

Zpravodaj slouží výlučně pro vnitřní potřeby vydavatele

ZPRAVODAJ

**organizace Sociální služby Šternberk,
příspěvková organizace**

OBSAH ČÍSLA:	<i>str.</i>
Úvodní slovo zástupkyně ředitelky organizace	2
O nás, ambulantní služby	3
Rozhovor	6
Ohlédnutí za událostmi	7-10
Co připravujeme	11-13
Aktuality z městského úřadu	14
Zdravotnické okénko	15
Zábava, tip ze čtenářského koutku	16
Luštitelé prosincové křížovky	17
Osmisměrka	18
Důležité kontakty	19

ÚVODNÍ SLOVO MGR. MARTINY KUČEROVÉ – ZÁSTUPKYNĚ ŘEDITELKY ORGANIZACE PRO SOCIÁLNÍ VĚCI

Vážené dámy, vážení pánové,

ráda bych Vás za příspěvkovou organizaci Sociální služby Šternberk přivítala v novém roce 2016 a sdělila Vám pár slov o ambulantních službách. Středisko Ambulantních služeb je nejmenším střediskem organizace z hlediska počtu pracovníků a naopak největším střediskem z hlediska počtu klientů. O ambulantní služby je velký zájem, o čemž svědčí i naše poradníky a neutuchající zájem dalších a dalších klientů.

Velmi mě těší pozitivní reakce našich klientů, ze kterých je zřejmé, že jsou naše služby skutečně potřebné a pomáhají řešit situace, se kterými se mnozí z Vás potýkají. Dobrým příkladem je zpětná vazba od samotných klientů, ze které vyplývá, co vše díky našim službám dokázali. Například si dokáží vyhledávat informace na internetu, při cestách na dovolenou se dokáží domluvit anglicky, pravidelně procvičují paměť, získávají nové a zajímavé informace a zároveň pro ně vytváříme prostor pro setkávání se s přáteli.

Nedílnou součástí sociálně aktivizačních služeb je i sociální poradenství, v rámci kterého Vám pracovníci dokáží poradit při řešení obtížných situací, pomohou Vám se zorientovat v systému sociálních dávek, vyhledají kontakty na domovy pro seniory či jiné sociální služby apod.

Společným přínosem sociálně aktivizačních služeb je jednoznačně smysluplné trávení volného času, kontakt s lidmi stejné věkové kategorie a skutečnost, že obsah i tempo všech činností jsou přizpůsobené pro seniory.

Mezi ambulantní služby patří i zájmové kluby (Aktivizační cvičení pro seniory, Jóga pro zdraví a Klub seniorů) a neméně důležitá Půjčovna kompenzačních pomůcek.

Více informací o ambulantních službách naleznete na dalších stránkách tohoto Zpravodaje. Doufám, že Vám tyto informace pomohou zorientovat se v našich ambulantních službách, případně se pro některou z nich rozhodnout.

Šťastný a hlavně klidný nový rok 2016 Vám přeje celý kolektiv ambulantních služeb.

Mgr. Martina Kučerová

AMBULANTNÍ SLUŽBY

Středisko Ambulantních služeb vzniklo k 1. 9. 2014, jako součást příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk a zahrnuje:

1. **Sociálně aktivizační služby**
2. **Zájmové kluby**
3. **Půjčovnu kompenzačních pomůcek**

Do konce minulého roku byla jejich součástí také odlehčovací služba, jejíž činnost byla ukončena k 31.12.2015.

Středisko Ambulantních služeb sdružuje služby, za kterými musí klient tak zvaně „docházet“. Je tedy protipólem služeb terénních (pečovatelská služba a domácí zdravotní péče), které jsou poskytovány v domácnosti klienta, či služeb pobytových (domov pro seniory, azylový dům), jejichž součástí je také ubytování.

1. SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY PRO SENIORY

Cílem **sociálně aktivizačních služeb** je podporovat psychickou a fyzickou kondici seniorů, přinášet užitečné informace a podporovat tak jejich soběstačnost a nezávislost, motivovat je k poznávání nových věcí a přátel. Děje se tak prostřednictvím Klubu práce s PC a internetem, Klubu angličtiny, Klubu ručních dovedností, Tréninku paměti a Klubu kultury.

KLUB PRÁCE S PC A INTERNETEM

V druhé polovině roku 2015 byl klub vybaven novou počítačovou technikou a poskytuje zázemí účastníkům kurzů pro začátečníky i pokročilé. Zájemci o službu



Nově vybavená počítačová učebna

jsou oslovováni na základě pořadníků.

Díky Klubu práce s PC a internetem se klienti seznámí se základními funkcemi počítače, naučí se vyhledávat informace na internetu, využívat jej ke komunikaci s přáteli, vyměňovat si s nimi fotografie, posílat elektronické pohlednice.



