĚKOVÁNÍ



PODĚKOVÁNÍ ZA PÉČI O MAMINKU

„Vážená paní ředitelko,

Chtěla bych touto cestou vyjádřit poděkování za péči o naši maminku p. Pavlu Matúšů. Maminka strávila v Domově pro seniory na Valech, po těžké mozkové příhodě, necelých 5 let. Díky profesionalitě a příkladné péči personálu se dožila zcela upoutána na lůžku necelých 71 let. Děkuji tímto paní vedoucí Vendule Roháčové, sociální pracovníci Renátě Skácelové, všem sestřičkám, pečovatelkám a ostatnímu personálu, jak se mamince celé roky věnovali. Určitě by si přála, abych Vám všem za ni poděkovala, za péči, která se jí dostávala, za trpělivost, ochotu, vtipkování a vlídná slova.“

S úctou děkujeme všem

Dcery a syn

PODĚKOVÁNÍ

Chtěli bychom touto cestou moc a moc poděkovat naší paní vedoucí Lucii Němečkové, DiS. za příkladné vedení Pečovatelské služby a za její svědomitou práci. Je trpělivá, vstřícná a ochotná vždy pomoci a naslouchat našim potřebám a problémům.

Ještě jednou moc děkujeme

Kolektiv pracovníků Pečovatelské služby

PODĚKOVÁNÍ

„Milá paní ředitelko,

chtěla bych Vám popřát k Vaším krásným 50. narozeninám za všechny seniory, kteří si Vás váží a mají Vás rádi. Všechno nelze říci slovy, co jen Vám můžeme všichni přát. Přejeme Vám hodně zdraví do dalších let. To je ten dárek pravý. Štěstí to k životu také patří. Pracovní elán zdoláváte s úsměvem, i když to není lehké. Za to všechno, co pro nás děláte, patří velký dík.

Máme Vás rádi

Neplechová Anděla“

ČTENÁŘSKÉ OKÉNKO

Moc děkujeme paní Neplechové Anděle za vtipy, které si pro nás připravila.

Dědiček se rozhodl
zhubnout a začal
cvičit. Upravit, přepažit..
Po půl hodině se ho
tatíčka ptá: Tak co, holík
jdi už schodit? Dvě
vázy

Mašle je dnes
dražší, upozorňuje
dědu prodáváčka
v potravinách.
Nevadí, pravi staršík
dejte mi včerejší

Pani', vám není dobře?
ptá se policajt ženy ležící
na silnici vedle chodníku.
Ale ne, nic mi není. Jen
držím manželovi místo
na zaparkování!

Novomanželka volá
mamee. Jak poznám,
jestli už je kachna upečená?
No podle barvy. Aha, plů
už má' knedlí!

Co teď děláš?
Chystám se do
Afriky. A co tam?
A co lady?

Pokojská
se ptá recepčního.
Host na pokoji 115
dostal záchrat
smíchů. Mám zavolat
doktora? Míni, potřeba
staci když mu
ukážete hotelový
nůž.

SLOVNÍK POJMŮ KE STRAVOVÁNÍ

Přinášíme Vám nový slovník pojmů, ve kterém najdete vysvětlené cizí názvy jídel, se kterými se nejčastěji setkáváte ve Vašem jídelním lístku.

BOLOŇSKÉ ŠPAGETY = obsahují omáčku, která se skládá z mletého hovězího masa, rajčat, česneku a bylinek, přičemž hovězí maso může být nahrazeno i jiným druhem masa.

BRETAŇSKÉ FAZOLE = jsou dopředu uvařené fazole, povařené na cibuli ochucené rajským protlakem a kořením, zahuštěné jíškou, servírované například s plátky uzeného masa, či volským okem a pečivem.

BULGUR = je označení pro předvařenou nalámanou celozrnnou pšenici, která se používá jako součást pokrmů (vypadá jako těstovina).

CIZRNA = řadíme ji do luštěnin a je kulovitého tvaru s charakteristickým zobáčkem. Cizrna pomáhá zvýšit pocit nasycení, podporuje trávení atd.

ČEVABČIČI = mleté maso s příměsí koření a cibule.

ČOČKA PO ŠVÁBSKU = čočku uvaříme ve vodě. K osmažené cibulce přidáme mrkev a pak se vše smíchá dohromady. Pokrm se dochucuje kečupem a dalšími ingrediencemi.

DEBRECINSKÝ ZÁVITEK = na vepřové plátky masa dáme plátky debrecínky a zavineme.

FRANCOUZSKÉ BRAMBORY = tradiční zapečené francouzské brambory se dle originálního receptu připravují bez masa a ze syrových brambor. Tento recept se může připravit i se salámem, šunkou nebo uzeným masem.

