

ZPRAVODAJ

organizace Sociální služby Šternberk,
příspěvková organizace

DOMÁCI ZDRAVOTNÍ PÉČE



ŠTERNBERK

Úvodní slovo Vedoucí zdravotní a přímé péče Domova pro seniory Oblouková, Radky Rášové

Vážení a milí čtenáři,

jsem velmi ráda, že Vás mohu pozdravit prostřednictvím srpnového Zpravodaje.

Dovolte mi, abych se krátce představila. Do organizace jsem nastoupila v dubnu 2024. Momentálně pracuji v Domově pro seniory Na Valech a po otevření nového Domova pro seniory Oblouková mi bude velkou ctí pracovat v tomto novém, krásném prostředí, obklopena novými zaměstnanci jako Vedoucí zdravotní a přímé péče. Těšíme se a budeme se snažit o tu nejkvalitnější péči o naše klienty a samozřejmě pro nás bude prioritou, abychom jim vytvořili domácí prostředí, ve kterém se budou cítit dobře.

Také bych Vám ráda představila novou zdravotní sestru paní Andreu Bučkovou, DiS., která v červnu nastoupila do Domova pro seniory Na Valech.

Léto je v plném proudu, čas odpočinku, dovolených a čerpání energie, ale i přesto jsme si pro Vás připravili pár zajímavostí v tomto letním čísle.

V měsíci květnu proběhla v Domově pro seniory Na Valech cvičná evakuace, na které se podíleli jak zaměstnanci, tak klienti domova. 26. června nás navštívily děti 1. třídy ze 3. Základní školy Šternberk. Naši senioři spolu s dětmi měli společný cíl, a to upečení meruňkové bublaniny, která se skvěle vydařila. Děti byly přívalem pozitivní energie pro naše klienty. V červnu také proběhla tradiční Letní kavárna, která se konala v areálu Domů s pečovatelskou službou a pořádala ji organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace. Návštěvníci si měli možnost vybírat ze tří druhů kávy a vychutnat si domácí koláč.

Přeji Vám všem ještě spoustu letních, slunečních dnů a příjemné čtení.

Radka Rášová



OBSAH ČÍSLA:	STR.
Úvodní slovo	1
O nás – různé	3
Informace ze středisek	4
Ohlédnutí za událostmi	6
Fotopříloha	10
Aktuality z města	12
Pro zábavu	13
Pitný režim je základ	16
Čtenářský koutek	16
Poděkování	17
Termíny zájmových klubů	18
Zájmové kluby	20

O NÁS, RŮZNÉ

HLASUJTE V TESCO PRO PROJEKT ORGANIZACE SOCIÁLNÍ SLUŽBY ŠTERNBERK – AKTIVNÍ ANTIDEKUBITNÍ MATRACE S KOMPRESOREM

S potěšením oznamujeme, že **od 15. 7. do 11. 8. 2024** můžete v obchodním domě Tesco ve Šternberku hlasovat pro projekt Sociálních služeb Šternberk, příspěvková organizace, který hodnotitelé zařadili mezi 3 nejlepší projekty mikroregionu!

Projekt organizace s názvem **AKTIVNÍ ANTIDEKUBITNÍ MATRACE S KOMPRESOREM** se dostal mezi finalisty v kampani NROS pro Tesco „Vy rozhodujete, my pomáháme“ a postoupil do hlasovací fáze projektu. Cílem projektu je zakoupit 2 ks speciálních antidekubitních matrací s kompresorem, které umožní klientům pohodlně trávit čas na lůžku, a hlavně pomohou předcházet vzniku dekubitů, které pro klienty v seniorském věku mohou vést k život ohrožujícímu stavu. Dále tyto speciální matrace pomohou při léčbě již vzniklých dekubitů a k jejich rychlejšímu hojení.



NROS
Nadace rozvoje občanské společnosti

TESCO
Nadační fond

Hlasování v obchodě Tesco ve Šternberku na adrese Obchodní 2554/1 probíhá formou vhazování žetonů do označených nádob. Žetony dostáváte při každém nákupu.

Můžeme tak získat až 45.000 Kč na pořízení těchto pomůcek!

Děkujeme Všem, kteří nás v tomto projektu podpoří nejen za jejich hlasy, ale i za ochotu pomáhat těm, kteří to nejvíce potřebují.

Zdroj fotky matrace: https://ortoservis.cz/2677-large_default/armony-700-s-podkladovou-penou.jpg

DOMOV PRO SENIORY

SEPISOVÁNÍ PAMĚTÍ SENIORŮ

Každý životní příběh, každá zkušenost je jako kapka do řeky, která se spojuje s proudem času. Když sdílíme své vzpomínky a moudrost s mladšími generacemi, otevíráme jim dveře do minulosti a dáváme jim klíč k budoucnosti. O tom jsou přesvědčeni i pamětníci v našem domově, kteří se dobrovolně účastní projektu Paměti národa, které jsou jednou z nejrozsáhlejších sbírek vzpomínek pamětníků v Evropě a veřejnosti jsou dostupné na internetových stránkách <https://www.pametnaroda.cz/cs>, jako databáze pamětníků, kteří byli přímými svědky událostí 20. století. Naši vybraní klienti již svůj příběh sepsali a čeká se pouze na zveřejnění.

INFORMACE ZE STŘEDISEK



ZMĚNA VE VÝŠI SOCIÁLNÍ DÁVKY – PŘÍSPĚVEK NA PÉČI

Milí čtenáři, rádi bychom Vás tímto článkem informovali o nastávající změně výše příspěvku na péči. Tato zmiňovaná změna proběhne již od 1. 7. 2024 a ti z vás, kteří tento příspěvek čerpáte, budete mile potěšeni. Schválená novela zákona totiž příspěvek zvyšuje ve všech stupních závislosti, kromě prvního stupně, který zůstává stále ve výši 880 Kč. Zde je přehledná tabulka navýšení v jednotlivých stupních.