Klub práce s PC a internetem

KLUB ANGLIČTINY

Nový Klub angličtiny byl otevřen září 2015. Kapacita tohoto klubu je stále volná, je tedy možné se do něj přihlásit i v roce 2016. Tento klub by měl od září pokračovat na úrovni mírně pokročilých. V září navíc plánujeme otevření dalšího Klubu angličtiny pro začátečníky. Klub angličtiny usnadňuje klientům komunikaci s příbuznými v zahraničí, umožňuje jim učit se s vnoučaty angličtinu a pomáhat s úkoly. Při cestách na dovolenou se naši klienti lépe orientují v cizojazyčných nápisech, dokáží si objednat jídlo v anglickém jazyce, nakoupit.

TRÉNINK PAMĚTI

V nabídce sociálně aktivizačních služeb je také trénink paměti určený všem, kteří kromě paměti chtějí procvičit i další myšlenkové procesy, jako je pozornost, představivost, vyjadřovací schopnosti. S jeho pomocí se klienti dokáží lépe soustředit, učí se spoléhat na vlastní paměť při nákupu nebo používání číselných řad (např. telefonní číslo). Trénink paměti je možné navštěvovat ihned po jednání se zájemcem o službu.

KLUB RUČNÍCH DOVEDNOSTÍ

Mezi další činnosti sociálně aktivizačních služeb patří **Klub ručních dovedností**, jehož cílem není jen procvičování jemné motoriky, ale také možnost vlastnoručně si něco vyrobit. Některé věci vyrábějí klienti i doma s vnoučaty, výrobky slouží často jako dárky, jako výzdoba domovů nebo pro prezentaci činnosti organizace.



Výrobky klientů organizace při prodeji na Vánočních trzích

KLUB KULTURY

Klub kultury přináší neustále nové a zajímavé informace a vytváří prostor pro setkávání se s přáteli, organizuje osvětové a kulturní akce, o kterých předem mimo jiné informujeme na stránkách Zpravodaje organizace i na webových stránkách organizace www.socialnisluzby.cz



Přednáška o Srí Lance

Součástí sociálně aktivizačních služeb je také **pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí**. Pomůžeme vám zorientovat se v systému sociálních služeb a dávek, zprostředkujeme kontakty na navazující služby, poradíme při komunikaci s úřady.

Všechny činnosti sociálně aktivizačních služeb jsou určeny pro seniory od 60 let, kteří jsou v nepříznivé sociální situaci a jsou občany města Šternberka a jeho místních částí, a jsou bezplatné.

2. ZÁJMOVÉ KLUBY

Mimo systém sociálních služeb stojí **zájmové kluby** – Aktivizační cvičení pro seniory, Jóga pro zdraví, Klub seniorů. Ty fungují pod hlavičkou ambulantních služeb jako zájmové a volnočasové aktivity pro seniory a je jim poskytována především organizační a koordinační podpora.



Vánoční posezení v Klubu seniorů



Aktivizační cvičení pro seniory



Jóga pro zdraví

3. PŮJČOVNA KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK

Půjčovna nabízí pomůcky určené pro osoby se zdravotním postižením a seniory, kteří potřebují okamžitě používat kompenzační pomůcku (např. mechanické vozíky, chodítka, polohovatelné postele) a nemají ji k dispozici. Půjčovna pomáhá překlenout dobu potřebnou k vyřízení žádosti o pomůcku přes zdravotní pojišťovnu, nabízí zapůjčení pomůcky během opravy vlastní pomůcky, nebo zapůjčí pomůcku na vyzkoušení.

Půjčovně kompenzačních pomůcek se budeme detailně věnovat v příštím čísle zpravodaje.

ROZHOVOR S MANŽELI SCHÖBLOVÝMI

Manželé Schöblovi představují pár, který chce efektivně využívat svůj volný čas, poznat nové lidi a získat nové vědomosti. Oba využívají ambulantní služby. Požádali jsme je o rozhovor, za který jim velmi děkujeme, abychom čtenářům Zpravodaje přiblížili pohled samotných uživatelů služeb.

Můžete se čtenářům Zpravodaje krátce představit?

Paní Schöblová: Pracovala jsem v kanceláři jako účetní. Mým koníčkem jsou cestování, práce na zahradě, cestopisy. Rádi jezdíme za sluníčkem k moři, kde čerpáme energii a zdraví pro celý zbytek roku.

Pan Schöbl: Před odchodem do důchodu jsem pracoval v podniku ČD Cargo Olomouc jako staniční dispečer. Mými koníčky jsou práce na zahradě a práce se dřevem. Vyrábím drobné kuchyňské předměty – vařečky, obracečky apod.

Jsou tyto výrobky na prodej?

Pan Schöbl: Ne. Je to můj koníček a moje výrobky jsou určeny jen pro potřebu rodiny.

