

# ZPRAVODAJ

**organizace Sociální služby Šternberk,**  
příspěvková organizace



**Sociální služby Šternberk**  
příspěvková organizace  
**2002 - 2022**

## Úvodní slovo Mgr. Martiny Ospálkové zástupce ředitelky a vedoucí Ambulantních služeb

Vážené dámy, vážení pánové,

těší mě, že Vás mohu opět pozdravit prostřednictvím úvodního slova v dalším čísle Zpravodaje. Nacházíme se uprostřed prázdninových dní plných kulturních, sportovních a zejména rodinných akcí a setkání. Pozitivní zprávou je, že příspěvková organizace Sociální služby Šternberk se již vrátila k normálnímu provozu, který není omezen žádnými restrikcemi v souvislosti s epidemií Covid 19.

Nadále však zůstávají v platnosti opatření, která mají ochránit jak klienty, tak pracovníky organizace a jsou založena zejména na vzájemné ohleduplnosti všech osob. Bližší informace k těmto opatřením naleznete na straně 13.

V tomto čísle Zpravodaje také najdete informace, jaké akce organizace pro klienty uspořádala a které akce do budoucna plánuje uskutečnit. Na poslední straně Zpravodaje naleznete také detailní přehled zájmových klubů pro seniory, do kterých je možné se stále přihlašovat.

Významnou událostí pro mě osobně je skutečnost, že Město Šternberk obsadilo 2. místo v soutěži Obec přátelská rodině a seniorům 2022. Prostřednictvím této soutěže tak získalo dotaci 585 000 Kč, která je určena na organizaci mezigeneračních setkání a rozvoj zájmových klubů pro seniory formou zajištění nových pomůcek, techniky a materiálu. Více informací o této soutěži naleznete uvnitř tohoto čísla Zpravodaje.

Na závěr přeji všem pracovníkům organizace a klientům, aby v době prázdnin a letních dovolených zažili co nejvíce příjemných chvil a zážitků a načerpali síly na další období, které je před námi.

Mgr. Martina Ospálková



*Tisk Zpravodaje č. 26 je podpořen  
SCLLD MAS Šternbersko.*



| <b>OBSAH ČÍSLA:</b>       | <b>STR.</b> |
|---------------------------|-------------|
| Úvodní slovo              | 1           |
| Ohlédnutí za událostmi    | 3           |
| O nás – Různé             | 5           |
| Fotopříloha               | 8           |
| Vzdělávání zaměstnanců    | 10          |
| Čtenářský koutek          | 11          |
| Poděkování                | 11          |
| Jiné důležité informace   | 13          |
| Co připravujeme           | 15          |
| Zábava – Trénink paměti   | 15          |
| Zájmové kluby pro seniory | 16          |

### PRVNÍ SETKÁNÍ SENIORŮ – ČESKO–POLSKÁ SPOLUPRÁCE

Dne 21. června 2022 se v polském Prudniku uskutečnilo první společné setkání seniorů z Jeseníka, ze Šternberka a z Prudniku v rámci projektu Česko-polské spolupráce.

Všechny přítomné přivítal ředitel Domu Pomocy Społecznej (Dům s pečovatelskou službou) pan Maciej Staszewski a jednotlivé organizace se představily navzájem. Byli zde přítomni senioři ze zájmových klubů z příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk, senioři z pečovatelské služby z Centra sociálních služeb Jeseník a senioři Domu pečovatelské služby z polského Prudniku. Na setkání byla všem účastníkům předvedena nová interaktivní tabule, kde měli senioři možnost si vyzkoušet různé interaktivní hry. Po obědě všichni navštívili Centrum tkalcovských tradic v Prudniku. Celé setkání se velmi vydařilo.

### DOMOV PRO SENIORY

#### HUDEBNÍ SKUPINA OZEMBÓCH V DOMOVĚ PRO SENIORY

Úterní odpoledne 22. června 2022 strávili klienti domova pro seniory s krásnými písničkami skupiny Ozembóch. Tato akce byla pro nepřízeň počasí dvakrát odložena, o to víc si ji všichni užili. Ani chladnější počasí nevadilo. Lidovek zaznělo nespočet, veselých i tklivých.

Díky patří kapelníkovi Ozembóchu Romanu Kubínkovi i celé skupině!