VÝŠE PŘÍSPĚVKU NA PÉČI PRO DOSPĚLÉ

Stupeň závislosti	Stará výše	Nová výše	Rozdíl
I. stupeň	880 Kč	880 Kč	+ 0 Kč
II. stupeň	4.400 Kč	4.900 Kč	+ 500 Kč
III. stupeň	12.800 Kč	14.800 Kč	+ 2.000 Kč
IV. stupeň	19.200 Kč	23.000 Kč	+ 3.800 Kč
IV. + stupeň	-	27.000 Kč	

VÝŠE PŘÍSPĚVKU NA PÉČI PRO DĚTI

Stupeň závislosti	Stará výše	Nová výše	Rozdíl
I. stupeň	3.300 Kč	3.300 Kč	+ 0 Kč
II. stupeň	6.600 Kč	7.400 Kč	+ 800 Kč
III. stupeň	13.900 Kč	16.100 Kč	+ 2.200 Kč
IV. stupeň	19.200 Kč	23.000 Kč	+ 3.800 Kč
IV. + stupeň	-	27.000 Kč	

Jak můžete vidět, nově se také rozlišuje stupeň závislosti IV a IV+. Příspěvek na péči v dané výši náleží osobě zcela závislé na pomoci jiné osoby, které poskytuje pomoc poskytovatel pobytových sociálních služeb (stupeň IV) a zvýšený příspěvek na péči (stupeň IV+) pak náleží osobám zcela závislým na pomoci jiné osoby, o kterou je pečováno v domácím prostředí.

Již vyplácené příspěvky v uvedených stupních se zvýší od 1. července automaticky, bez nutnosti podání nové žádosti.

PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

ZMĚNY V PEČOVATELSKÉ SLUŽBĚ OD 1. 7. 2024

Na základě zvýšení příspěvku na péči plánovalo MPSV ke stejnému datu zvýšit maximální sazby za některé sociální služby jako je například pečovatelská služba.

Od 1. 7. 2024 se tak navýšila maximální možná cena za pečovatelskou službu. Maximální výše úhrady za poskytování pečovatelské služby činí v současné době dle novely 165,-Kč za hodinu, pokud se služba osobě poskytuje v rozsahu nepřevyšujícím 80 hodin měsíčně a 145,-Kč za hodinu, pokud se služba osobě poskytuje v rozsahu vyšším než 80 hodin měsíčně. Dále jsou samostatně stanoveny částky za následující činnosti. Dovoz a donáška jídla za 60,-Kč, praní a žehlení ložního a osobního prádla 100,-Kč za kilogram prádla a velký nákup na 170,-Kč.

V pečovatelské službě, Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace, je v současné době stanovena výše úhrady za poskytování pečovatelské služby 155,- za hodinu, pokud se služba osobě poskytuje v rozsahu nepřevyšujícím 80 hodin měsíčně a částka 135,-Kč za hodinu, pokud se služba poskytuje v rozsahu vyšším než 80 hodin měsíčně. Dovoz a donáška jídla je stanovena na 50,-Kč, praní a žehlení ložního a osobního prádla, kilogram prádla za 90,-Kč a velký nákup na 160,-Kč.

V rámci pečovatelské služby byly od 1. 7. 2024 stanoveny 2 nové základní činnosti k těm stávajícím, a to **pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí**, kam spadá pomoc při komunikaci vedoucí k uplatňování práv, oprávněných zájmů a pomoc při vyřizování běžných záležitostí a dále **pomoc při zajištění bezpečí a možnosti setrvání v přirozeném sociálním prostředí**, která zahrnuje dohled, aby osoba závislá na pomoci nezpůsobila ohrožení sobě ani svému okolí.

Pro lidi, kteří nepotřebují pečovatelskou službu, ale měli by zájem o dovoz oběda, existuje doplňková činnost, a to objednávky oběda. Dovoz oběda (včetně víkendu) je v současné době za 60 Kč a cena oběda je 86 Kč.

STŘEDISKO OŠETŘOVATELSKÉ PÉČE

K 1. 6. 2024 nastoupila na středisko všeobecná sestra p. Kateřina Schotliová na úvazek 1,0.

Zdravotní péče sester (odběry krve, měření FF, převazy, atd...) je možná i za přímou úhradu, pokud péči odmítá naordinovat ošetřující lékař.

Platný ceník byl aktualizován k 1. 7. 2024, je k dispozici na webových stránkách organizace www.socialnisluzby.cz, případně na recepci v sídle organizace na ulici Komenského 40, Šternberk.

AMBULANTNÍ SLUŽBY

ZMĚNY V ZÁJMOVÝCH KLUBECH PRO SENIORY

Z důvodu rekonstrukce, která bude probíhat od 1. 9. 2024 v prostorách příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk na adrese Komenského 40 a Hanácká 2, dojde ke změně času a místa, kde budou zájmové kluby probíhat. Nově budou zájmové kluby pro seniory probíhat v Klubovně na adrese Uničovská 51a ve 2. patře. Klubovna je nově vymalovaná a byla zde pořízena nová myčka na nádobí. Snažili jsme se pro Vás vytvořit příjemné prostředí pro fungování zájmových klubů.

Od 1. 9. 2024 se zvýšily ceny některých zájmových klubů. V tabulce pod textem najdete termíny, časy a ceny jednotlivých zájmových klubů. Pod tabulkou jsou uvedeny i pokladní hodiny organizace, kde lze platit zájmové kluby v hotovosti či platební kartou.