Paní Schöblová: Manžel pro mě vyrábí kuchyňské potřeby, truhlíky na květiny, opraví plot na zahradě...

Které z činností sociálně aktivizačních služeb využíváte?

Paní Schöblová: Účastním se tréninku paměti, v rámci zájmových klubů navštěvuji cvičení na balónech.

Pan Schöbl: Využívám kurzu angličtiny a práci s počítačem.

Jak jste se o sociálně aktivizačních službách dozvěděli?

Paní Schöblová: O možnosti využívání služeb jsem se dozvěděla od známých, co už kurzy navštěvují.

Pan Schöbl: O kurzech jsem se dozvěděl od svých známých, kteří mi mimo jiné řekli, že je v kurzu legrace.

Co vás vedlo k účasti v sociálně aktivizačních službách?

Paní Schöblová: Chci posílit organismus cvičením, udržet se v dobré kondici jak tělesné, tak i duševní, hlavně dlouhodobě. A taky jde o vnoučata, aby s nimi

člověk držel krok hlavně co se týče práce na počítači. V důchodu máme víc času a plníme si přání, na která dřív nebyl čas. Máme dům, kolem kterého je hodně práce, pořád děláme spoustu věcí a jednou z nich je právě účast v kurzech. Chceme trávit svůj volný čas smysluplně.

Pan Schöbl: K účasti mě přivedla potřeba dále se vzdělávat. Člověk se pořád učí, zjišťuje nové věci, srovnává informace, které má k dispozici. Myslím, že ve srovnání s některými našimi vrstevníky vedeme aktivní život.

Jak byste hodnotili atmosféru vašeho kurzu? Jaké vztahy panují mezi účastníky kurzu?

Paní Schöblová: Atmosféra i vztahy účastníků kurzů jsou bezproblémové.

Pan Schöbl: Vztahy mezi účastníky jsou na velmi dobré úrovni.

Jste spokojeni s přístupem a výkladem pracovníků?

Paní Schöblová: Přístup pracovníků k účastníkům kurzu je velmi dobrý. Jsou dobře připraveni na výuku.

Pan Schöbl: S přístupem a výkladem pracovníků jsem velmi spokojen.

Vyhovuje vám prostředí výuky?

Paní Schöblová: Prostředí je vyhovující. Vyhovuje účelu i času, který zde trávíme.

Pan Schöbl: Prostředí výuky mi vyhovuje.

Využíváte získané vědomosti v praktickém životě? Jak?

Paní Schöblová: Vědomosti získané v kurzu paměti se dají využít celoročně při všech činnostech našeho života. Při cvičení na balónech se uvolňuje celkové napětí našeho těla, pomáhá při regeneraci po operacích páteře, ramen atd. Volný čas má dobré využití.

Pan Schöbl: Angličtinu využívám při cestování v zahraničí, kurz práce s počítačem rozšiřuje mé znalosti v této oblasti.

Existuje něco, co v nabídce sociálně aktivizačních služeb chybí?

Paní Schöblová: Zatím nechybí nic. Jestli vymyslíte nové kurzy, bylo by dobré o nich více informovat, provést s předstihem průzkum zájmu.

Pan Schöbl: Dle mého názoru v nabídce služeb nic nechybí.

OHLÉDNUTÍ ZA UDÁLOSTMI

VÁNOCE V ORGANIZACI

PODĚKOVÁNÍ ZA ÚČAST NA AKCI VÁNOČNÍ STROM SPLNĚNÝCH PŘÁNÍ

Chtěli bychom poděkovat všem, kteří se zúčastnili akce Vánoční strom splněných přání pro děti z azylového domu – Bydlení pro matky/otce s dětmi v tísní. Všechny Vaše dárčky našly svého majitele a rozzářily tak oči všem dětem v azylovém domě. U předávání dárků byl přítomen starosta města Šternberka Ing. Stanislav Orság, místostarosta Michal Oborný a místostarostka Ing. Iveta Káňová. Tomuto slavnostnímu okamžiku byli přítomni také zástupci odboru sociálních věcí Městského úřadu Šternberk a ředitelka MŠ Komenského Bc. Drahomíra Soldánová. Přijměte tedy ještě jednou velké poděkování, které patří také partnerům projektu, a to městu Šternberk a příspěvkové organizaci Městská kulturní zařízení Šternberk.