### TERÉNNÍ SLUŽBY

#### DUBNOVÁ KAVÁRNA S HUDEBNÍ SKUPINOU OZEMBÓCH

V úterý 26. dubna 2022 uspořádala příspěvková organizace Sociální služby Šternberk Dubnovou kavárnu, která se konala v hale na Komenského 40. Dubnová 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 ze 4 druhů kávy a ke kávě samozřejmě nemohlo chybět i sladké překvapení, o které se postarala pracovnice organizace paní Vendula Kuchařová. Děkujeme všem klientům za účast na akci a příjemné setkání, dále za vytvoření úžasné atmosféry hudební skupině Ozembóch.

#### SPOLEČENSKÉ HUDEBNÍ ODPOLEDNE V DPS

Ve čtvrtek 16. června 2022 proběhlo v sídle organizace Sociální služby Šternberk na Komenského 40 Společenské hudební odpoledne. Akce byla určena pro klienty terénních služeb a obyvatele Domů s pečovatelskou službou. Na kytaru všem přítomným zahrál a zazpíval pan Fiala. Po celé hale se rozezněly příjemné tóny kytary a zpěv všech přítomných. Děkujeme všem přítomným za účast

a za příjemné setkání. Na závěr je nutné poděkovat panu Fialovi za jeho úžasnou nabídku, kdy se rozhodl zpříjemnit klientům jejich volné chvíle a věnovat jim svůj čas, své umění a dobrou náladu.

## AMBULANTNÍ SLUŽBY

---

### LETNÍ ODPOLEDNE U DOBRÉ KÁVY A KRÁSNÝCH PÍSNÍ

Jedno běžné letní dopoledne se díky všem zúčastněným proměnilo v pohodové, zábavné a neopakovatelné! V areálu Domů s pečovatelskou službou se v úterý 12. července 2022 konala letní kavárna pro klienty organizace i veřejnost.

Hudbu, zpěv i mluvené slovo zajistili pánové Roman s Jirkou, perfektní zázemí pro celou akci vytvořili pracovníci Sociálních služeb Šternberk, luxusní hanácké koláče upekly kuchařky ze Školní jídelny Šternberk.

**„Aktivita je podpořena z NDT Obec přátelská rodině a seniorům 2022.“**



## KLUBY SENIORŮ

---

### KLUBY SENIORŮ

Kluby seniorů finančně podporuje Město Šternberk a organizačně zajišťuje příspěvková organizace Sociální služby Šternberk. V současné době již fungují 3 kluby seniorů a každý z nich má svého předsedu, který spolupracuje s pracovníky příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk.

Spolupráce se osvědčila při pořádání a zajišťování chodu klubů, výletů, kulturních akcí apod. Nejmladším klubem seniorů je Klub seniorů III., který vznikl v březnu tohoto roku. Pro všechny zájemce z řad seniorů, kteří mají zájem kluby navštěvovat, máme dobrou zprávu - ještě máme pár volných míst, proto se neváhejte přihlásit. Přihlášku naleznete na webových stránkách organizace [www.socialnisluzby.cz](http://www.socialnisluzby.cz).

Průběh první společné akce Klubu seniorů II. a III. nejlépe dokumentují slova pana Kašpárka, předsedy Klubu seniorů II.:

*„Vážení senioři,*

*ve čtvrtek dne 28. dubna se uskutečnil společný pěší výlet do Babic Klubů seniorů při Sociálních službách ve Šternberku č.2 a č.3. Pořadatelem byl nově vzniklý Klub č. 3, byla to první společná akce obou Klubů. Tato akce se velmi vydařila, zúčastnilo se celkem 16 seniorů - 9 z Klubu č.3 a 7 z Klubu č.2 . Výlet byl naplánován pěší túrou po cyklostezce do Babic. Část seniorů tuto cestu absolvovala na kole, ale většina pěšky. Sešli jsme se u restaurace Pod hrází. Ale tato byla ještě uzavřená a nebylo zde možnost rozdělát oheň. Proto jsme se přesunuli na fotbalové hřiště, kde jsme měli možnost opečení donesených špekáčků a zakoupení točeného piva v restauraci na hřišti. Tato akce velmi přispěla ke sblížení obou Klubů seniorů a ke společnému vyžití. Máme naplánované další společné akce na měsíce květen a červen. Věřme, že budou také tak úspěšné jako tato akce. Děkuji všem účastníkům za přispění dobrého zdaru akce. Děkuji všem.“*

*Jan Kašpárek*

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

## VÝLET KLUBŮ SENIORŮ DO PRAHY

Vážení senioři, v úterý 14. června se uskutečnil dlouho plánovaný výlet do Prahy. Výlet byl společnou akcí Klubů seniorů při Sociálních službách Šternberk. Z Klubů č. 2 a č. 3 se zúčastnilo celkem 20 seniorů. Byla plánovaná prohlídka Národního muzea.