ZÁJMOVÉ KLUBY	ČAS	CENA
Aktivizační cvičení pro seniory	Středa 17,00 – 18,00 hod. 18,00 – 19,00 hod.	600,-Kč/3 měsíce
Jóga pro zdraví	Pondělí 15,45 – 17,15 hod.	420,-Kč/3 měsíce
Klub ručních dovedností	Čtvrtek 13,30 – 15,30 hod.	600,-Kč/5 měsíců
Klub seniorů I.	Středa (1x za 14 dní) 13,00 – 15,00 hod.	zdarma
Klub seniorů II.	Pondělí (1x za 14 dní) 13,00 – 15,00 hod.	zdarma
Klub seniorů III.	Pondělí (1x za 14 dní) 9,00 – 11,00 hod.	zdarma
Klub společenských her	Pondělí (1x za 14 dní) 10,00 – 11,30 hod.	zdarma
Klub zpěvu	Úterý (1x za 14 dní) 10,00 – 11,30 hod.	zdarma
Trénink paměti	Úterý 13,00 – 14,00 hod. 14,00 – 15,00 hod.	250,-Kč/5 měsíců

MÍSTO POSKYTOVÁNÍ

- a) **Dům s pečovatelskou službou, Uničovská 51a – Klubovna** - Klub ručních dovedností, Kluby seniorů, Klub společenských her, Klub zpěvu, Trénink paměti
- b) **Tělocvična (Základní škola nám. Svobody)** - Aktivizační cvičení pro seniory, Jóga pro zdraví

POKLADNÍ HODINY PRO VEŘEJNOST (Komenského 40, Šternberk)

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

OHLÉDNUTÍ ZA UDÁLOSTMI

ČERVNOVÁ LETNÍ KAVÁRNA V AREÁLU DPS

Ve čtvrtek 20. června 2024 se v areálu Domů s pečovatelskou službou Komenského 40 konala akce Letní kavárna, kterou pořádala příspěvková organizace Sociální služby Šternberk.

Návštěvníci měli možnost vybírat ze tří druhů kávy a vychutnat si domácí koláč. Počasí nám přálo a umožnilo nám uspořádat akci venku, což dodalo události ještě více pohody a příjemného letního nádechu. Hudební doprovod zajišťoval pan Jaroslav Filip, který je známý pod uměleckým jménem Cantor. Jeho písně plné energie a radosti se rozléhaly areálem a přispěly k uvolněné náladě všech přítomných.



Akce Letní kavárna se ukázala jako skvělá příležitost ke společnému setkání a užití si přátelské atmosféry. Děkujeme všem, kteří se zúčastnili a zaměstnancům organizace za pomoc.

DOMOV PRO SENIORY

CVIČNÁ EVAKUACE

Dne 22. května proběhla v Domově pro seniory Na Valech cvičná evakuace klientů.

„Děkuji všem, kteří se na dnešní cvičné evakuaci v Domově pro seniory, Na Valech 14 podíleli, za velmi zodpovědný a profesionální přístup a pomoc! Zvláštní poděkování za pochopení a ochotu "se evakuovat" patří všem klientům Domova pro seniory. :)“

Mgr. Hana Dvorská, MBA, ředitelka



NÁVŠTĚVA DĚTÍ ZE 3. ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Ve středu 26. června 2024 navštívila domov pro seniory třída prvňáčků ze Základní školy Náměstí nám. Svobody 3, Šternberk. Tentokrát senioři spolu s dětmi měli jeden společný zážitek i cíl, a to pečení nadýchané třešňovo-meruňkové bublaniny, která se ve výsledku skvěle vydařila a ze dvou plechů tak bylo dost pro malé i velké strávníky. V mezičase si děti připravily také taneční vystoupení. Štěbetání a poletování dětiček do našeho zařízení vneslo spoustu pozitivní a hravé nálady a tváře klientů tak zdobil jeden velký úsměv od ucha k uchu. Jsme moc rádi za tuto spolupráci a věříme, že v tomto mezigeneračním setkávání budeme i nadále pokračovat. Poděkování patří také paní učitelce a jejím asistentkám, které se na akci podílely a byly se vším nápomocné.



KLUBY SENIORŮ

VÝLET KLUBU SENIORŮ I. DO ZOO SVATÝ KOPEČEK

Ve čtvrtek 13. června 2024 se členky Klubu seniorů I. a Klubu zpěvu vydaly na výlet do ZOO Svatý Kopeček, který se uskutečnil za doprovodu pracovníků naší organizace. Cestovalo se pohodlným minibusem, který všechny bezpečně dopravil na místo. Po příjezdu do ZOO jsme se nejprve svezli safari vláčkem, který nás provedl celou zoologickou zahradou. Tento jedinečný zážitek nám umožnil pozorovat zvířata zblízka, což se u všech přítomných setkalo s velkým nadšením. Po prohlídce ZOO následoval vynikající oběd v útulné restauraci v Dolanech.



Děkujeme členkám za účast a těšíme se na další společně strávené chvíle!

Akce je realizována v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus, projektu Na Šternbersku k sobě máme blíž, reg. č. CZ .03.02.01/00/22_008/0000090.



Spolufinancováno
Evropskou unií

HRAD ŠTERNBERK, KLUB SENIORŮ II.

Vážení senioři,

v neděli dne 26. května 2024 jsme se jako Klub seniorů č.2 při Sociálních službách Šternberk zúčastnili exkurze s prohlídkou Hradu Šternberk. Tato akce byla pořádaná Evropskou unií a byla pro všechny přihlášené bezplatná. Z našeho Klubu se této akce zúčastnilo celkem 6 členů. Určitě to byl pro nás všechny velmi pěkný zážitek. Většina z nás zde byla na prohlídce již několikrát, ale tato akce byla rozšířena o prohlídku i některých prostor, které jsme ještě nikdy nenavštívili. Jako například ledárna, šatlava a některé prostory druhého patra. Velmi přispěl k zážitkům i provádějící pracovník, který měl velké znalosti. Hlavně informace o renovaci všech kamen na hradu byla velmi zajímavá a působivá. Byl to určitě pro všechny zúčastněné velký zážitek. Mimo prohlídku hradu byla zde v podhradí nachystána možnost lukostřelby na terč nebo koncert lesních rohů. Škoda, že se nezúčastnil větší počet seniorů jak z našeho Klubu, tak i Klubu č. 3.