Dárky pro děti

VÁNOČNÍ SETKÁNÍ OBYVATEL DOMOVA PRO SENIORY S PŘEDSTAVITELI MĚSTA

Starosta města Ing. Stanislav Orság a místostarosta Michal Oborný zavítali také do Domova pro seniory Šternberk. Setkání se konalo dne 16.12.2016 a zúčastnily se ho také pracovnice odboru sociálních věcí Městského úřadu Šternberk Ing. Jitka Zajacová, vedoucí odboru, a paní Alena Foukalová. Klienti upekli pro návštěvu perníčky a připravili drobné pohoštění. Na úvod si všichni připili na zdraví, poté si hosté s klienty povídali o životě v domově. Společně si také zavzpomínali na vánoční tradice a zaspívali vánoční koledy. Starosta s místostarostou si pro klienty připravili překvapení v podobě dárků, které osobně předali i klientům, jimž zdravotní stav nedovolil účastnit se setkání. Na oplátku dostali drobnou upomínku v podobě ručně vyrobených sněhuláků.



Zpravodaj je vydáván pouze pro interní potřebu organizace Sociální služby Šternberk, p. o.

PEČENÍ VÁNOČEK V AZYLOVÉM DOMĚ S ÚČASTNÍKEM MASTER CHEF



V prosinci na azylový dům v Dalově zavítal kuchař Pavel Duda, bývalý účastník soutěže Master Chef, který společně s uživateli azylového domu strávil předvánoční odpoledne výrobou vánoček a jejich následným pečením.

LEDEN

PŘEDNÁŠKA „SRÍ LANKA – MYSTICKÝ SEVER“

Ve středu 27.1.2016 vyprávěla paní Zlatuše Knollová o své cestě na Srí Lanku. Přednáška se konala v učebně na Komenského 40. Opět se jednalo o pásmo fotografií a videí doprovázených komentářem. Součástí přednášky byla i ochutnávka výtečného cejlonského čaje.

SMYSLOVÝ A PAMĚŤOVÝ TRÉNINK V DOMOVĚ PRO SENIORY

V průběhu ledna si klienti domova pro seniory vyzkoušeli svoje smysly. Za pomoci čichu rozeznávali různé druhy koření a vzpomínali, co jim daná vůně připomíná, hmatem rozpoznávali věci překryté látkou. Při poslechu relaxační hudby vybarvovali mandaly a povídali si o jejich barevných vzorech. Tématem k procvičení paměti byla identifikace hudebních ukázek (název písně, interpret), rozpoznávání známých osobností na fotografiích nebo skládání puzzle z rozstříhaných obrázků. Z hudebních ukázek byly klientům představeny různé hudební styly. Lednový rozvrh smyslového a paměťového tréninku zakončilo společné čtení Erbenovy Kytice, Jirotkova Saturnina a Babičky Boženy Němcové.

ÚNOR

SPUŠTĚNY NOVÉ KLUBY SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍCH SLUŽEB

Počátkem února byly započaty další kluby **Klubu práce s PC a internetem** pro začátečníky i pokročilé. Délka klubu je 5 měsíců. Všechny kluby probíhají pod vedením zkušeného lektora a dnem určeným pro setkávání klubu je středa.

SONS NABÍZÍ NOVÉ SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADENSTVÍ

SONS je zkratka používaná pro Sjednocenou organizaci nevidomých a slabozrakých. Olomoucká pobočka SONS zahájila dne 2. 2. 2016 odborné sociálně právní poradenství pro osoby se zrakovým postižením. Službu mohou využít lidé ze Šternberka a okolí. Jedná se o informace a radu k výběru potřebné sociální služby, k systému sociálního zabezpečení a v oblasti rehabilitačních a kompenzačních pomůcek. Poradenství je zdarma a je k dispozici v učebně na Komenského 40, každé první úterý v měsíci od 8:30 do 10:30.

Špatně vidíte a potřebujete poradit?

Přijďte k nám, poradíme a pomůžeme vám!

**Pro občany se zrakovým postižením
ze Šternberka a okolí je vytvořena
ZDARMA nová služba**

Odborné sociálně právní poradenství

KDE

V sídle příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk, Komenského 40; do budovy je bezbariérový přístup

KDY

Počínaje únorem 2016 vždy **první úterý v měsíci 8:30 - 10:30**

KDO

Poradenství poskytuje sociální pracovníce s akreditací
Služba je registrována u Magistrátu hlavního města Prahy

V rámci odborného sociálního poradenství poskytujeme:

1. Základní poradenství – poskytnutí informace, rady nebo podpory při výběru druhu sociální služby podle potřeb uživatele nebo členů rodiny v případech, kdy se podílí na péči o osobu se zrakovým postižením, zprostředkování navazujících služeb a potřebných kontaktů.
2. Odborné poradenství – poradenství v systému sociálního zabezpečení, v oblasti vzdělávání, v oblasti rehabilitačních a kompenzačních pomůcek.

KONTAKT:

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR, z.s.
Oblastní odbočka Olomouc, I. P. Pavlova 69, 779 00 Olomouc

Bc. Marie Kebrdlová, mobil: 608 321 399

pevná linka 583 034 529, email: kebrdlova@sons.cz

CO PŘIPRAVUJEME

ÚNOR

DEN SVATÉHO VALENTÝNA

Svátkem zamilovaných je 14. únor. Děti v azylovém domě – Bydlení pro matky/otce s dětmi v tísni v Dalově budou v tento den vyrábět valentýnská přáníčka pro své blízké.