Zde jsme si konečně prohlédli všechny vystavované exponáty. Při poslední návštěvě bylo muzeum v rekonstrukci, takže jsme nemohli toto navštívit. Byla zde i výstava k výročí 80. výročí atentátu na říšského protektora Heydricha. Velice mne překvapilo, že jsem zde našel i exponát z našeho města, výrobek Chronotechny ze šedesátých let, budík EX 60. Určitě se nám všem tato prohlídka líbila. Poté jsme se přesunuli pěšky po Václavském náměstí a ulicí Na příkopech do Obecního domu na náměstí Republiky. Zde jsme měli zajištěnou komentovanou prohlídku. Velmi se nám věnovala průvodkyně, která měla velké znalosti o historii objektu i historii naší republiky. Výklad byl velmi zajímavý a poučný. Každý jsme si zavzpomínali na naše školní léta, kdy jsme se o historii učili. Po této exkurzi jsme se jako Kluby rozdělili. Klub č. 3 navštívil restauraci a odjížděl domů dříve. Náš Klub č. 2 využil pěkného počasí a prošel se celou Prahou. Přes Staroměstské náměstí kolem orloje, uličkami staré Prahy na Karlův most. Poté po Kampě po nábřeží Vltavy k Národnímu divadlu. Národní třídou zpět na Václavské náměstí a na nádraží. Všem účastníkům se tento výlet líbil. Určitě nám přispěl k dalšímu poznání našeho hlavního města. Již plánujeme na příští rok další podobný výlet s jinou tematikou.

Děkuji všem účastníkům za vzornou účast a těším se na další podobné akce, Jan Kašpárek.

## O N Á S – R Ů Z N Ě



### **ZRUŠENÍ PEVNÉ TELEFONNÍ LINKY ČÍSLO 585 013 784 DO DOMOVA PRO SENIORY ŠTERNBERK.**

Rádi bychom Vás informovali, že od 1. 5. 2022 byla zrušena pevná telefonní linka číslo 585 013 784 do zařízení Domova pro seniory Šternberk. Od 1. 5. 2022 je možné do domova pro seniory volat pouze na mobilní telefony.

Zde jsou uvedena telefonní čísla, na která můžete v případě potřeby zavolat.

| Kontaktní čísla Domov pro seniory Šternberk, Na Valech 14 |                                                    |             |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------|
| Telefon pro volání 24 hodin denně                         | Sesterna - zdravotní sestry, pracovníce přímé péče | 775 381 454 |
| Po – Pá 6:30 – 15:30 hodin                                | Renáta Skácelová, DiS, sociální pracovníce         | 777 781 441 |
| Po – Pá 6:30 – 15:30 hodin                                | Bc. Vendula Roháčová, vedoucí domova               | 777 781 449 |

## **PROJEKT PŘESHraniční SPOLUPRÁCE SENIORŮ MĚST ŠTERNBERKA, JESENÍKU A PRUDNIKU**

Příspěvková organizace Sociální služby Šternberk si Vás dovoluje informovat o společném projektu Domu s pečovatelskou službou v polském Prudniku, Centra sociálních služeb Jeseník a organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace.

Předmětem projektu je organizace 4 setkání seniorů ze Šternberka, Jeseníku a Prudniku. Setkání se uskuteční v Prudniku. Počet účastníků na jedno setkání je 10 seniorů a 5 zaměstnanců (z každé organizace). V rámci projektu je doprava i občerstvení pro účastníky zdarma.

### **Termíny:**

**21.6. Společná aktivizace u speciální nové interaktivní tabule**

**26.7. Keramická tvorba**

**18.8. Keramická tvorba**

**31.8. Keramická tvorba**

Zájemci o účast na některém ze setkání z řad klientů i zaměstnanců organizace se mohou přihlásit na konkrétní termíny u sociální pracovnice Bc. Ivany Krejčové a to telefonicky na tel. 730 571 290, 585 013 672 nebo osobně na adrese Komenského 388/40, 785 01 Šternberk v kanceláři sociálních pracovníků ve 2. patře.