Těšíme se na další podobnou akci. Děkujeme všem organizátorům.

S pozdravem

Jan Kašpárek



VÝLET DO PARDUBIC KLUBU SENIORŮ III.

Dnes, 28. 5. 2024 si členové KS III naplánovali výlet do Pardubic. Cestovali jsme vlakem, čas jsme měli rozvržený na procházku historickým městem Pardubice se zastávkami k příjemnému oddechu a občerstvení. Před Českou Třebovou však vlak neplánovaně zastavil, a my jsme se dozvěděli, že naše lokomotiva odmítá jet dál a bude proto třeba čekat na její výměnu. V družném rozhovoru jsme tedy v kupé strávili něco víc než hodinu. Finanční kompenzaci od ČD jsme využili formou nákupu pečiva v nádražním obchůdku Minit.



I když nám hodina pro poznávání historického města chyběla, přesto jsme měli možnost shlédnout krásné pardubické náměstí, secesní fasádu divadla, pohodlnou procházku městem i příjemné posezení u oběda a kávy. Pardubické náměstí se svou dominantní radnicí, měšťanskými domy

s krásnými fasádami i vstupní historická věž nám určitě dala podnět k další návštěvě a poznávání tohoto krásného města.

Marta Skřebská, předseda KS III.

VÝLET DO OLOMOUCE KS II. A KS III.

Vážení senioři,

dnešního dne, to je 20. června 2024 se uskutečnil neplánovaný výlet Klubů seniorů č. 2 a č. 3 při Sociálních službách Šternberk do Olomouce za památkami města. Tohoto výletu se celkem zúčastnilo 12 seniorů.



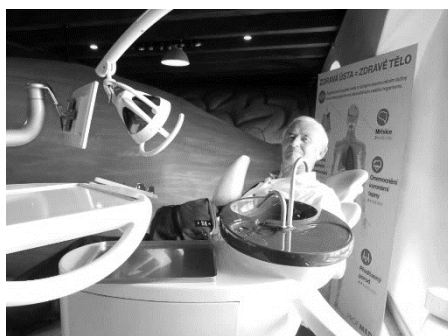
Nejprve jsme navštívili Pevnůstku poznání. Zde jsou soustředěny různé zajímavé atrakce zaměřeny na naše myšlení – různé hry, skládačky informace o přírodě. Tyto akce jsou hlavně určeny pro školní mládež. Ale i my senioři jsme měli problémy některé úkoly zvládnout. Bylo to velmi zajímavé a poutavé. Škoda, že jsme neměli více času zde strávit. Měli jsme nabitý program, tak jsme tuto návštěvu ošidili.

Dále jsme navštívili Starou prachárnu. Zde jsou zajímavé exponáty z obléhání Olomouce a o historii válek. Toto se nám také velmi líbilo. Po těchto zajímavých prohlídkách jsme si udělali odpočinek v Růžové zahradě, která je hned vedle Pevnůstky. Zde jsme si odpočinuli, občerstvili a poté vydali na autobus a další cestu za historií. Měli jsme naplánovanou komentovanou prohlídku Klášterního Hradiska. Zde jsme si prohlédli historické prostory této vojenské nemocnice, která je jako nejstarší v naší republice. Prohlídka byla velmi zajímavá včetně obsáhlého a zajímavého výkladu průvodce. Zvláště jsou zde nádherné stropní malby a fresky.

Všem nám přálo počasí, nepršelo a nebylo takové horko jako v minulých dnech. Všem se tato akce líbila a určitě naplánujeme další výlet za historií. Máme v okolních městech mnoho historických památek, které bychom rádi také navštívili. Děkuji všem zúčastněným za dochvilnost, dobrou náladu a určitě si každý odnesl pěkný zážitek.

S pozdravem

Jan K a š p á r e k



FOTOPŘÍLOHA

Červnová kavárna



Domov pro seniory



Klub seniorů I.



Kluby seniorů II. a III.



SENIOR TAXI SLUŽBA VE ŠTERNBERKU MĚNÍ PROVOZOVATELE I CENU!

Máte v rodině seniora? Řekněte mu prosím, že senior taxi služba ve Šternberku mění provozovatele a jezdit bude za nižší cenu!

Informujeme veřejnost, že v červnu skončí v našem městě služba Senior taxi u taxislužby Kopíček. Od 1. července bude tuto službu poskytovat nový provozovatel Black & White transport s.r.o.



S tím souvisí změna telefonního čísla pro objednání vozidla taxi. Nové telefonní číslo je 792 252 626 a také se mění i cena za jednu jízdu po Šternberku, kdy senior bude platit částku 30 korun. Provoz této služby je každý den od 7:00 do 17:00 hodin.

Důležitá informace: Není potřeba vyřízení nového průkazu SENIOR TAXI. Stále platí ten, který Vám byl vydán v letech 2018–2024.

VÍCE INFORMACÍ ZDE: <https://www.sternberk.eu/mesto-a-urad/informace-z-odboru-meu/odbor-socialnich-veci/senior-taxi/>

OPRAVÍME DŮLEŽITÉ KŘIŽOVATKY MASARYKOVU/KRAMPOLOVU A MASARYKOVU/HAVLÍČKOVU

Stavební úpravy si vyžádají uzavírku Masarykovy ulice, a to od pondělí 22. července do úterý 20. srpna 2024. Objízdná trasa je stanovena po neuzavřených přilehlých místních komunikacích.

Na křižovatkách budou opraveny nájezdové rampy ze severní, východní a západní strany a budou předlážděny zvýšené úseky křižovatek na ulici Masarykově v místě křížení s ulicemi Krampolovou a Havlíčkovou. Stávající nájezdové rampy o délce 1,5 metru budou rozebrány a vhodněji upraveny na délku 2 metrů.

