

ZPRAVODAJ

organizace Sociální služby Šternberk,
příspěvková organizace



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

Vážení a milí čtenáři,

těší mě, že Vás mohu v novém roce opět pozdravit prostřednictvím nového čísla Zpravodaje organizace.

Nejprve se ohlédneme za událostmi a akcemi v příspěvkové organizaci Sociální služby Šternberk v předvánoční i vánoční době a to napříč všemi středisky organizace. Naleznete zde i informace k významnému úspěchu roku 2022, kdy Město Šternberk získalo 2. místo v celostátní soutěži Obec přátelská seniorům. Prostřednictvím dotací získaných za 2. místo v soutěži jsme pro Vás mohli v průběhu roku zorganizovat několik mezigeneračních setkání a dále zvýšit kvalitu zájmových klubů pro seniory. Více informací k projektu naleznete uvnitř tohoto čísla Zpravodaje.

Finanční situace je hlavním tématem dnešní doby a všichni se ve svých osobních i pracovních životech potýkáme se zvyšujícími se cenami nejen za energie, které nás nutí přemýšlet o tom, jak uspořit. V tomto čísle Zpravodaje proto naleznete i tipy a rady jak a kde uspořit.

Je prokázáno, že kontakt s druhými lidmi a jejich společnost přispívá k psychické i fyzické pohodě člověka. Pokud se cítíte osamělí, máte příbuzné a blízké daleko, nevíte si rady, jak vyplnit svůj volný čas, anebo chcete udělat něco pro své zdraví, jsou pro Vás stále k dispozici zájmové kluby pro seniory. Můžete zde potkat nové známé, získáte nové informace, procvičíte si paměť, budete si mít s kým popovídat, obohatíte svůj volný čas o nové dovednosti a znalosti apod.

Na závěr bych Vám chtěla v roce 2023 popřát pevné zdraví, hodně lásky, štěstí, a to nejdůležitější, mít se i v nelehké době nebo v obtížné životní situaci o koho opřít.

Mgr. Martina Ospálková



OBSAH ČÍSLA:	STR.
Úvodní slovo	1
O nás - různé	3
Ohlédnutí za událostmi	5
Fotopříloha	8
Poděkování	10
Čtenářské okénko	11
Tipy a rady, jak zvládnout finanční situaci dnešní doby	12
Zábava – Trénink paměti	14
Termíny zájmových klubů pro seniory	16

ÚČAST V TESCO PROJEKTU – „VY ROZHODUJETE, MY POMÁHÁME“



Právě probíhá 12. kolo Tesco projektu „Vy rozhodujete, my pomáháme“, do kterého se příspěvková organizace Sociální služby Šternberk opět zapojila a tentokrát soutěží o polohovací geriatrická křesla pro klienty Domova pro seniory Šternberk.

Cílem poskytování služeb domova je komplexní péče o klienty, tedy i zajištění sociálního kontaktu s blízkým okolím, a zachování lidské důstojnosti. Z projektu budou zakoupena 2 geriatrická polohovací křesla s antidekubitní podporou hlavy, se sedákem z paměťové pěny a s velkými koly, která umožní jízdu i ve venkovních prostorech. Také pomohou klientům k aktivizaci a kontaktu s okolním světem, poslouží jako pomoc pro udržení soběstačnosti, a také umožní méně mobilním klientům, aby stravu přijímali v jejich přirozené poloze a hlavně pohodlně.



Tento projekt hodnotitelé zařadili mezi 3 nejlepší projekty ve vybraném mikroregionu a je možné pro něj hlasovat v obchodě Tesco ve Šternberku na adrese Obchodní 2554/1 od 16. 1. 2023 do 12. 2. 2023. Podpořit náš projekt můžete svým hlasem v podobě žetonu, který získáte za každý nákup v obchodním domě Tesco. Žeton můžete následně využít pro hlasování ve speciálních hlasovacích zařízeních u pokladní zóny.



V uplynulých letech již zvítězilo několik projektů organizace, například oxygenátor pro klienty Půjčovny kompenzačních pomůcek nebo hydraulické chodítko pro klienty domova pro seniory. Děkujeme za Vaši přízeň a podporu při hlasování.

DARY, DÁRKY, DÁREČKY

Období Vánoc je čas otevřených srdcí a nezištné pomoci jeden druhému – obdarováváme a jsme obdarováni, a to platí i v případě naší organizace, která obdržela hned několik finančních a hodnotných darů.

Poděkování patří rodinné společnosti STT SERVIS s.r.o. z Dlouhé Loučky za finanční dar ve výši 10.000 Kč pro Pečovatelskou službu. Zvláštní poděkování patří jednatelům společnosti panu Tomáši Ticháčkovi a Ing. Šárce Ticháčkové a také Ing. Petru Škrabálkovi za zprostředkování daru.