PROMÍTÁNÍ FILMU V DOMOVĚ PRO SENIORY

V březnu se klienti domova pro seniory mohou těšit na promítání filmu dle vlastního výběru, a to přímo v domově. Vyzkoušíme plátno, nové reproduktory i dataprojektor.

REKONDIČNÍ CVIČENÍ PO CENTRÁLNÍ MOZKOVÉ PŘÍHODĚ

Dne 25.2.2016 se v učebně na Komenského 40, ve 13:00 hodin uskuteční přednáška na téma „Rehabilitační a rekondiční cvičení po centrální mozkové příhodě“. Výklad povede zkušená rehabilitační pracovníce paní Hradilová.

BŘEZEN

VÝROBA VELIKONOČNÍCH OZDOB

Vedoucí aranžérské dílny Vincentina, **PhDr. Jaromír Hublar, Ph.D.**, přijal naše pozvání k realizaci výtvarné dílny věnované výrobě velikonočních ozdob. Tato dílna se uskuteční v předvelikonoční čas, dne **10. 3. 2016, ve 13:00** v hale Domu s pečovatelskou službou na Komenského 40. Účastníci dílny semináře si mohou pod vedením zkušeného aranžéra vlastnoručně vyrobit dekoraci z přírodních materiálů. Akce je určena klientům Klubu ručních dovedností a obyvatelům domu s pečovatelskou službou a je zdarma.



NOVÁ LŮŽKA V DOMOVĚ PRO SENIORY

V březnu se klienti domova pro seniory mohou těšit na 3 nová laterální lůžka, která jsou opravdovou špičkou v péči o klienty s pohybovými problémy. Oboustranný náklon a lepší polohování usnadňují každodenní pečovatelské aktivity, prevenci proleženin i přesuny z lůžka.

Samotná instalace bude zřejmě pro některé z obyvatel nepohodlná, proto jim organizace nabídne po dobu instalace lůžek promítání filmu v učebně DPS Komenského 40, a to včetně drobného pohoštění.

PEČENÍ VELIKONOČNÍCH MAZANCŮ V DOMOVĚ PRO SENIORY

S účastníkem Master Chef Pavlem Dudou si budou moci klienti s Domova pro seniory Šternberk upéci velikonoční mazance, a to v neděli **20. března 2016**.



PLETENÍ VELIKONOČNÍ POMLÁZKY

V Azylovém domě, Bydlení pro matky/otce s dětmi v tísni, Dalov se dne 25. března 2016 budou plést velikonoční pomlázky s účastníkem Master Chef Pavlem Dudou.

VELIKONOČNÍ VÝZDOBA A PŘÍPRAVA NA VELIKONOČNÍ VENKOVSKÉ TRHY

V březnu zavládne na všech střediscích organizace Sociální služby Šternberk, p. o. činorodá atmosféra nesoucí se v duchu předvelikonočních příprav a výzdoby objektů. **První letošní venkovské trhy zavítají na šternberské Hlavní náměstí o Velkém pátku, tedy 25.3.2016.** V době od 8:00 do 12:00 hodin můžete navštívit také stánek organizace, který bude opět bohatě zásoben originálními výrobky našich klientů ze sociálně aktivizačních služeb, azylového domu a domova pro seniory.

DUBEN

PROMÍTÁNÍ FILMU

Sociálně aktivizační služby v rámci Klubu kultury plánují promítání filmu, které se uskuteční **7.4.2016 v učebně na Komenského 40 ve 13:00 hodin.**

PÁLENÍ ČARODĚJNIC V AZYLOVÉM DOMĚ

Poslední dubnový den (30. 4.) je v Azylovém domě – Bydlení pro matky/otce s dětmi v tísní tradičně věnován pálení čarodějnic. Uživatelé, děti i pracovníci azylového domu se nastrojí do čarodějnických kostýmů, hrají různé soutěže a opékají špekáčky. Nakonec v ohni upálí vlastnoručně vyrobenou čarodějnici jako symbol odchodu zimy a vítání jara.



KVĚTEN

OSLAVA DNE MATEK V DOMĚ S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU

Vystoupení dětí z MŠ Komenského, plánované **na 5. 5. 2016** bude pomyslným dárkem všem maminkám z řad našich klientů a obyvatelů domu s pečovatelskou službou. Muži jsou však také vítáni, neboť bude následovat posezení s harmonikářkou paní Novosadovou a zpěvačkou paní Krejčovou. Akce začne v hale na ulici Komenského 40 ve 13,00 hodin.