## **MĚSTO ŠTERNBERK ZÍSKALO 2. MÍSTO V CELOSTÁTNÍ SOUTĚŽI OBEC PŘÁTELSKÁ SENIORŮM 2022**

Město Šternberk uspělo v soutěži vyhlášené Ministerstvem práce a sociálních věcí Obec přátelská seniorům 2022 a umístilo se celorepublikově ve své kategorii na 2. místě.

Městem předložený projekt, který zpracovali zaměstnanci příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk, byl zaměřen na zachování a rozvoj zájmových klubů pro seniory a podporu mezigeneračních setkání ve Šternberku. Cena za 2. místo – dotace 585 000 Kč tak bude použita právě na tyto aktivity a činnosti pro seniory, které Sociální služby Šternberk již po mnoho let realizují. Aktuálně organizace zřizuje 15 zájmových klubů pro seniory a z toho 3 Kluby seniorů. Předání ceny proběhlo v úterý 28. června 2022 v Kaiserštejnském paláci na Malostranském náměstí v Praze. Cenu z rukou ministra práce a sociálních věcí Ing. Mariana Jurečky převzala zástupkyně Sociálních služeb Šternberk paní Lucie Němečková, DiS., vedoucí Pečovatelské služby. Jen dodáváme, že Město Šternberk získalo ocenění v této soutěži v roce 1999. Tehdy se umístilo na 1. místě.



***„Aktivita je podpořena z NDT Obec přátelská rodině a seniorům 2022.“***

## **OXYGENÁTOR PRO KLIENTY PŮJČOVNY KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK**

Příspěvková organizace Sociální služby Šternberk zakoupila v měsíci červnu tohoto roku novou pomůcku do Půjčovny kompenzačních pomůcek. Jedná se o Oxygenátor, který mohl být pořízen díky výhře v našem regionu v rámci 10. kola grantového programu „Vy rozhodujete, my pomáháme“. Oxygenátor dokáže zlepšit seniorům a osobám se zdravotním postižením kvalitu dýchání a života při poskytování péče v domácím prostředí. Pro rodinné pečující přinese ulehčení péče, kterou svým blízkým poskytují.

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

Podmínkou pro zapůjčení kyslíkového generátoru je předpis lékaře. Před každým zapůjčením a používáním proběhne v domácím prostředí klienta zaškolení zdravotní sestrou organizace.

Cena za zapůjčení Oxygenátoru je 700 Kč/měsíc s tím, že v ceně zapůjčení je i základní set pomůcek pro kyslíkovou terapii a zaškolení pracovníkem organizace.

*"Projekt je podpořen Nadací rozvoje občanské společnosti z programu Vy rozhodujete, my pomáháme."*



## PROPAGACE SCLLD MAS ŠTERNBERSKO

Příspěvková organizace Sociální služby Šternberk i v letošním roce podala žádost o dotace, které přijímá, schvaluje a přiděluje MAS Šternbersko, o.p.s. Cílem projektu je propagace Strategie komunitně vedeného místního rozvoje v území MAS Šternbersko prostřednictvím společenských, kulturních, sportovních a volnočasových akcí pořádaných v území MAS. Žádost organizace byla schválena a spočívá ve finanční podpoře zaměřené na tisk a distribuci Zpravodaje organizace v roce 2022. Tisk Zpravodaje č. 26 je podpořen SCLLD MAS Šternbersko. Za podporu MAS Šternbersko, o.p.s. děkujeme.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropský fond pro regionální rozvoj  
Integrovaný regionální operační program



MINISTERSTVO  
PRO MÍSTNÍ  
ROZVOJ ČR

---

## PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

### INFORMACE PRO KLIENTKY PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

Kolektiv pracovníků pečovatelské služby byl v červnu 2022 rozšířen o slečnu Lucii Tichou, se kterou se klienti v průběhu poskytování služby postupně seznámí. Slečně Tiché přejeme úspěšný pracovní start.

# FOTOPŘÍLOHA



## Hudební skupina Ozembóch v domově pro seniory



Hudební odpoledne v DPS



Letní kavárna



Předání ocenění Městu Šternberk za 2. místo v celostátní soutěži Obec přátelská seniorům 2022



## Výlety Klubů seniorů



## Projekt Česko-polské spolupráce – 1. setkání seniorů



## Klub ručních dovedností



## Setkání s představiteli města



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

V prostorách komunitního centra ve Šternberském klášteře proběhla v měsíci květnu a červnu 2022 tři školení pro zaměstnance organizace:

### **ZDRAVOTNICKÉ MINIMUM PRO PRACOVNÍKY TERÉNNÍCH A AMBULANTNÍCH SLUŽEB - ZNALOST, ZKUŠENOST, INTUICE**

Školení s názvem Zdravotnické minimum pro pracovníky terénních a ambulantních služeb – znalost, zkušenost, intuice proběhlo dne 12. května 2022. Školení bylo zaměřeno na charakteristiku seniorského věku, změny ve stáří, na časté zdravotní komplikace v seniorském věku a potřebnou pomoc. Zaměstnanci organizace si vyzkoušeli používání základních zdravotnických přístrojů a pomůcek v domácím prostředí. Získali informace o prevenci a jejím významu.