Uzavírka bude vyznačena přechodným dopravním značením, objízdná trasa je stanovena

po neuzavřených přilehlých místních komunikacích a dále po Uničovské, Věžní, Nádražní směrem na kruhový objezd na Jívavské a Olomoucké, a to v obou směrech. Uzavírka se dotkne také veřejné linkové dopravy, informace o změnách linek najdete zde: <https://www.idsok.cz/>



Upozorňujeme veřejnost, že z důvodu položení nových železobetonových desek ramp a zvýšených ploch křižovatek, je pro zajištění zrání nových konstrukcí nutná technologická přestávka v délce cca tří týdnů.

Součástí akce je také lokální předláždění propadlých ploch zvýšených křižovatek a výměna poškozeného asfaltového povrchu před severním a východním nájezdem na rampu křižovatek a úprava uličních vpustí.

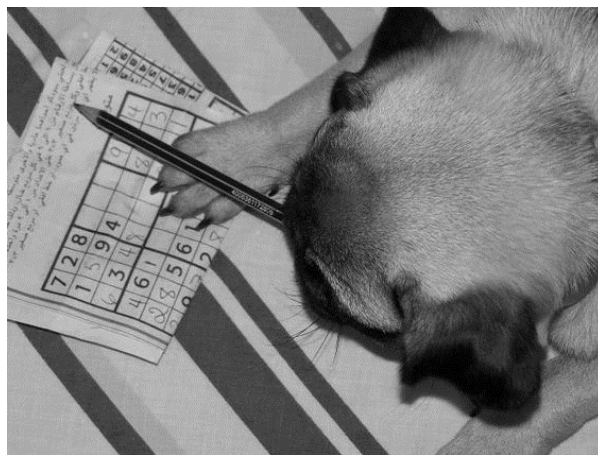
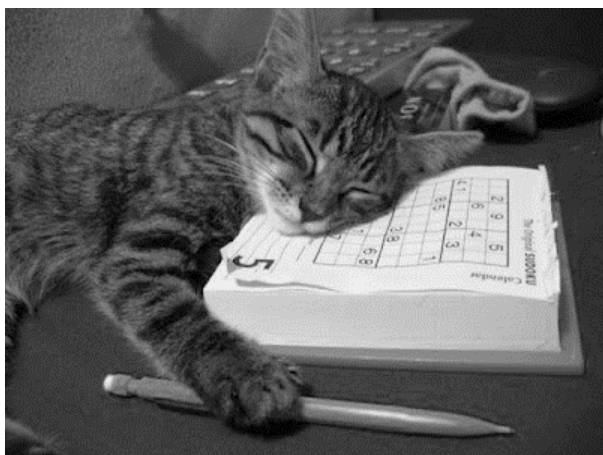
Na základě výběrového řízení a uzavřené smlouvy o dílo, bude stavební práce realizovat společnost Online-olin s.r.o. ze Šternberka za 606 847 korun včetně DPH.

Zdroj: <https://www.sternberk.eu/>

PRO ZÁBAVU

SUDOKU

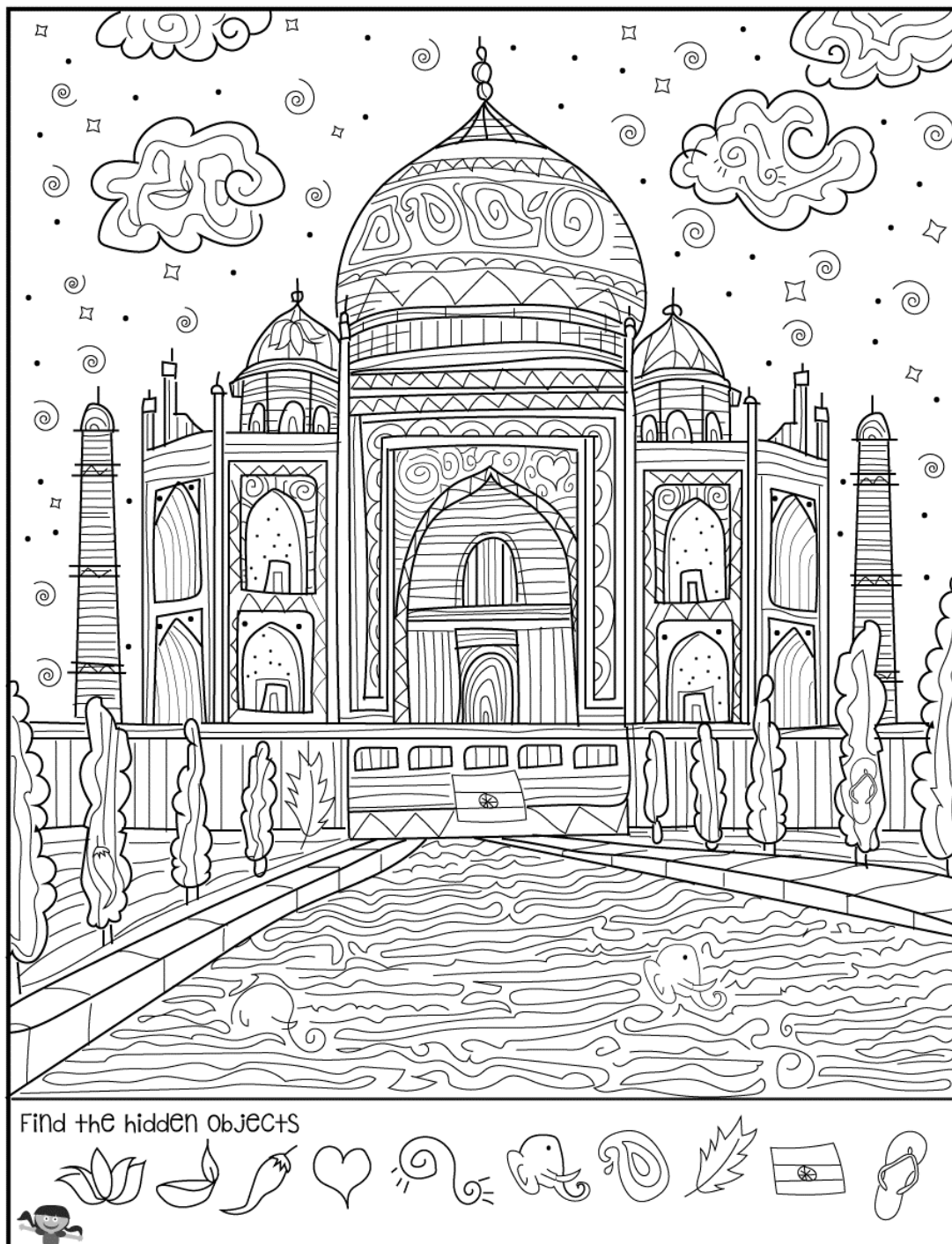
	1			4	7			
4		2				9		1
						2		
6					5	4		8
		1	4		2	7		
8		4	9					3
		3						
7		8				6		4
			7	3			1	