Ježíškova vnučata plnila přání klientům Pečovatelské služby i klientům Domova pro seniory

Nadační fond Českého rozhlasu svou předvánoční sbírkou Ježíškova vnučata opět vykouzli úsměv na tvářích klientů Pečovatelské služby a Domova pro seniory Šternberk. V případě Pečovatelské služby se jednalo zejména o osoby, které jsou osamělé a nemají žádnou blízkou osobu.

Pracovníci Pečovatelské služby a sociální pracovníci pomohli klientům jejich přání zprostředkovat tím, že přání klientům pomohli sepsat, zaevidovali je do systému, komunikovali s dárci ohledně způsobu předání apod.

Mobilní zahrádka zase udělala radost v domově pro seniory jako hromadný dar pro všechny obyvatele domova. Mobilní zahrádku pro naše klienty zakoupila paní Daniela Kummerová s přáteli. Díky výšce této mobilní zahrádky nyní mohou zahradničit i imobilní klienti na invalidních vozících. Z projektu Ježíškových vnučat byla zakoupena také nová televize do společenské místnosti domova, kterou využijí klienti ke společným aktivitám.



Ježíškovým vnučatům děkujeme a klientům přejeme, aby si své dárky řádně užili.

V neposlední řadě bych ráda zmínila částku, kterou zaměstnanci naší organizace vybrali v rámci dobrovolné dobročinné akce ve výši 10.000 Kč na pomoc s pokrytím nákladných rehabilitací dvou holčiček, pro které pořádá Město Šternberk tradiční charitativní akci Vánoční punč pro Adélku a Nikolku.

PROJEKT OBEC PŘÁTELSKÁ SENIORŮM 2022

V roce 2022 získalo Město Šternberk 2. místo v celostátní soutěži Obec přátelská seniorům 2022.

Obsahem projektu bylo zajištění dvou opatření, a to Mezigeneračních setkání pro seniory a Zájmových klubů pro seniory ve městě Šternberku. Jednalo se o personální, technické, materiální a finanční zajištění výše uvedených opatření.

- 1. MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ** – Obsahem opatření bylo zachovat a zajistit společné akce pro všechny generace, které pořádá organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace pro občany města Šternberka Mezi Mezigenerační setkání, která se podařilo uskutečnit a propojit tak všechny generace, patřila Letní kavárna, Podzimní kavárna a hlavní akce roku Vánoční jarmark. Díky projektu se podařilo na každou akci zajistit hudební vystoupení, občerstvení i aktivity pro děti. Účastníci setkání si mohli zavzpomínat prostřednictvím promítání fotografií z akcí z let minulých. K většímu komfortu pro účastníky všech akcí přispělo i pořízení venkovního vybavení tak, aby se účastníci mohli schovat pod stany v případě nepříznivého počasí, mohli se posadit a položit si občerstvení na stoly, zahřát se teplým čajem či kávou díky várnici apod.

2. ZÁJMOVÉ KLUBY PRO SENIORY - Obsahem opatření bylo zachovat a zkvalitnit zájmové kluby pro seniory, které poskytuje organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace, a to prostřednictvím obnovy zastaralého vybavení a zajištění materiálů nutných pro realizaci programů jednotlivých klubů. V rámci opatření se podařilo obnovit zastaralé vybavení a zajistit materiál nutný pro realizaci programů zájmových klubů pro seniory s ohledem na specifika a potřeby seniorů. Díky projektu bylo možné zachovat několik druhů zájmových klubů, kterými jsou Aktivizační cvičení pro seniory, Jóga pro zdraví, Klub práce s PC a internetem, Klub ručních dovedností, Kluby seniorů, Klub společenských her, Klub zpěvu a Trénink paměti. Došlo ke zvýšení kvality poskytovaných zájmových klubů prostřednictvím zajištění vhodné techniky, spotřebičů a pomůcek pro seniory, personálního a finančního zajištění klubů. Projekt umožnil Městu Šternberk lépe reagovat na potřeby seniorů a stále se zvyšující počet seniorů a na potřeby dalších zájmových sdružení, které do prostor organizace chodí. Díky nové technice bude možné také v případě epidemie poskytovat kluby online formou a zabránit tak sociální izolaci seniorů.



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

OHLEDNUTÍ ZA UDÁLOSTMI



VÁNOČNÍ JARMARK 2022

Ve čtvrtek 24. listopadu se v sídle organizace na Komenského 40 uskutečnil již tradiční Vánoční jarmark. Letos jsme přivítali opravdu hojný počet návštěvníků, kteří u nás v tomto předvánočním čase mohli nakoupit drobnosti pro své blízké pod stromeček, vánoční ozdoby a další krásné výrobky našich klientů. Celou organizaci opět provoněl vánoční punč a letošní rok jsme náš prodej rozšířili také o hovězí gulášek. Pro děti, ale i pro odvážlivce z řad dospělých, byly díky finanční podpoře z projektu Obec přátelská seniorům pronajaty dva historické kolotoče, které ani chvilku nezůstaly prázdné. Zlatým hřebem programu pak bylo oficiální rozsvícení Vánočního stromečku v 16 hodin, kterého se ujala zástupkyně ředitelky organizace, Mgr. Martina Ospálková, a jako každý rok se jej zúčastnili také představitelé města, starosta Ing. Stanislav Orság i oba místostarostové Bc. Jiří Kraus a pan Leo Czabe. Celou akci doprovázela šternberská hudební skupina GAMA, která měla připravený bohatý hudební repertoár.