### **PRVNÍ POMOC PRO PRACOVNÍKY PŮSOBÍCÍ V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH**

Školení s názvem První pomoc pro pracovníky působící v sociálních službách proběhlo dne 26. května 2022. Cílem školení bylo dopřát zaměstnancům organizace pocit bezpečí, pramenící ze schopnosti zvládnout kritické situace, při kterých jde o život. Ať jde o autonehodu, úraz elektrickým proudem, popálení, pád, infarkt, mrtvici nebo jiné zdravotní komplikace. Zaměstnanci organizace se naučili jak se v těchto situacích zachovat a vyřešit je.



### **ABY ZÁDA NEBOLELA I.**

Školení s názvem „Aby záda nebolela I.“ proběhlo 2. června 2022. Zaměstnanci organizace si prakticky vyzkoušeli, jak manipulovat s klientem v lůžku i mimo lůžko a jak klienta přesouvat z lůžka do vozíku a zpět tak, aby toto bylo pro klienta i pracovníka co možná nejvhodnější a nejbezpečnější.

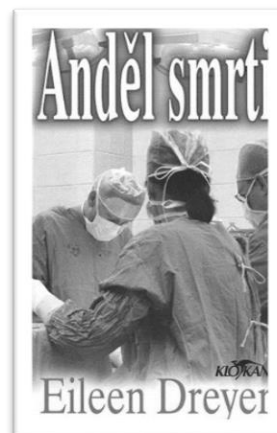
Zpravodaj je vydáván pouze pro interní potřebu organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace

## ČTENÁŘSKÝ KOUTEK

Ve čtenářském koutku je možné najít knihy různých žánrů. V tomto čísle Zpravodaje bychom Vám rádi představili dvě knihy z oblasti krimi a napětí.

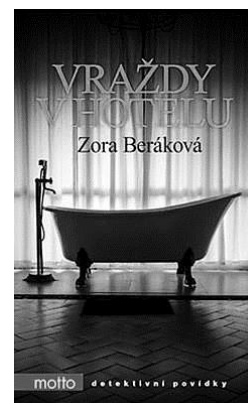
### ANDĚL SMRTI – EILEEN DREYER

Zdravotní sestra Casey nemá snadný život. S manželem se rozvedla, v nemocnici na oddělení pohotovosti je tolik práce a problémů, že neví, co dříve. Z šedé každodennosti ji zprvu nevytrhne ani pohledný doktor Hunsacker, ze kterého jsou všechny její kolegyně unešené. Sestřička Casey však spíše než na lékaře myslí na svou bezpečnost, vždyť ve městě už došlo k několika záhadným vraždám žen. A dech se jí zatají, když mezi strašnými případy začne spatřovat souvislost.



### VRAŽDY V HOTELU – ZORA BERÁKOVÁ

Tři detektivní novely o tom, jak vhodným místem pro vraždu jsou hotely. Kniha známé autorky historických a detektivních příběhů obsahuje tři příběhy. V prvním z nich s názvem Příliš mnoho podezřelých řeší policie vraždu herečky, kterou našla pokojská utopenou ve vaně hotelového pokoje. Druhý nese název Policejní kocour a hledá se v ní vrah učitelky hudby. Poslední příběh nazvaný Vražda v hotelu Sirius se točí kolem bohaté ženy, která se ubytovala v zimě v hotelu a pak ji našli mrtvou a zasypanou sněhem na lehátku na hotelové terase.