FRANKFURTSKÁ POLÉVKA = polévka, která se může skládat z cibule, z nakrájených párků, papriky a vývaru.

GNOCCHI = je výrobek z těsta, používaný jako příloha. Vaří se ve slané vodě v podobě koulí nebo šišek z těsta, každý nok odděleně. Jako příloha se podávají k nejrůznějším omáčkám, v italské kuchyni se také zapékají se sýrem na mnoho způsobů.

JÁHLY = jsou bezlepková potravinářská surovina, která je vyráběna loupáním prosa (příloha podobná rýži).

KUNG- PAO = jedná se o pokrm z kuřecího masa. Kuře se nakrájí na kostky a naloží do marinády.

KUSKUS = je jednou ze základních potravin severoafrické kuchyně. Jedná se o spařenou a do kuliček tvarovanou krupici z pšenice, ječmene nebo prosa.

LOTRINSKÉ TĚSTOVINY = jsou těstoviny s mletým masem zapečené v pečící míse. Směs se v pečící míse okoření a zalije se smetanou.

MASOVÉ SOTÉ FLAMENDR = je maso nakrájené na kostičky, které se naloží do nálevu (nálev může být např. z oleje, žloutků a Solamylu). Na pánvi necháme zkaramelizovat cukr a přidáme maso a zeleninovou směs.

PERKELT = (maďarsky Pörkölt) je pokrm z masa, který pochází z Maďarska. Toto jídlo je podobné guláši, obsahuje však méně vody a podává se obvykle s přílohou (např. tarhoňa, noky, rýže).

RAGU = je pokrm z nakrájeného dušeného masa, vnitřností nebo výjimečně i zeleniny. Podává se s hustou pikantní omáčkou, která je výsledkem pomalého dušení.

STROGANOV = připravuje se z hovězí svíčkové, která se nakrájí na nudličky a zprudka orestuje na oleji, kousky masa se pak prohřejí spolu s cibulí, žampiony, nakládanými okurkami, zakysanou smetanou a rajčatovým protlakem.

ŠPAGETY CARBONARA = tento pokrm pochází z Itálie. Je to jeden z nejznámějších těstovinových pokrmů. Připravuje se ze slaniny, sýra, vejce a špaget.

ŠPECLE = jsou vaječné nudle nebo noky. Podávají se jako příloha, případně samostatně se špenátem, se slaninou nebo na sladko.

TANDOORI (kuřecí plátek) = je mírně pikantní směs indického koření. Používáme se především na kuřecí maso. Kuřecí maso se nakládá do směsi koření, ke kterému se přidává i bílý jogurt a pak se maso peče.

TARHOŇA = je druh těstoviny, používané ve slovenské a maďarské kuchyni. Tarhoňa jsou drobné nočky z nudlového těsta.

TILÁPIE = je sladkovodní ryba.

ZÁHORÁCKÝ ZÁVITEK = závitek, který obsahuje vepřové a uzené maso se zelím.

ŽIVÁŇSKÁ Z KUŘECÍHO MASA = kuřecí kousky ze stehenních řízků, jemně ochucené kořením a šetrně upečené.

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



1. Napište PALINDROMY – to jsou slova, která se dají číst stejně zepředu i zezadu.

Příklad: ANNA

.....

.....

2. Napište minimálně 5 slov (můžete i více slov), která začínají na určené skupiny hlásek:

Plo –

Dob –

Jas –

Oko –

3. V prvním cvičení doplňujeme tabulku slovy začínajícími na předepsaná písmena.

	Va	St	Ha	Kr	La	Če
Město						
Jídlo						
Herec / herečka						
Vybavení bytu						

4. Na obrázku najdete 11 lidských tváří. Zkuste pohled zblízka i z větší vzdálenosti.



Řešení cvičení 1: nezařazen, tahat, aha, oko, madam, mám, mim

Zdroj: www.npmk.cz

Řešení cvičení 2: Plo – plot, plocha, plovák; Dob – doba, dobrozdání, dobrý; Jas – jasný, jasmín, jasan; Oko- Okoř, okolo, okolí

Zdroj: www.npmk.cz

Řešení cvičení 3:

	Va	St	Ha	Kr	La	Če
Město	Valencie	Stockholm	Havířov	Krakov	Lanškroun	Čelákovice
Jídlo	vajíčka	stroganov	halušky	krokety	langoš	čevapčiči
Herec / herečka	Vanda Hybnerová	Jiří Strach	Tom Hanks	Ljuba Krbová	Ladka Kozderková	Petr Čepek
Létající živočich	vakoveverka	straka	havran	krkavec	labuť	čejka
Vybavení bytu	vana	stůl	hadr	kredenc	lampa	čelo (postele)

Zdroj: www.seniorzone.cz

Řešení cvičení 4:

Zdroj: Skrývačka | i60.cz



KLUB SENIORŮ III.