Všem, kteří přišli, moc děkujeme za podporu naší organizace.



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

VÁNOČNÍ SETKÁNÍ V KLUBU SENIORŮ I.

Dne 14. prosince 2022 proběhlo poslední setkání Klubu seniorů č. I. v roce 2022. Členky klubu prožily příjemné předvánoční chvíle, které si zpestřily menším občerstvením. Příjemným překvapením byla návštěva paní ředitelky Mgr. Hany Dvorské a lektorky Klubu zpěvu paní Ivany Vaňákové. Sváteční pohodu doplnil zpěv známých i méně známých vánočních koled a nechybělo povídání o vánočních zvycích a vzpomínání.

VÁNOČNÍ SETKÁNÍ KLUBŮ SENIORŮ II. a III. V KLÁŠTEŘE

Dne 6. prosince 2022 se v Komunitním centru ve Šternberském klášteře uskutečnilo Vánoční setkání Klubů seniorů II. a III. se zástupci příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk a představiteli Města Šternberka. Starosta města Ing. Stanislav Orság informoval členy klubů o novinkách a chystaných projektech a akcích ve městě Šternberk. Prostor byl i na dotazy členů klubů i na debatu o dění ve městě.

AKTIVIZACE V KLUBU SENIORŮ I.

Dne 16. listopadu 2022 si pracovnice v sociálních službách pečovatelské služby paní Renata Půčková připravila pro členky Klubu seniorů I. aktivitu „výrobu svíček“. Tvorby se zúčastnily nejen členky klubu, ale také děti, které nás navštívily a přiložily ruku k dílu. Výroba svíček byla pro seniorky novou a velmi zajímavou aktivitou. Paní Půčkové děkujeme.

SENIOR BEZ NEHOD

V pátek 11. listopadu 2022 proběhl v prostorách příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk seminář s názvem „Senior bez nehod“. Semináře se zúčastnili členové klubů seniorů, kteří se formou odborného výkladu kombinovaného se zábavnými scénkami a instruktážními videi seznámili s problematikou bezpečnosti seniorů v rolích chodců, řidičů, jejich pasažérů, cyklistů a cestujících MHD. Seminář se uskutečnil v rámci projektu, jehož cílem je snížit nehodovost seniorů a rozšířit povědomí o této problematice. Tvářemi projektu jsou herečka Jaroslava Obermaierová a herec Jiří Štědroň.

TERÉNNÍ SLUŽBY**SETKÁNÍ POSKYTOVATELŮ TERÉNNÍCH SLUŽEB**

Zaměstnanci Sociálních služeb Šternberk, příspěvková organizace zorganizovali již 5. pracovní setkání sekce terénních služeb Krajské organizace Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR Olomouckého kraje, které se tentokrát uskutečnilo ve čtvrtek 3. listopadu 2022 v Olomouci. Více než padesát zástupců organizací poskytujících terénní sociální služby se setkala v krásných prostorách organizace Sociální služby pro seniory Olomouc na pracovním setkání, jehož obsahem byly odborné přednášky z oblasti poskytování terénních služeb.

Pozvání na pracovní setkání přijal i Mgr. Ivo Slavotínek, 1. náměstek hejtmana Olomouckého kraje, který vyjádřil podporu terénním sociálním službám a rovněž všem přítomným poděkoval za jejich profesionální a mnohdy velmi těžkou a náročnou práci.

DOMOV PRO SENIORY

SVATOMARTINSKÉ POSEZENÍ

Pranostiky praví „Přijede-li Martin na bílém koni, metelice za metelící se honí.“ Bohužel ani letošní rok Martin na svém bílém koni nepřijel, ale klientům Domova pro seniory Šternberk nic nebránilo v tom, tento den oslavit tradičně, jak se sluší a patří. Dle tradic totiž také mimo jiné nastává období hodů a posvícení a k tomu od nepaměti patří pečená husa a svatomartinské víno. Od rána v domově pro seniory probíhaly přípravy – vařilo se červené zelí, pekla se husa a klientky (věkový průměr šikovných kuchařek úžasných 90 let!) si jako přílohu udělaly domácí bramborové knedlíky. Celý tento vydatný oběd zapily svatomartinským vínem nebo pivem, dle chutě a libosti.