TAJ MAHAL – SKRYTÉ PŘEDMĚTY

Taj Mahal, skvost indické architektury, je mauzoleum postavené císařem Šáhdžahánem na památku své milované manželky Mumtaz Mahal. Stavba trvala 22 let, od roku 1632 do 1653, a podílelo se na ní 20 000 dělníků. Tento nádherný komplex z bílého mramoru, zdobený drahokamy a islámskou kaligrafií, mění svou barvu podle denní doby – od růžové za úsvitu po zlatou za měsíčního svitu. Taj Mahal je symbolem nesmrtelné lásky a jedním z nejfotografovanějších míst na světě, které každý rok navštíví miliony lidí.

Pokuste se na obrázku najít všech 10 skrytých předmětů, které jsou zobrazeny pod obrázkem.

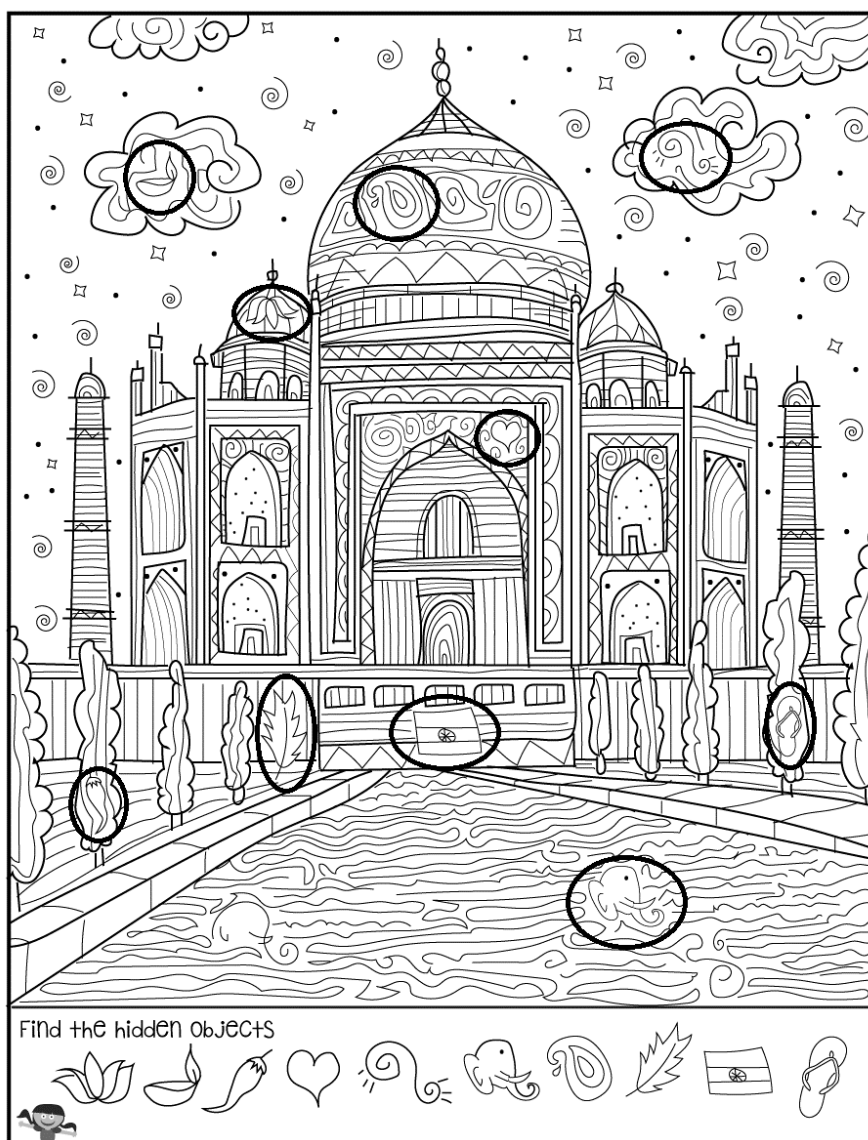


© Woo! Jr. Kids Activities, LLC. All Rights Reserved. Find us @ WooJr.com

ŘEŠENÍ:

5	1	9	2	4	7	3	8	6
4	7	2	8	6	3	9	5	1
3	8	6	1	5	9	2	4	7
6	2	7	3	1	5	4	9	8
9	3	1	4	8	2	7	6	5
8	5	4	9	7	6	1	2	3
1	4	3	6	9	8	5	7	2
7	9	8	5	2	1	6	3	4
2	6	5	7	3	4	8	1	9

(c) Puzzle by SadMan Software



© Woo! Jr. Kids Activities, LLC. All Rights Reserved. Find us @ WooJr.com

PITNÝ REŽIM JE ZÁKLAD

Pitný režim je úplným základem, jak zvládat horka. Avšak i zde platí několik pravidel, kterými se musíte řídit.