DEN MATEK V AZYLOVÉM DOMĚ A V DOMOVĚ PRO SENIORY

Dářečky a přáníčka pro své maminky budou vyrábět děti v Azylovém domě – Bydlení pro matky/otce s dětmi v tísní. Do domova pro seniory přijdou popřát děti ze základní školy.

ČERVEN

DEN DĚTÍ V AZYLOVÉM DOMĚ

Začátek měsíce června patří v azylovém domě – Bydlení pro matky/otce s dětmi v tísní oslavě Dne dětí. Na zahradě azylového domu je již tradičně připraven celodenní program.

NOVÝ VÝTAH PRO OBYVATELE DOMU S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU

Obyvatelé domu s pečovatelskou službou na ulici Uničovská 53 dostali do užívání nový elektrický výtah s nosností 1 000 kg pro 9 osob. Výtah byl zrealizován jako bezbariérový s možností přepravy osoby na invalidním vozíku i osoby na zdravotnickém lehátku.

V této souvislosti je třeba poděkovat obyvatelům domu s pečovatelskou službou za to, že během výstavby tolerovali zvýšenou hlučnost a prašnost v objektu a úzce spolupracovali se zástupci města při nutných úpravách, které si stavba vyžádala.

ŠTERNBERK SE V JUBILEJNÍM ROCE PREZENTUJE NOVÝM LOGEM

V roce 2016 si Šternberk připomíná již 720. výročí od první písemné zmínky o městě.

Logo, kterým se bude město Šternberk v jubilejním roce prezentovat, využívá siluetu nejvýznamnější dominanty města - hradu, obsahuje výraznou číslici 720 a dvě harmonické barvy, které vyjadřují historii, důstojnost a tradici našeho města. Logo je



jednoduché, dobře zapamatovatelné a věříme, že bude Šternberk po celý rok dobře reprezentovat.

Vítězné logo bude používáno při propagaci akcí, které se budou ve Šternberku konat v roce 2016. Logo nebude v žádném případě nahrazovat stávající znak města, který bude nadále užíván v souladu s platnou legislativou.

Chřipce a nachlazení se dá předcházet

Současné sychravé počasí a s ním spojené „chřipkové období“ je zátěží pro náš imunitní systém. Ten je potřeba podpořit správnou životosprávou a zvýšeným příjmem vitamínů a minerálů, zejména v podobě čerstvého ovoce a zeleniny. Doslova „vitamínovou bombou“ je také domácí kvašená zelenina, například známé kysané zelí. Neměli byste zapomínat ani na správný pitný režim, který pomáhá odplavovat škodlivé látky z těla. Ideálním nápojem je „obyčejná“ voda. **Pokud přece jen onemocníte, užívání veškerých léků konzultujte s lékařem nebo lékárníkem.** Lehčí nachlazení však můžete překonat s pomocí přírodních prostředků. Skvělým antivirotikem (prostředkem proti virovým onemocněním) je čaj ze sušeného květu bezu černého. Proti kašli pomáhá všeobecně známý cibulový sirup nebo sirup z nastrouhané ředkve, čaj z tymiánu, yzopu, podbělu, jitrocele, mateřídoušky či fenyklu. Počínající bolest a škrábání v krku se dá zahnat cumláním kousku badyánu nebo pravidelným kloktáním. Níže uvádíme několik receptů na jednoduchá přírodní kloktadla, která dezinfikují ústní sliznici a ničí v ní přítomné mikroby.

- Šťávu z půlky citrónu rozmícháme ve sklenici vlažné vody a během dne kloktáme. Kloktadlo se nepolyká, ale vyplivuje.
- Půl kávové lžičky kuchyňské soli rozmícháme ve 2 dcl vlažné vody. Kloktáme, nepolykáme.
- Ve ¼ l vody krátce povaříme několik kousků kuchyňského koření – hřebíčku, necháme odstát a vlažné opět kloktáme, nepolykáme.

Poznámka: Shora uvedená doporučení pocházejí z vlastních zkušeností sociální pracovnice Mgr. Blanky Jurdičové, DiS. a její rodiny.

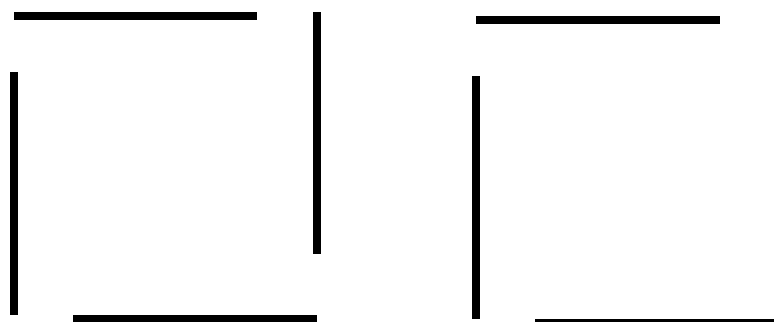
Z Á B A V A

PÁR JEDNODUCHÝCH HÁDANEK

1. Stále se zvyšuje, ale nikdy nesnižuje?
2. Má to oko, a přesto nevidí.
3. V ranních hodinách ztrácí hlavu, ale večer se mu vrátí.
4. Která úsečka je delší - AB nebo BA?