MIKULÁŠ V DOMOVĚ PRO SENIORY

Podvečer 5. prosince byl v Domově pro seniory Šternberk doslova andělsko-pekelný. Za klienty totiž přišla neobvyklá návštěva, která chodí pouze jednou ročně, a to samotný Mikuláš se svou družinou - čertem a andělem. Tato „parta“ obešla všechny klienty a někteří z nich měli dokonce připravené básně, za které dostali sladkou odměnu. Jelikož Mikuláš shledal, že byli všichni klienti za předchozí rok velmi šikovní, zůstal náš domov v plném počtu. 😊

TRADIČNÍ NÁVŠTĚVA PŘEDSTAVITELŮ MĚSTA

S vánočním přáním, mnoha milými slovy a s krásnými vánočními dárky navštívili v pondělí představitelé města klienty Domova pro seniory Šternberk. Starosta města Ing. Stanislav Orság, místostarostové Bc. Jiří Kraus a pan Leo Czabe a vedoucí sociálního odboru Ing. Jitka Zajacová popřáli klientům pohodové svátky a na zdraví a štěstí v novém roce si rádi připili vaječným koňakem. Nezapomněli pochválit krásné a vynikající vánoční cukroví, které pekly samy klientky.

DALŠÍ VÁNOČNÍ NÁVŠTĚVY

I letošní rok v předvánočním čase navštívila naše seniory spousta dětí ze šternberských základních škol a gymnázia, která klienty potěšila drobnými dárečky a přáním všeho dobrého do nového roku. Již po druhé nám zaklepaly na dveře děti ze školní družiny Základní škola Dr. Hrubého 2, které nás navštívily již v listopadu při příležitosti Mezinárodního dne laskavosti. Dále domov pro seniory navštívily děti ze Základní školy nám. Svobody 3, které rozdaly taktéž spoustu krásných věnování a ručně vyráběných dekorací. V neposlední řadě přišly sborově zazpívat vánoční koledy studenti z Gymnázia Šternberk s kytarovým hudebním doprovodem.

FOTOPŘÍLOHA



Mezinárodní den laskavosti



Hudební vystoupení studentů z Gymnázia



Vánoční čas v Domově pro seniory Šternberk



Klub seniorů I. – tvoření svíček



Předání dárku – Ježíškova vnoučata



Vánoční jarmark 2022



Setkání poskytovatelů terénních služeb



Přednáška „Senior bez nehod“



PODĚKOVÁNÍ

PODĚKOVÁNÍ ZA PÉČI O TATÍNKA

„Vážená paní Roháčová,

dovolte mi poděkovat Vám a všem pracovníkům Domova pro seniory Na Valech za péči, kterou jste věnovali našemu tatínkovi Aloisovi Obšilovi. Děkuji za Vaši lidskost, ochotu a empatii. Velmi si vážíme práce všech pracovníků a pečovatelek. Přeji Vám do dalších dnů hodně spokojených klientů, co nejméně problémů a hlavně, aby Vás práce těšila.“

S úctou Obšil Petr a Dobešová Jarmila

PODĚKOVÁNÍ ZA VÁNOČNÍ JARMARK

„24. 11. se uskutečnil Vánoční jarmark, který se moc povedl, počasí nám přálo a nálada byla veselá. Chtěla bych poděkovat seniorkám z Klubu ručních dovedností, které udělaly moc krásné věci na jarmark. Patří jim velký dík, všem se moc líbily. Zároveň děkuji vedení Sociálních služeb a všem, kteří se na jarmarku podíleli. Hlavně děti měly radost z kolotočů. Nejkrásnější ze všeho byl vánoční strom ozdobený hvězdičkami, moc nás všechny potěšil. Ještě dlouho nám všem bude zářit.

Přeji všem pracovníkům v organizaci, aby vydrželi dalších 20 let ve zdraví, aby pro nás pracovali a organizovali různé akce, budeme se těšit. Neměly to vždy lehké, ale vše zvládly. Za to jim všem patří velký dík. Na konec Vám všem přeji krásné Vánoce, aby každý každého měl rád, aby každému podal ruce, aby ten rok 2023 za to stál.

Hodně zdraví

Nepleichová



Vážená paní Roháčová,
dovolte mi poděkovat Vám a všem pracovníkům
Domova pro seniory Na Valech za péči, kterou jste
věnovali našemu tatínkovi Aloisovi Obšilovi.
Děkuji...
za Vaši lidskost, ochotu a empatii.
Velmi si vážíme práce všech pracovníků a pečovatelek.
Přeji Vám do dalších dnů hodně spokojených klientů,
co nejméně problémů a hlavně, aby Vás práce těšila.

Dělováno 2022
24. 11. se uskutečnil Vánoční
jarmark, který se moc povedl.
Chtěla bych poděkovat seniorkám z Klubu
ručních dovedností, které udělaly moc krásné věci
na jarmark. Patří jim velký dík, všem se moc líbily.
Zároveň děkuji vedení Sociálních služeb a všem,
kteří se na jarmarku podíleli. Hlavně děti měly
radost z kolotočů. Nejkrásnější ze všeho byl
vánoční strom ozdobený hvězdičkami, moc nás
všechny potěšil. Ještě dlouho nám všem bude
zářit.
Přeji všem pracovníkům v organizaci, aby
vydrželi dalších 20 let ve zdraví, aby pro nás
pracovali a organizovali různé akce, budeme se
těšit. Neměly to vždy lehké, ale vše zvládly.
Za to jim všem patří velký dík. Na konec
Vám všem přeji krásné Vánoce, aby každý
každého měl rád, aby každému podal ruce,
aby ten rok 2023 za to stál.
Hodně zdraví
Nepleichová

... i my děkujeme za
Vaši přízeň a vřelá
slova.