1. **Pijte dříve, než máte skutečně žízeň.** Především malé děti nemají dokonale vyvinutý pocit žízně, proto jim během dne často nabízejte pití.
2. **Pijte průběžně během celého dne** v menších dávkách. Pokud vypijete najednou velké množství tekutin, nemá to až takový účinek, jako když si je rozložíte
3. **Čistá voda je tím nejlepším způsobem, jak doplnit tekutiny.**
4. Dospělý člověk by měl denně vypít **200 - 400 ml tekutin na 10 kg hmotnosti**. V případě že sportujete nebo provádíte fyzickou aktivitu či se více potíte, toto množství se může zvýšit.
5. Co nejvíce **omezte konzumaci kávy, alkoholu či slazených nápojů**. Nejenže vám žízeň nezaženou, ale ještě více organismus odvodňují a dodávají mu nadbytek cukru.
6. Nápoje pijte **vlažné**, ne ledové.

Jak poznáme, že přísun tekutin do našeho organismu je nedostačující? Rozhodujícími ukazateli pro zvýšení příjmu tekutin jsou:

- oschlé rty a sucho v ústech
- malátnost, únava
- bolest hlavy
- moč má tmavší zbarvení
- pocit žízně



Zdroje: <https://www.naureus.cz/blog>
<https://www.cpzp.cz/vase-zdravi>

ČTENÁŘSKÝ KOUTEK

Léto je v plném proudu, a tak jsme pro vás vybrali dvě knihy, které vám zpříjemní teplé letní dny.

Kavárna na pláži

Lucy Diamond

Je vám přes třicet a lezou vám na nervy poznámky o tom, že byste se už konečně měla usadit? Nejste v tom sama! Evie byla odjakživa černou ovčí rodiny. Coby nenapravitelný snílek představovala příliš velký kontrast ke svým dvěma úspěšným sestrám. Zkusila se prosadit jako herečka, fotografka a zpěvačka, ale všechny tři směry se ukázaly být slepými uličkami. Jediným solidním bodem jejího neuspořádaného života je přítel – svědomitý a spolehlivý Matthew. Možná je ale na Eviin vkus až příliš solidní, a tak se občas neubrání dojmu, že jí život protéká mezi prsty. A pak zemře její milovaná teta Jo a v závěti Evii odkáže nečekané dědictví – kavárnu na pláži v Cornwallu. Evie se vydá na cestu plná odhodlání alespoň jednou v životě něco dotáhnout do úspěšného konce. Není to lehký úkol, protože zaměstnanci kavárny po smrti původní majitelky značně povolili v pracovním úsilí, ale Evie chce světu dokázat, že není tak beznadějný případ, za jaký ji všichni

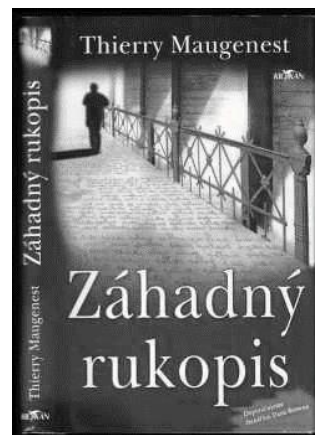


považují. Tajně doufá, že když dá do pořádku kavárnu, navede vlak svého života konečně do správných kolejí. A kdo ví, třeba taky najde svou životní lásku...

Záhadný rukopis

Thierry Maugenest

Dobrodružný román je založen na historických podkladech. Jedná se o dodnes nepřeložený, zašifrovaný rukopis Rogera Bacona - ms 408. Tento anglický vědec, filozof a teolog žil ve 13. století, v jeho díle Úžasná moc umění a přírody se s úžasem dočteme, že už v té době oznamoval epochu motorových lodí, automobilů, letadel a teleskopů. Co obsahuje tato údajně nejzáhadnější kniha na světě? A jsou tyto myšlenky bezpečné i pro dnešní dobu a moderního člověka? Proč je autor tak důkladně zašifroval? Byla to jen obrana před církví? Na toto téma je rozehrán celý děj tohoto románu.



(Zdroj: <https://www.databazeknih.cz/>)

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

P O D Ě K O V Á N Í

ČERVNOVÁ KAVÁRNA

Chtěla bych poděkovat vedení Sociálních služeb za pozvání na akci Červnová kavárna 20. června 2024, kde nám zahrál a zazpíval pan Jaroslav Filip. Děkujeme za písničky, které máme rádi. Nálada byla veselá.

Nakonec chci poděkovat všem pečovatelkám, které nás obsluhovaly jako v hotelu. Byla výborná káva se šlehačkou a koláčem.

Za všechny seniory, kteří se jí zúčastnili, děkujeme za vše, co pro nás děláte. Moc děkujeme, bylo to moc krásné.