HLAVOLAM

Máte k dispozici 8 zápalek sestavených do 2 stejných čtverců stejně jako na obrázku. Přeskládejte je tak, abyste vytvořili 4 stejné čtverce. Je dovoleno pohybovat se zápalkami dle libosti, jen je musíte použít všechny, žádná nesmí zbývat.



TIP ZE ČTENÁŘSKÉHO KOUTKU

Chci zůstat doma. Kolektiv autorů. (2015). Tábor: APSS ČR.

Brožura Chci zůstat doma je určena zejména seniorům a jejich blízkým, kterým přináší stručný a praktický návod na to, jak postupovat v situaci, kdy již potřebují péči druhé osoby, či jsou sami těmi, kteří péči budou poskytovat.

Brožura je k vypůjčení na recepci organizace, Komenského 40.

Čtenářský koutek dále nabízí spoustu románů nakladatelství Harlequin, a to v edici Romance (romány) a Desire (detektivky)

LUŠTITELÉ PROSINCOVÉ KŘÍŽOVKY

Tajenkou prosincové křížovky je doplnění komentáře ke kreslené anekdotě:
„Kluci neblbněte, snad si nevezmu takovou dračici?“

Výherkyněmi balíčku dobré kávy se staly paní Květuše Draxlová a paní Olga Jurniklová. Obě úspěšné luštitelky výhra potěšila a slíbily, že křížovky ve Zpravodaji budou luštit i nadále.

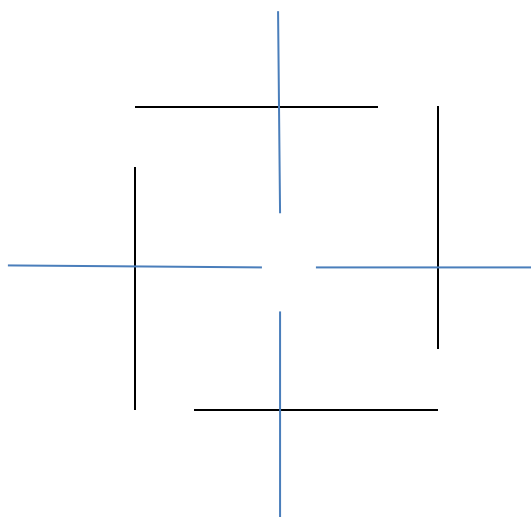
OSMISMĚRKA

V tomto čísle Zpravodaje nacházíte osmisměrku, jejíž řešení společně se jménem a kontaktem můžete vhodit do schránky důvěry umístěné ve vašem zařízení nebo poslat po pečovatelce či zdravotní sestře. Termín uzávěrky je 31.3.2016. Ze správných odpovědí budou vylosovaní **tři výherci, kteří obdrží balíček kávy a malou sladkost.**

Řešení:

Pár jednoduchých hádanek: 1. Věk. 2. Oko na punčoše. 3. Polštář. 4. Žádná, jsou stejné.

Hlavlom:



T	K	I	D	R	E	V	D	K	M	Č	A	K	Č	O	Č	S	A
L	E	S	B	O	S	A	A	R	U	E	L	P	R	Z	R	T	V
Á	L	S	Á	I	M	N	B	N	M	Č	Š	V	É	D	I	A	U
É	K	L	I	P	S	A	Í	R	E	U	M	O	V	R	K	T	L
T	Z	U	E	L	J	K	K	I	A	P	N	A	I	O	Ř	I	M
U	O	R	V	A	K	Č	I	V	H	A	L	O	V	J	S	V	S
P	R	E	J	A	Š	R	Z	I	O	P	I	L	I	A	O	L	U
U	R	A	L	R	J	E	P	T	I	Š	K	Y	V	D	O	O	N
N	I	O	Y	K	Í	T	R	N	O	V	N	Í	K	D	U	H	A
K	Š	T	M	A	S	D	U	A	B	C	A	A	O	A	V	A	R
E	O	E	N	O	Z	M	H	S	K	N	V	N	N	O	I	E	U
R	N	T	V	O	T	O	A	A	I	E	E	I	Z	F	D	R	T
T	U	O	V	B	N	É	K	N	L	Z	C	D	Č	I	N	K	A
K	N	Í	R	A	M	A	R	T	L	U	T	A	V	A	L	A	S
S	L	A	K	V	O	T	Š	A	L	V	Z	Z	É	T	C	B	I

Baví se dvě jeptišky v klášteře: "Já se stala jeptiškou, abych mohla být blízko Bohu." Druhá odpovídá: "Já spíš proto, abych už nemusela ..." (tajenka 19 písmen).