Vaše spokojenost je
pro nás tou největší
motivací a
důvodem, proč tuhle
práci děláme.

Zaměstnanci sociálních služeb



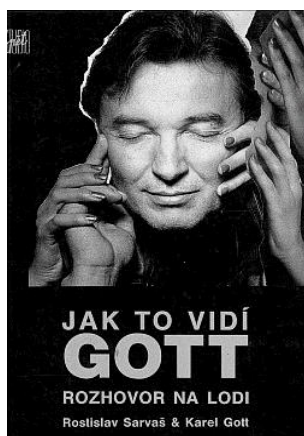
Ve čtenářském koutku organizace jsou dispozici různé knižní žánry, naleznete zde třeba i knihy rozhovorů se známými osobnostmi. V tomto čísle Zpravodaje si představíme 2 knihy tohoto žánru:



Co za to stálo ... - Miloš Kopecký, Milan Hein

Miloš Kopecký patří mezi nejoblíbenější české herce již několikáté generace diváků. Byl dlouholetým členem činohry Divadla na Vinohradech. Vystupoval často ve filmu i v televizi, většinou v komediálních padoušských postavách. Přinášíme Vám autobiografickou knihu, ve které tento velký český umělec vzpomíná na dětství, mládí, divadlo, film a život.

Kniha je přehledně rozčleněna do osmi kapitol a provází ji fotografie z osobního archivu Miloše Kopeckého.



Jak to vidí Gott – Karel Gott, Rostislav Sarvaš

Jak již název napovídá, tak jde o rozhovor autora Rostislava Sarvaše s populárním zpěvákem Karlem Gottem.

Kniha má deset kapitol, v kterých se Karel Gott svěřuje s tím, co do té doby (do roku 1992) o životě nestrádal za poznatky. Jedná se o názory Karla Gotta na politiku, historii, filozofii, víru, ženy, kuchyni a jiné.

Opravte názvy filmů/seriálů ve kterých hrál Miloš Kopecký.

- a.) Aneta ještě neobědvala
- b.) Nemocnice na konci světa
- c.) „Já už budu hodný, tetičko!“
- d.) Tajemství hradu Křivoklát
- e.) Zítra to roztočíme, holubičko

Opravte název uvedených písní Karla Gotta.

- a.) Tisíckrát chválím čas
- b.) Jdi za bohatstvím
- c.) Lady Amsterdam
- d.) Ústa sněhem zavátá
- e.) Když jsem já byl tenkrát hoch



Správná odpověď:

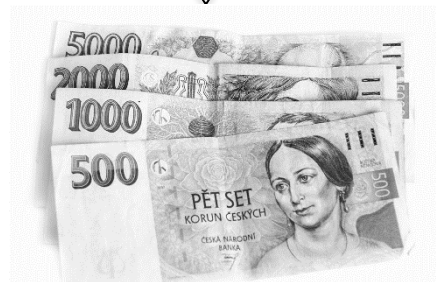
a.) Adéla, b.) na kraji města, c.) dědečku, d.) v Karpatech, e.) drahoušku

a.) stokrát, b.) štěstím, c.) Karneval, d.) Oči – zaváté, e.) kluk

TIPY A RADY, JAK ZVLÁDNOUT FINANČNÍ SITUACI DNEŠNÍ DOBY



Máte nízké úspory i příjmy? Je pro Vás obtížné přizpůsobit se rychle se měnícímu světu a nyní si nevíte rady s rychle stoupajícími cenami za energie a potraviny? Pak je tento článek šitý na míru právě Vám. Statistika uvádí, že 86 % českých seniorů je zcela odkázaných na důchodový systém a při současné ekonomické situaci zkrátka nezvládají zaplatit základní věci. Pojďme si tedy představit pár možností, jak alespoň trochu vylepšit Vaši finanční situaci.



1. UŠETŘETE NA POTRAVINÁCH

Jednou z velkých položek našich výdajů jsou nepochybně potraviny. Proto je dobré naplánovat si jídelníček a podle něj nakupovat nebo si nechat nakoupit. Stačí si napsat, co si připravíte na snídani, svačinu, oběd a večeři. Když pak budete podle seznamu nakupovat, neutratíte tolik peněz za věci, které nepotřebujete a nebudete vyhazovat prošlé potraviny z lednice.



Další radou je, abyste se nenechali zbytečně zlákat slevami. Žluté cenovky s nižšími cenami nás sice automaticky přitahují, vždycky se ale raději zamyslete nad tím, jestli byste si danou věc koupili, i kdyby ve slevě nebyla. Někdy se ceny zboží ještě před slevou uměle navyšují a nižší cena, kterou vidíte, tak vůbec nemusí být výhodnější.