Neplechová, 24. 6. 2024

TERMÍNY ZÁJMOVÝCH KLUBŮ



AKTIVIZAČNÍ CVIČENÍ					
⇒ středa 17:00 – 18:00 a 18:00 – 19:00					
Září	4. 9.	11. 9.	18. 9.	25. 9.	-
Říjen	2. 10.	9. 10.	16. 10.	23. 10.	-
Listopad	6. 11.	13. 11.	20. 11.	27. 11.	-
Prosinec	4. 12.	11. 12.	-	-	-
JÓGA PRO ZDRAVÍ					
⇒ pondělí 15:45 – 17:15					
Září	16. 9.	23. 9.	-	-	-
Říjen	7. 10.	14. 10.	21. 10.	-	-
Listopad	4. 11.	11. 11.	18. 11.	25. 11.	-
Prosinec	2. 12.	9. 12.	16. 12.	-	-
KLUB RUČNÍCH DOVEDNOSTÍ					
⇒ čtvrtek 13:30 – 15:30					
Září	5. 9.	12. 9.	19. 9.	26. 9.	-
Říjen	3. 10.	10. 10.	17. 10.	24. 10.	31. 10.
Listopad	7. 11.	14. 11.	21. 11.	28. 11.	-
Prosinec	5. 12.	12. 12.	-	-	-
Leden	2. 1.	9. 1.	16. 1.	23. 1.	30. 1.
KLUB SPOLEČENSKÝCH HER					
⇒ 1x za 14 dní v pondělí (sudý týden) 10:00 – 11:30					
Září	16. 9.	30. 9.	-	-	-
Říjen	14. 10.	-	-	-	-
Listopad	11. 11.	25. 11.	-	-	-
Prosinec	9. 12.	-	-	-	-
Leden	6. 1.	20. 1.	-	-	-
KLUB ZPĚVU					
⇒ 1x za 14 dní v úterý (lichý týden) 10:00 – 11:30					
Září	10. 9.	24. 9.	-	-	-
Říjen	8. 10.	22. 10.	-	-	-
Listopad	5. 11.	19. 11.	-	-	-
Prosinec	3. 12.	-	-	-	-
Leden	14. 1.	28. 1.	-	-	-
TRÉNINK PAMĚTI					
⇒ úterý 13:00 - 14:00 a 14:00 - 15:00					
Září	10. 9.	17. 9.	24. 9.	-	-
Říjen	1. 10.	8. 10.	15. 10.	22. 10.	29. 10.
Listopad	5. 11.	12. 11.	19. 11.	26. 11.	-
Prosinec	3. 12.	10. 12.	-	-	-
Leden	7. 1.	14. 1.	21. 1.	28. 1.	-

KLUBY SENIORŮ

KS I.			
⇒ 1x za 14 dní ve středu (sudý týden) 13:00 – 15:00			
Září	18. 9.	-	-
Říjen	2. 10.	16. 10.	30. 10.
Listopad	13. 11.	27. 11.	-
Prosinec	11. 12.	-	-
Leden	8. 1.	22. 1.	-
KS II.			
⇒ 1x za 14 dní v pondělí (lichý týden) 13:00 – 15:00			
Září	9. 9.	23. 9.	-
Říjen	7. 10.	21. 10.	-
Listopad	4. 11.	18. 11.	-
Prosinec	2. 12.	16. 12.	-
Leden	13. 1.	27. 1.	-
KS III.			
⇒ 1x za 14 dní v pondělí (lichý týden) 9:00 - 11:00			
Září	9. 9.	23. 9.	-
Říjen	7. 10.	21. 10.	-
Listopad	4. 11.	18. 11.	-
Prosinec	2. 12.	16. 12.	-
Leden	13. 1.	27. 1.	-



ZPRAVODAJ

Informační Zpravodaj příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk

Číslo: 34/2024 srpen

Vydavatel:

Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace

Příspěvky ze středisek:

Bc. Natálie Bělajevová, Mgr. Hana Dvorská, MBA, Mgr. Lena Homolová, Daniela Maléřová, Magdaléna Maléřová, Mgr. Martina Ospálková, Renáta Skácelová, DiS.

Editor, korektura:

Mgr. Hana Dvorská, MBA, 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

ZÁJMOVÉ KLUBY

Organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace oznamuje, že zájmové kluby zahájí svou činnost opět od září roku 2024. Zájmové kluby jsou určeny především pro seniory, kteří jsou občany města Šternberka. Podmínkou pro docházku do klubů je podání přihlášky.

Do všech zájmových klubů je možné se stále přihlásit, pokud nebude volné místo, je zájemce zařazen do pořadníku na vybraný klub. Klub společenských her, Klub zpěvu a Kluby seniorů jsou poskytovány zdarma. Ostatní zájmové kluby jsou hrazeny dle platného ceníku.

<p>Aktivizační cvičení pro seniory</p> <ul style="list-style-type: none">– probíhá pod dohledem zkušeného fyzioterapeuta, zahrnuje:<ul style="list-style-type: none">• cvičení na gymnastickém míči• cvičení na balančních podložkách• cvičení s činkami• chůze s nordic walking holemi	<p>Jóga pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none">– je méně fyzicky náročné cvičení zaměřené především na relaxaci a uvolnění těla
<p>Klub ručních dovedností</p> <ul style="list-style-type: none">– je zaměřen na vytváření výrobků formou různých technik a za použití nejrůznějších materiálů, například keramika, batika, výrobky z papíru, z vlny, z látek, malování na sklo, práce s drátky a korálky...	<p>Kluby seniorů I., II. a III.</p> <ul style="list-style-type: none">– jde o skupiny seniorů v počtu maximálně 20 členů– Kluby seniorů organizují vzájemná setkávání seniorů za účelem společného trávení volného času– Kluby seniorů realizují nejrůznější akce a výlety zaměřené na seniory – častým cílem jsou také různá kulturní, divadelní i filmová představení
<p>Klub společenských her</p> <ul style="list-style-type: none">– společné hraní deskových her a dalších aktivit i za využití interaktivní techniky<ul style="list-style-type: none">• klasika Člověče nezlob se nebo Kris-kros, Dobble, ...• karetní hry například Rummy, žolíky, ...• šachy, dáma, mlýn• skládání puzzle	<p>Klub zpěvu</p> <ul style="list-style-type: none">– slouží k příjemnému posezení spojenému se zpíváním známých a oblíbených písní <p>Trénink paměti</p> <ul style="list-style-type: none">– probíhá formou interaktivních cvičení zaměřených na zlepšení paměti a kognitivních funkcí jako je slovní zásoba, koncentrace pozornosti, logika, kreativita, zrakově – prostorové schopnosti apod.



Bližší informace naleznete na webových stránkách organizace www.socialnisluzby.cz nebo získáte osobně na adrese Komenského 40, 785 01 Šternberk.

Kontaktní osoby: Maléřová Magdaléna tel.: 731 693 403, e-mail: m.malerova@socialnisluzby.cz