## PODĚKOVÁNÍ

### PODĚKOVÁNÍ ZA PÉČI O MAMINKU

*„Dobrý den, paní ředitelko,*

*dovolte mi touto formou poděkovat za vaše vynikající služby, které provádíte u mé maminky paní Jarmily Richterové.*

*Vaše služby jsme začaly aktivně využívat zhruba před rokem a jsme spokojeni s profesionální prací Vašich kolegů.*

*Pro moji maminku to má ještě jeden velký přínos, a to je sociální kontakt, proto Vám ještě jednou děkuji za příkladnou činnost.“*

*S úctou a přáním pěkného dne  
Michal Knob*

## PODĚKOVÁNÍ ZA KLUB RUČNÍCH DOVEDNOSTÍ

*„Vážená paní ředitelko,*

*za kolektiv ručních dovedností Vás srdečně zdravím a děkuji za podporu našeho klubu.*

*Přeji Vám krásné prožití léta, hodně pohody a skvělých zážitků.“*

*S úctou*

*Lenka Reimerová*

## PODĚKOVÁNÍ ZA KRÁSNÉ ODPOLEDNE

*„Chtěla bych poděkovat za všechny seniory, kteří se zúčastnili 12. 7. 2022 letní kavárny, která se konala na nádvoří venku. Pečovatelky nám připravily stolečky s ubrusy a po celé dvě hodiny se o nás moc staraly.*

*Nosily nám výbornou kávu s koláčem. Patří jim za to dík. K tomu nám zahrálo hudební duo Jiří Štěpánek a Roman Kubínek. Pan Štěpánek nám zazpíval krásné písničky. Byl to velice nádherný zážitek, všechny nás to moc potěšilo. Také jim děkujeme a doufáme, že nám přijdou zase zahrát.“*

*Neplechová*

## PODĚKOVÁNÍ ZA VELKORYSÝ DAR PRO SOCIÁLNÍ SLUŽBY ŠTERNBERK, PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE

Rádi bychom touto cestou poděkovali společnosti AHP 3T s.r.o. za velkorysý věcný dar pro Domov pro seniory Šternberk, Na Valech 14. Zvláštní poděkování patří především pánům **Ing. Radkovi Marešovi, majiteli firmy AHP 3T s.r.o. a Ing. Pavlovi Marešovi a také pak panu řediteli Ing. Miroslavu Glacnerovi** za zprostředkování daru.

Věcný dar v neuvěřitelné celkové výši **124 674,49 Kč** od společnosti AHP 3T s.r.o., zahrnuje 2 elektricky polohovatelná ošetřovatelská lůžka IMAGE 3 v plné výbavě a v nejvyšší kvalitě, plus 2 speciální aktivní antidekubitní matrace. Poděkování patří i společnosti LINET spol. s r.o., která poskytla našemu dárci společnosti AHP 3T s.r.o. tak exkluzivní cenové podmínky na darované pomůcky, na které by organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace nikdy nedosáhla. Zbývá dodat, že tímto společnost AHP 3 T s.r.o. svým darem významně usnadnila život několika našim klientům a tím nepřímo v mnoha směrech pomohla i našim zaměstnancům.

Ještě jednou děkujeme

Mgr. Hana Dvorská, MBA

ředitelka organizace



## JINÉ DŮLEŽITÉ INFORMACE

### NOVÉ CENÍKY

Příspěvková organizace Sociální služby Šternberk aktualizovala ceníky sociálních služeb, které poskytuje. Nový ceník domova pro seniory je platný od 1. 6. 2022 a nový ceník pečovatelské služby od 1. 7. 2022. Ceník pečovatelské služby je navíc doplněn o nové fakultativní činnosti, kterými jsou výpis péče, vedení rozpočtu domácnosti a využití koupelny na Středisku osobní hygieny.

Od 1. 7. 2022 došlo také k aktualizaci ceníku doplňkové činnosti organizace.

Všechny ceníky organizace naleznete na webových stránkách organizace [www.socialnisluzby.cz](http://www.socialnisluzby.cz).

### AMBULANTNÍ SLUŽBY

#### DOTAZNÍKY PRO KLIENTY AMBULANTNÍCH SLUŽEB

V měsíci květnu 2022 byly klienti Aktivizačního cvičení pro seniory a Jógy pro zdraví požádáni o zpětnou vazbu k fungování těchto klubů a to prostřednictvím anonymního dotazníkového šetření. Vyhodnocení dotazníků pak proběhlo v červnu 2022.

Zjištěné informace se dají shrnout do 3 oblastí:

- připomínky k prostorám, ve kterých cvičení probíhá – budou řešeny s pronajímatelem před zahájením klubů v září 2022,
- připomínky k průběhu hodin – budou řešeny s lektory v měsíci srpnu 2022,
- připomínky k podmínkám a pravidlům klubů, zejména v oblasti plateb – došlo k aktualizaci Pravidel a podmínek klubů, jedná se zejména o informace v části Platby s uvedením garance minimálního počtu hodin v každém čtvrtletí.