2. UŠETŘETE ZA LÉKY

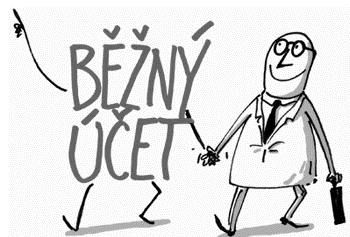
Další významnou výdajovou položkou v rozpočtu seniora jsou obvykle léky. Díky levnějším alternativám nebo nákupům se slevovou kartou určité lékárny lze uspořit významné peněžní částky.



- **Lékárna Dr. Max** (Průmyslová 2699/1, Šternberk – prodejna v Kauflandu). Se slevovou kartou tu zakoupíte až polovinu léků bez doplatků, slevy až 50 % z doplatku na recept, individuální slevové kupóny, doprava zdarma pro přihlášené na www.drmax.cz).
- **Benu lékárna** (Nádražní 1 – na křižovatce vedle „budíku“, Obchodní 2554/1 - lékárna v obchodním centru Tesco, ČSA 40 na městě). Se slevovou kartou Benu plus zakoupíte většinu léků bez doplatku za recept, sezónní a individuální akce speciálně dle Vašich potřeb, za nasbírané body za nákup obdržíte slevové poukázky, výhodnější ceny se slevovou kartou + možnost konzultace vhodnosti kombinací léků, které užíváte).
- **Lékárna Salus** (Partyzánská 120 – vedle pošty na náměstí). K dostání spousta akčních cen, výhodných cen a slevových a sezónních akcí.

- **Lékárna Agel** (Jívavská 20 - v areálu šternberské nemocnice). S klientským programem získáte 2 % slevu na nákup volně prodejného sortimentu, v případě Vašich narozenin až 10 % jako dárek, produkty lékárny Agel za výhodnější ceny, slevy a nízké doplatky u vybraných produktů.

3. ZVOLTE SPRÁVNÉ FINANČNÍ SLUŽBY



- Založte si v bance běžný účet – speciální účty pro seniory nabízí například Česká spořitelna nebo ČSOB, obě pobočky těchto bank najdete ve Šternberku. Účty pro seniory nabízí služby nad rámec klasického běžného účtu (např. zlevněné vedení účtu, možnosti donášky hotovosti až domů, aj.)
- Pokud platíte stále složenky na poště, např. klasické SIPO a neovládáte práci na internetu, požádejte někoho z rodiny, aby za Vás tuto složenku platil přes internet, ušetříte tak 28 Kč.

4. PENÍZE NAVÍC – POMOC STÁTU



Úřad práce ČR

- **Příspěvek na bydlení** – pokud Vás náklady na bydlení (nájem, energie, vodné a stočné apod. stojí více než 30 % vašich čistých příjmů, můžete příspěvek čerpat. O příspěvek si zažádejte buď přes online formulář, který naleznete na webové stránce <https://www.mpsv.cz/web/cz/prispevek-na-bydleni> nebo osobně na pobočce Úřadu práce ve Šternberku.
- **Mimořádná okamžitá pomoc** – jednorázová dávka - obvykle se vyplácí například při živelných událostech jako bylo loňské tornádo či povodně, nárok na ni ale mohou mít lidé v nouzi i při jiných stanovených případech, např. jednorázová pomoc k zakoupení lednice, pračky, postele, aj.
- **Příspěvek na péči** - příspěvek na péči je určen pro osoby, které jsou kvůli dlouhodobě nepříznivému zdravotnímu stavu závislé na pomoci druhých. První stupeň činí 880 Kč, druhý stupeň 4.400 Kč, třetí stupeň 12.800 Kč a čtvrtý stupeň 19.200 Kč.
- **Pomoc zdravotně znevýhodněným** – zahrnuje například příspěvek na mobilitu, na zvláštní pomůcku (zvedací plošiny, bezbariérová oprava bytu, digitální čtecí přístroj...) nebo jako podpora osob s nákladnou dietou. Příspěvek na mobilitu je 900 Kč měsíčně a je určen pro handicapované osoby, které se pravidelně někam dopravují nebo jsou dopravovány, podmínkou je mít vyřízený průkaz ZTP nebo ZTP/P. Dále je nově určen pro osoby, které využívají po celý měsíc domácí oxygenoterapii nebo zdravotnický prostředek pro domácí plicní umělou ventilaci a činí 2.900 Kč.

5. PŘÍSPĚVKY ZDRAVOTNÍCH POJIŠŤOVEN PRO SENIORY



• Všeobecná zdravotní pojišťovna

Příspěvek až 500 korun na nákup pomůcek pro trénink paměti, 500 korun na pravidelné pohybové aktivity (od 65 let o něj lze žádat dvakrát ročně), 500 korun na pomůcky pro diabetiky, 500 korun na vyšetření kožních znamének a očkování proti klíšťové encefalitidě, hepatitidě A a B, až 3000 korun na preventivní onkologickou prohlídku, až 2000 korun na paruku v případě onkologického onemocnění, aj.