„V klubu seniorů III. se snažíme pro své členy zařazovat různorodé aktivity, a to nejen poznávací zájezdy, pěší výlety, návštěvy divadel, ale i pohodové, vzdělávací a zábavné činnosti.

13. 2. 2023 naše členka paní Iva Metelková inspirovala všechny svými vkusnými výtvarnými dílky. Nejvíce nás zaujaly malované kamínky, a tak se schůzka proměnila ve výtvarný ateliér, ve kterém jsme se po celou dobu plně soustředili na svou práci a pozapomněli na nějaké povídání. Skoro nám nestačil čas, měli jsme co dělat, abychom své práce dokončili, a proto jsme si slíbili, že malování zařadíme opět do některé z dalších schůzek. Zajímavým odpolednem byla i přednáška s besedou 27. 3. 2023 s názvem „ Jak lze komunikovat s nehmotným světem“, kterou pro nás připravil pan Mgr. Jan Pavlík. Obsahem přednášky bylo působení kosmických těles na člověka, existence mimozemských civilizací i další pro nás nevysvětlitelné jevy, které nás zavedly do neznámých oblastí našeho vnímání. Každý z nás měl tak možnost seznámit se s něčím dosud nepoznaným a v diskuzi, která se po přednášce rozvinula, pohovořit o svých vlastních zážitcích.“

Marta Skřebská
předseda KS III.

KLUB SENIORŮ II. A KLUB SENIORŮ III. – VÝLET DO BRATISLAVY

„V úterý dne 16. května 2023 se uskutečnil dlouho plánovaný výlet vlakem do Bratislavy pro členy Klubů seniorů č. 2 a č. 3 při Sociálních službách Šternberk. Cesta vlakem přispěla k vzájemným výměnám zkušeností, poznatků i nových námětů na další činnost pro nás seniory. Měli jsme naplánován pěkný program prohlídky významných pamětihodností Bratislavy. Bohužel naše plány byly jedno a skutečnost něco jiného. Velice nám do programu zasáhl déšť, celý den pršelo. Další nemilá věc byla, že Bratislavský hrad byl uzavřen. Všechny památky u nás i jinde ve světě jsou uzavřeny v pondělí



a ne v úterý. Velice nás to překvapilo, nejen nás i další turisty, kteří chtěli tuto památku zhlédnout. Ale nám to určitě nevadilo. Naše průvodkyně, která zde v Bratislavě nějakou dobu bydlela, p. Hibová, měla hned zajištěn jiný plán. Z hradu byla velmi pěkná vyhlídka na velkou část Bratislavy, na most SNP a UFO. Prošli jsme si celý areál, poté sjeli trolejbusem k prezidentskému paláci a pěší zónu staré části města. Zde jsme se samozřejmě osvěžili v příjemné kavárničce. Pěší zóna je plná obchodů suvenýrů, různých atrakcí a pamětihodností. Průvodkyně měla skvěle připravený komentář a velmi nás seznámila

s mnoha památkami. Za to ji chci moc poděkovat. Prohlídku městské části jsme ukončili v přístavu lodí na Dunaji a tramvají zpět na nádraží.

Myslím si, že výlet i přes některé problémy, které jsem napsal, byl velmi zdařilý. Chci poděkovat všem účastníkům za pohodu a dodržování domluvy. Určitě naplánujeme další výlet zde do tohoto města, ale za lepšího počasí. Už se těšíme.“

Jan Kašpárek
předseda KS II.

KLUB SENIORŮ I.

Do Klubu seniorů č. I. dochází seniorky, které se vzhledem ke svému věku a zdravotnímu stavu nemohou účastnit výletů a kulturních akcí. To ovšem neznamená, že by v Klubu nebyla zábava. Seniorky se schází pravidelně každou druhou středu ve 13 hodin. Čas tráví různorodými odpočinkovými i užitečnými aktivitami. Velmi příjemnou aktivitou bylo zdobení květináčů, které budou sloužit pro jarní výsadbu květin, které budou zdobit areál DPS. Při dalším setkání probíhalo promítání filmů pro pamětníky, a to „Cesta do hlubin študákovy duše“ a „Dovolená s andělem“. Poslední setkání před Velikonocemi patřilo promítání dokumentu České televize „Pašijový týden“ ze série „Naše tradice“. Seniorky zavzpomínaly na tradice spojené s tímto krásným křesťanským svátkem, který je pro mnohé také oslavou jara.