#### PŮJČOVNA KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK

Jednou ze služeb, kterou poskytuje příspěvková organizace Sociální služby Šternberk, je i Půjčovna kompenzačních pomůcek. Půjčovna kompenzačních pomůcek patří pod středisko Ambulantních služeb a je určena pro osoby se zdravotním postižením a seniory, kteří potřebují okamžitě používat kompenzační pomůcku (např. chodítko, vozík) 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. Kompenzační pomůcku si mohou zapůjčit fyzické osoby na základně smlouvy o nájmu kompenzačních pomůcek.

Zapůjčit si kompenzační pomůcky je možné **každé pondělí a středu v pracovní dny od 7,00 hod. do 15,30 hod. Termín návštěvy je nutné domluvit si předem telefonicky.**

Mimo uvedenou provozní dobu je možné domluvit si schůzku se sociálním pracovníkem i v jiný pracovní den.

Kompenzační pomůcky průběžně obnovujeme a každý rok pořídíme několik nových moderních kompenzačních pomůcek. V tomto roce jsme zakoupili tyto pomůcky:

- Vozíky invalidní mechanické 2 ks
- Stolečky jídelní k lůžku 2 ks
- Matrace antidekubitní 4 ks

Pravidelně se také účastníme různých projektů, které nám pomáhají nové kompenzační pomůcky financovat. Letos se organizace umístila na prvním místě v 10. kole projektu Tesco s názvem „Vy rozhodujete, my pomáháme“, ve kterém jsme získali finance na pořízení Oxygenátoru.

Pro více informací o Půjčovně kompenzačních pomůcek nebo v případě zájmu o zapůjčení pomůcky se můžete obracet na tyto pracovníky:

|                             |                                                        |                            |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------|
| Vedoucí Ambulantních služeb | Mgr. Martina Ospálková<br>ospalkova@socialnisluzby.cz  | 775 381 479<br>585 013 672 |
| Sociální pracovnice         | Bc. Natálie Bělajevová<br>belajevova@socialnisluzby.cz | 775 381 456<br>585 013 672 |

## ORGANIZACE

### AKTUÁLNÍ OPATŘENÍ V SOUVISLOSTI S COVID 19

V současné době nejsou zavedena žádná restriktivní opatření v souvislosti s onemocněním Covid 19, která by omezovala chod příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk. Neustále však platí, že je nutné dodržovat některá opatření, která už se stala pro nás všechny samozřejmostí, aby se situace opět nezhoršila. Jedná se zejména o tato opatření:

- pokud se necítíte dobře, máte příznaky infekčního onemocnění (horečka nebo jen zvýšená teplota, bolest v krku, bolest hlavy, rýma apod.), je nutné oznámit tuto skutečnost pracovníkům a používat v jejich přítomnosti adekvátní ochranu dýchacích cest (rouška, respirátor),
- pokud máte prokázáno onemocnění Covid 19, je nutné opět tuto skutečnost oznámit pracovníkům, aby mohla být učiněna opatření, která ochrání další klienty a pracovníky organizace,
- pokud se necítíte dobře a máte příznaky infekčního onemocnění, nabízí organizace možnost zakoupit si antigenní test, abyste měli jistotu a mohli tak ochránit sebe i své blízké a také klienty i pracovníky organizace,
- pokud se necítíte dobře a máte příznaky infekčního onemocnění, není vhodné navštěvovat zájmové kluby pro seniory či jiná setkání kolektivu více osob, odložte svou návštěvu na dobu, kdy nebudete mít žádné příznaky,
- při vstupu do budov, kanceláří apod. a odchodu z nich si prosím dezinfikujte ruce,
- pokud jste byli v kontaktu s osobou s onemocněním Covid 19, prosím upozorněte na tuto skutečnost pracovníky organizace.

## CO PŘIPRAVUJEME



### PODZIMNÍ KAVÁRNA V DPS

Již nyní se můžete těšit na další připravovanou akci - **Podzimní kavárnu**, která proběhne **14. 9. 2022 od 14:00 hod.** v areálu Domů s pečovatelskou službou na Komenského 40. Akce je určena pro všechny klienty organizace včetně klientů zájmových klubů a širokou veřejnost. Bližší informace budou zveřejněny na webových stránkách organizace [www.socialnisluzby.cz](http://www.socialnisluzby.cz). Všichni jste vítáni a těšíme se na Vás.