- **Odborná zdravotní pojišťovna**

Až 2.000 korun ročně na dentální hygienu, až 500 korun na sportovní aktivity, až 1.000 korun na lázeňské procedury, až 1.000 korun na některá očkování, až 800 korun na vyšetření kůže kvůli nádorovým onemocněním, aj.

- **Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR**

Např. až 2.000 korun ročně na některá očkování, až 500 korun na sportovní aktivity včetně organizovaného plavání, až 500 korun na vyšetření glukózy v krvi, až 500 korun na vyšetření kvůli prevenci nadváhy a obezity, aj.

- **Česká průmyslová zdravotní pojišťovna**

Např. až 500 Kč na prevenci obezity, příspěvek na celiakii a metabolické poruchy až 1.000 Kč, na diabetologické onemocnění podpora ve výši 1.000 Kč, pojištěnci od 60 let příspěvek 500 Kč na doplňky stravy, na očkování proti klíšťové encefalitidě až 1.000 Kč, 700 Kč příspěvek na pravidelné pohybové aktivity nebo 1.000 Kč na laserovou operaci očí, aj.

- **Vojenská zdravotní pojišťovna**

Např. až 700 Kč na očkování pro dospělé, 500 Kč na dentální hygienu, 300 Kč na vitamíny, až 500 Kč na plavání, kloubní výživu pro seniory, 300 Kč na prevenci poruch paměti, 400 Kč na vyšetření kožních znamének nebo 800 Kč na prevenci karcinomu prsu.

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

Hromnice

1. Pozorně si přečtěte text a odpovězte na následující otázky

Hromnice slavíme 2. února. Jsou oslavou brzy přicházejícího jara, kdy se krajinou ozývá první bouřkové zahřmění v novém roce. Tento den je spojen se zvyky, které měly člověka ochránit před ohněm, bouří a bleskem. Lidé v tento den svétli svíce, říkalo se jim hromničky, které pak během bouře, hromů a blesků dávali do oken a na zápraží. Svíčky měly ochránit rodinu od pohromy, nezdaru, smrti a neštěstí. Na Hromnice se tradičně také sklízelo betlém a někde také vánoční stromek.

- a.) Kolikátého slavíme Hromnice?
- b.) Co oslavují Hromnice?
- c.) Jaké zvyky jsou spojené s Hromnicemi?
- d.) Jak se jmenovaly svícené svíce v tento den?
- e.) K čemu sloužily takové svíce?

2. K Hromnicím se v českém prostředí váže nejvíce pranostik, kolem čtyřiceti. Zvládnete doplnit slova některých níže vybraných pranostik?

Na Hromnice o _____ více.

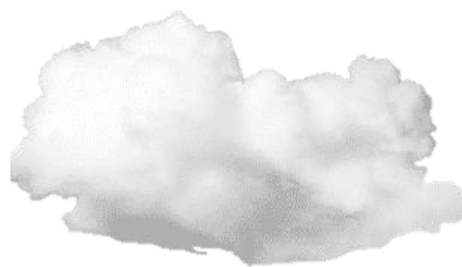
Na Hromnice zimy po _____ e.

Na Hromnice kalužky – budou jablka i _____.

Svíti-li slunce na Hromnice, bude hojnost _____ i pšenice.

3. Spojte výklad dalších známých pranostik.

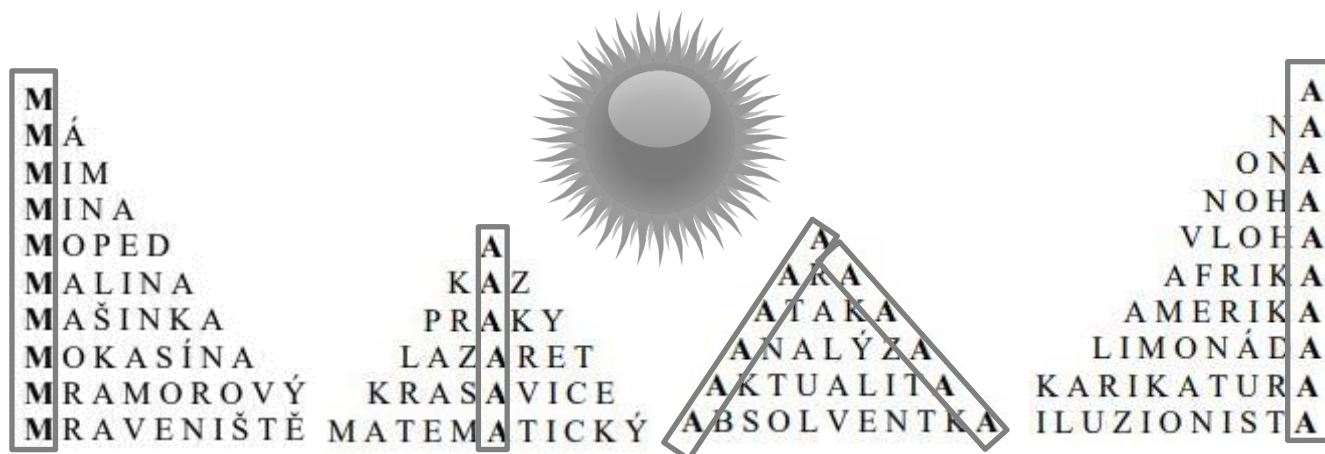
Na nový rok	chladna z rána
Na tři krále	hodila srp do žita
Lucie	za kamna vlezem
Medardova kápe	o krok dále
Sv. Anna	srpen nedopeče
Únor bílý	vyženeme kozy v háj
Březen	40 dní kape
Duben	o slepičí krok
Až přijde máj	ještě tam budem
Svatá Markyta	pole sílí
Co červenec neuvaří	vylézají hadi a štíři
Na svatého Jiří	nocí upije a dne nepřidá