ALPINUM - ANŠOVKA - ANTIVIR - AUDION - BAJAJA - BLIZNA - BOIOHAEMUM - ČINKA - ČOČKA - ČUNÍK - DAMPER - DUHA - EKLIPSA - FIAT - HALUZ - HVOZD - IBIS - KAKAO - KALOŠE - KMENT - KNÍR - KOTVA - KRAAL - KUČMA - KUTNA - KUVAJT - LAHVIČKA - LESBOS - LIKNAVEC - LUCINA - ODVYK - PAPUČE - PLEURA - PROMOTÉR - PUNKER - PUTEÁL - REDIV - ROZKLEK - RTÍKY - SALAVAT - SMLUVA - SNOVOST - STATIV - SUNAR - ŠANON - ŠVÉDI - TERČKA - TESIL - TRNINA - TRNOVNÍK - TURAN - ULTRAMARÍN - URNA - VAKOVLK - VASIL - VERDIKT - VIVÉR - VLAŠTOVKA - VLOHA - VODKA - VOZDR - VUZE - ZADINA - ZDROJ - ZPRUHA

***Hody hody doprovody, já jsem ten Váš zajíček,
co Vám nosil na jaře, vždycky spoustu vajíček.
Letos nikde v okolí, není žádná slípka,
protože je skolila, asi ptačí chřipka.
Takže na mě nečekejte, nemám, s čím bych
chodil,
budu ležet v pelíšku a vypínám mobil !!!***

***Veselé velikonoce přejí všem svým klientům
zaměstnanci organizace
Sociální služby Šternberk, p.o.***



ZPRAVODAJ

Informační zpravodaj příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk,
Komenského 388/40, 785 01 Šternberk

Číslo: 2/2016 únor

Vydavatel: Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace

Příspěvky ze středisek: Bc. Natálie Bělajevová
Mgr. Lenka Linhartová, DiS.
Lucie Zeidlerová, DiS.

Editor, korektura: Mgr. Hana Dvorská, Mgr. Martina Kučerová
Mgr. Blanka Jurdičová, DiS.

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

Mgr. Blanka Jurdičová, DiS.

Sociální služby Šternberk, Komenského 40, 785 01 Šternberk, tel.: 585 013 672,

mobil: 730 571 290, e-mail: jurdicova@socialnisluzby.cz



DŮLEŽITÉ KONTAKTY NA PRACOVNÍKY ORGANIZACE SOCIÁLNÍ SLUŽBY ŠTERNBERK, P.O.:

Ředitelka organizace:

Mgr. Hana Dvorská

tel.: 585 002 125

mobil: 777 781 436

email: dvorska@socialnisluzby.cz



Zástupce ředitelky pro sociální věci, vedoucí Ambulantních služeb:

Mgr. Martina Kučerová

tel.: 585 002 454

mobil: 775 381 479

e-mail: kucerova@socialnisluzby.cz

Sociální pracovnice pro sociálně aktivizační služby, zájm. kluby:

Mgr. Blanka Jurdičová, DiS.

tel.: 585 013 672

mobil: 730 571 290

e-mail: jurdicova@socialnisluzby.cz

Půjčovna kompenzačních pomůcek:

Lucie Zeidlerová, DiS.

tel.: 585 013 672

mobil: 775 381 456

e-mail: zeidlerova@socialnisluzby.cz

Zástupce ředitelky, vedoucí Terénních služeb:

Zdena Frolová, DiS.

tel.: 585 000 706

mobil: 777 781 437

e-mail: frolova@socialnisluzby.cz

Sociální pracovnice pro pečovatelskou službu:

Lucie Zeidlerová, DiS.

tel.: 585 013 672

mobil: 775 381 456

e-mail: zeidlerova@socialnisluzby.cz

Zdravotní sestra pro Domácí zdravotní péči

Daniela Maléřová

tel.: 585 013 672

mobil: 775 381 458

e-mail: sop@socialnisluzby.cz

Vedoucí Pobytových služeb:

Mgr. Radka Janišová

tel.: 585 013 784

mobil: 777 781 449

e-mail: janisova@socialnisluzby.cz
domovproseniory@socialnisluzby.cz
azylovydum@socialnisluzby.cz

Sociální pracovnice pro domov pro seniory:

Bc. Natálie Bělajevová

tel.: 585 013 784

mobil: 777 781 441

e-mail: belajevova@socialnisluzby.cz

Sociální pracovnice pro azylový dům:

Mgr. Lenka Linhartová, DiS.

tel.: 585 002 582

e-mail: linhartova@socialnisluzby.cz

Pracovníci recepce: Mgr. Roman Škrob, Jana Štefková

tel.: 585 013 672

e-mail: info@socialnisluzby.cz