*„Aktivita je podpořena z NDT Obec přátelská rodině a seniorům 2022.“*



## Z Á B A V A - T R É N I N K P A M Ě T I



### NÁZVY STÁTŮ KONČÍCÍ NA DANÁ PÍSMENA

Pokuste se vymyslet co nejvíce států končících na uvedená písmena.

|       |       |      |     |
|-------|-------|------|-----|
| - LIE | - SIE | - A  | - R |
| - NIE | - BIE | - ÁN | - M |
| - SKO | - I   | - Y  | - T |

#### Řešení:

-lie: Itálie, Brazílie, Austrálie, Bolívie ...

-nie: Tanzanie, Mauretánie, Albánie, Makedonie ...

-sko: Finsko, Polsko, Slovensko, Rusko ...

-sie: Malajsie, Indonésie ...

-bie: Namibie, Gambie, Kolumbie, Zambie ...

-i: Mali, Haiti, Burundi, Fidži ...

-a: Kanada, Kostarika, Guatemala, Andorra ...

-án: Írán, Bhútán, Tádžikistán, Omán ...

-y: Kapverdy, Filipíny, Uruguay, Paraguay

-r: Ekvádor, Katar, Kypr, Salvador ...

-m: Vietnam, Surinam ...

-t: Egypt, Kuvajt ...

Zdroj: Mgr. Jitka Suchá

### ZPRAVODAJ

**Informační Zpravodaj příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk**

**Číslo: 26/2022 srpen**

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

**Příspěvky ze středisek:** Bc. Natálie Bělajevová, Bc. Ivana Krejčová, Lucie Němečková, DiS., 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

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

## ZÁJMOVÉ KLUBY PRO SENIORY

**Organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace oznamuje, že zájmové kluby zahájí svou činnost opět od září roku 2022.** 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.

| NABÍZÍME:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kluby seniorů I., II. a III.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aktivizační cvičení pro seniory</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- probíhá pod dohledem zkušeného fyzioterapeuta, zahrnuje:</li> <li>- cvičení na gymnastickém míči</li> <li>- cvičení na balančních podložkách</li> <li>- cvičení s činkami</li> <li>- chůze s nordic walking holemi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- jde o skupiny seniorů v počtu maximálně 20 členů</li> <li>- Kluby seniorů organizují vzájemná setkávání seniorů za účelem společného trávení volného času</li> <li>- Kluby seniorů realizují nejrůznější akce a výlety zaměřené na seniory</li> <li>- častým cílem jsou také různá kulturní, divadelní i filmová představení</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Jóga pro zdraví</b> – je méně fyzicky náročné cvičení zaměřené především na relaxaci a uvolnění těla                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Klub zpěvu</b> – slouží k příjemnému posezení spojenému se zpíváním známých a oblíbených písní - <b>je možno se stále přihlásit</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Klub práce s PC a internetem</b> – je zaměřen na práci s počítačem a internetem např.: <ul style="list-style-type: none"> <li>- seznamuje účastníky s druhy internetových prohlížečů, ukázky portálů – webových stránek (Seznam, Google, Opera atd., ...), vyhledávání na internetu</li> <li>- učí komunikovat pomocí programů Viber, WhatsApp (jejich aktivace a využití pro přenos textu a zejména fotografií, nastavení profilu a skupin)</li> <li>- práce s e-mailem, práce s digitálními fotografiemi, psaní a kopírování textu</li> <li>- komunikace přes Skype, způsoby přihlášení, vytvoření seznamu kontaktů, úprava profilu, komunikace – chatování, smajlíci, hovor – videohovor (pracuje se sluchátky s mikrofonom)</li> <li>- klub je určen pro začátečníky i pokročilé</li> </ul> | <b>Klub společenských her</b> – společné hraní deskových her a dalších aktivit i za využití interaktivní techniky <ul style="list-style-type: none"> <li>- klasika všech klasik Člověče nezlob se nebo Kris-kros, Dobble,...</li> <li>- karetní hry například Rummy, žolíky, ...</li> <li>- skládání puzzle</li> <li>- práce s interaktivním zobrazovačem</li> </ul> <b>Klub ručních dovedností</b> – 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...<br><br><b>Trénink paměti</b> - 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](http://www.socialnisluzby.cz) nebo získáte osobně na adrese Komenského 40, 785 01, Šternberk.

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