Řešení úlohy č. 2: hodinu, polovice, hrušky, žita

Řešení úlohy č. 3: Na Nový rok o slepičí krok, Na Tři krále o krok dále, Lucie nocí upije a dne nepřidá, Medardova kápe čtyřicet dní kape, Sv. Anna chladna z rána, Únor bílý pole sílí, Březen za kamna vlezem, Duben ještě tam budem, Až přijde máj vyženeme kozy v háj, Svatá Markyta hodila srp do žita, Co červenec neuvaří, srpen nedopeče, Na svatého Jiří vylézají hadi a štíři.

4. Pokuste se vymyslet co nejvíce slov tak, aby slova začínala na dané písmeno, končila na dané písmeno nebo bylo obsaženo uprostřed či po stranách slov. V každém řádku a slově zvyšujte počet písmen o jedno. Navyšujte tak dlouho, dokud nebudete spokojeni se svojí pyramidou. Viz. příklad



ZPRAVODAJ

Informační Zpravodaj příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk

Číslo: 28/2023 únor

Vydavatel: Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace

Příspěvky ze středisek: Bc. Ivana Krejčová, Lucie Němečková, DiS., Mgr. Martina Ospálková, Renáta Skácelová, DiS.,

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

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

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

TERMÍNY ZÁJMOVÝCH KLUBŮ PRO SENIORY



Aktivizační cvičení pro seniory						
Leden	Středa	4. 1.	11. 1.	18. 1.	25. 1.	-
Únor	Středa	1. 2.	8. 2.	15. 2.	22. 2.	-
Březen	Středa	8. 3.	15. 3.	22. 3.	29. 3.	-
Jóga pro zdraví						
Leden	Pondělí	9. 1.	16. 1.	23. 1.	30. 1.	-
Únor	Pondělí	6. 2.	13. 2.	20. 2.	-	-
Březen	Pondělí	6. 3.	13. 3.	20. 3.	23. 3.	-
Klub ručních dovedností						
Leden	Čtvrtek	5. 1.	12. 1.	19. 1.	26. 1.	-
Únor	Čtvrtek	2. 2.	9. 2.	16. 2.	23. 2.	-
Březen	Čtvrtek	2. 3.	9. 3.	16. 3.	23. 3.	30. 3.
Duben	Čtvrtek	6. 4.	13. 4.	20. 4.	27. 4.	-
Květen	Čtvrtek	4. 5.	11. 5.	18. 5.	25. 5.	-
Červen	Čtvrtek	1. 6.	8. 6.	15. 6.	22. 6.	-
Klub společenských her						
Leden	Čtvrtek	12. 1.	26. 1.	-	-	-
Únor	Čtvrtek	9. 2.	23. 2.	-	-	-
Březen	Čtvrtek	9. 3.	23. 3.	-	-	-
Duben	Čtvrtek	6. 4.	20. 4.	-	-	-
Květen	Čtvrtek	4. 5.	18. 5.	-	-	-
Červen	Čtvrtek	1. 6.	15. 6.	-	-	-
Klub zpěvu						
Leden	Čtvrtek	19. 1.	-	-	-	-
Únor	Čtvrtek	2. 2.	16. 2.	-	-	-
Březen	Čtvrtek	2. 3.	16. 3.	30. 3.	-	-
Duben	Čtvrtek	13. 4.	27. 4.	-	-	-
Květen	Čtvrtek	11. 5.	25. 5.	-	-	-
Červen	Čtvrtek	8. 6.	22. 6.	-	-	-
Trénink paměti						
Leden	Úterý	10. 1.	17. 1.	24. 1.	31. 1.	-
Únor	Úterý	7. 2.	14. 2.	21. 2.	28. 2.	-
Březen	Úterý	7. 3.	14. 3.	21. 3.	28. 3.	-
Duben	Úterý	4. 4.	11. 4.	18. 4.	25. 4.	-
Květen	Úterý	2. 5.	9. 5.	16. 5.	23. 5.	30. 5.
Červen	Úterý	6. 6.	13. 6.	20. 6.	-	-



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