Setkávání Klubu seniorů č. I. by se neobešlo bez pomoci pracovníků organizace, proto touto cestou děkujeme za pomoc pracovnícím

v sociálních službách Pečovatelské služby paní Andree Delingerové, paní Evě Romaněnkou a paní Lucii Zmeškalové.

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 II.

„Dne 21. února 2023 se uskutečnilo další plánované setkání členů Klubu seniorů při Sociálních službách Šternberk. Na toto setkání byl pozván na přednášku a besedu p. Leo Czabe, místostarosta MÚ Šternberk, mnohaletý včelař a velký odborník v této oblasti. Pro nás laiky byla přednáška a i beseda velmi zajímavá. Určitě tato akce byla pro nás velkým přínosem a patří p. Czabemu velké poděkování, že si našel čas v náročné práci pro nás seniory.“

Jan Kašpárek
předseda KS II.

HISTORICKÉ FOTOGRAFIE NAŠEHO MĚSTA

(Z D R O J : W W W . S T E R N B E R K . O R G)



Radniční ulice (rok 1966)



Koupaliště Šternberk (rok 1952)



Lázně Šternberk (rok 1930)



Náměstí ve Šternberku (rok 1947)



Bezručova ulice (rok 1818)

ZPRAVODAJ

Informační Zpravodaj příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk

Číslo: 29/2023 červen

Vydavatel:

Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace

Příspěvky ze středisek:

Bc. Natálie Bělajevová, Bc. Ivana Krejčová, Lucie Němečková, DiS.,
Mgr. Martina Ospálková, Renáta Skácelová, DiS.,

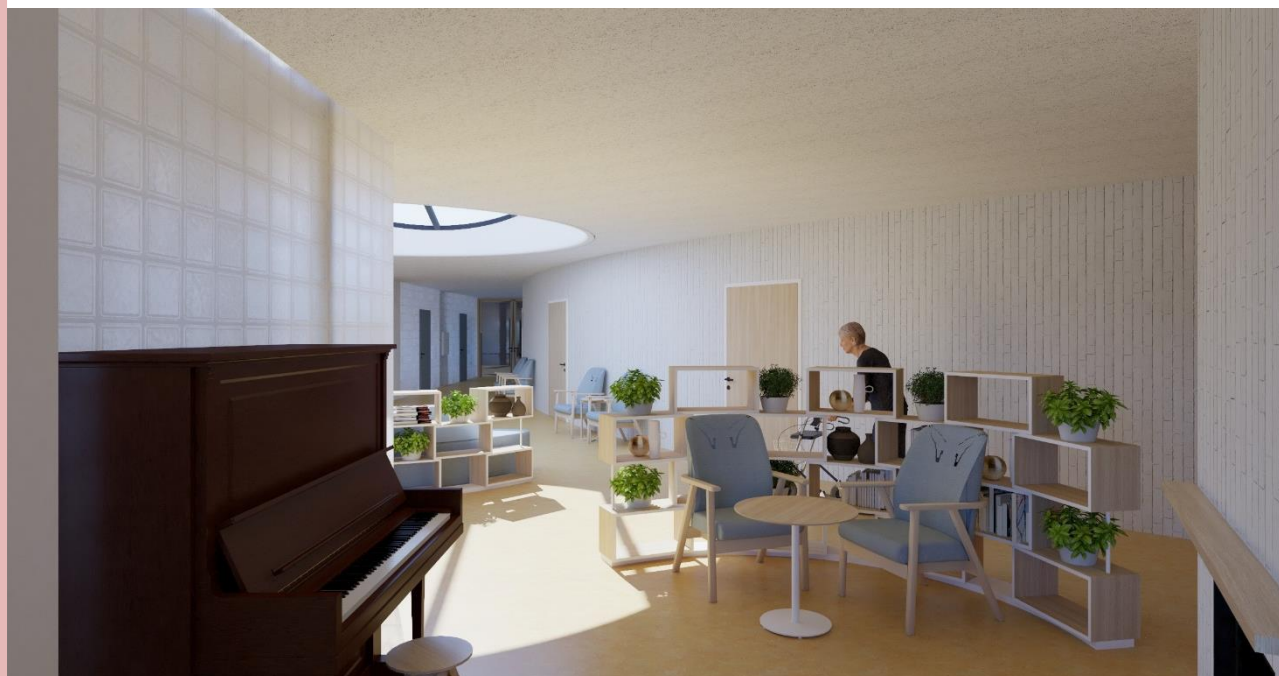
Editor, korektura:

Mgr. Hana Dvorská, Mgr. Martina Ospálková

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

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

VIZUALIZACE NOVÉHO DOMOVA PRO SENIORY VE ŠTERNBERKU NA ULICI OBLOUKOVÁ



POHLED Z ULICE OBLOUKOVÁ