



**Domov Sluníčko**  
Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace  
se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

1

# Sluneční paprsek

## 03/2022





**Milé klientky, milí klienti, vážené zaměstnankyně a vážení zaměstnanci Domova Sluníčko,**

opět jsou před námi letní prázdniny a dovolené. Pevně věřím, že si naši zaměstnanci odpočinou a načerpají síly do dalšího podzimního období. Klienti domova se zase mají možnost podívat v prázdninovém období k rodinám a Těm, kterým to zdravotní stav neumožňuje, přeji, ať mají mnoho návštěv a užijí si vnoučat a pravnoučat.

Máme za sebou pololetí a myslím si, že se nám povedla řada plánovaných akcí, povinností a úkolů. Domov se zvláštním režimem opět obhájil certifikát VÁŽKA a zde bych rád poděkoval zejména zdravotníkům, kteří prokázali znalosti a přehled o zdravotních stavech svých klientů a zasadili se tak o nárůst bodového hodnocení. Domov se zvláštním režimem také prošel plánovanou výmalbou a zde bych rád poděkoval všem zaměstnancům, kteří se podíleli na koordinaci při malování. Musím podotknout, že si malíři nejlépe pochvalovali připravenost úseku B1 pod vedením paní Moniky Neuwirthové. Moc mě to potěšilo, neboť se jedná o úsek s nejvyšším počtem klientů. Pobytová služba Domova pro seniory prošla komplexní výměnou odpadů umyvadel a v těchto dnech probíhá i výměna na Domově se zvláštním režimem. Také jsme obdrželi finanční prostředky na opravu slunečních kolektorů, které nám v těchto nelehkých časech značně vytvářejí úsporu energie. Rovněž bych rád zmínil, že se nám opět podařilo nastartovat spolupráce s Vězeňskou službou – vazební věznice Ostrava a odsouzení k nám dochází na dobrovolné vycházky a pracují na zahradě. A také se nám podařilo obnovit spolupráci s firmou Siemens, jejichž zaměstnanci k nám dochází na dobrovolnické dny. Tyto výše jmenované skupiny byly moc šikovné a vše v našem parku zvládly samy. Vedení organizace se rozhodlo, že Technický den se zaměstnanci domova a žáky spolupracujících škol uděláme až na podzim letošního roku. Domov Sluníčko ve spolupráci s firmou AHRA pod vedením pana PhDr. Petra Kazíka vytvořil strategický plán organizace na léta 2022/2026. Vytváření strategického cíle nás posunulo zase o kousek dál. Nebylo to jednoduché, ale společně jsme to zvládli. Čeká nás pilná práce a také vyhodnocování konkrétních úkolů. Musím zde vyzdvihnout práci vedoucích úseků, ekonomky, personalistky a zejména vedoucí útvaru sociální a přímé péče Terezy Dvořákové.

Akcí pro klienty bylo během pololetí mnoho, ale myslím si, že kácení máje byla akce ojedinělá a velmi se povedla.





### **A co nás čeká v dalším pololetí?**

Podarilo se nám získat od zřizovatele finanční prostředky na opravu rozhlasu, který je součástí požárního systému. Začátkem měsíce července bude vyhlášeno výběrové řízení na dodavatele. V průběhu měsíce července bude vyhlášeno výběrové řízení na dodání technologie do stravovacího provozu. Výběrové řízení vyhlašuje Statutární město Ostrava, se kterým naše organizace spolupracuje. Domov Sluníčko obdržel také dotaci na opravu výtahu pobytové služby Domova pro seniory z Moravskoslezského kraje (program na zvýšení kvality sociálních služeb) a ze stejného programu také dotaci na dodání 2 ks zvedáků pro imobilní klienty pobytové služby Domova se zvláštním režimem. Chtěli bychom také pořídit nová sprchová křesla. Tyto křesla necháváme testovat zaměstnanci, aby si mohli vybrat ty správné, tak jak tomu bylo s koupacími vanami.

Hodnocení sociálního útvaru opět přenechávám své zástupkyni Tereze Dvořákové.

Vážení zaměstnanci přeji Vám krásné prožití prázdninových dnů a také využití Flexi pasů, které jsme pro Vás v tomto roce pořídili.



Váš ředitel



## Vážení čtenáři,

Jsem velmi ráda, že se Vám do rukou dostává další číslo našeho domovského časopisu. Jak uvádí pan ředitel, čeká nás léto. Všichni pracovníci se těší na zasloužené dovolené. Klienti na dny plné sluníčka, které budou moci trávit v naší rozlehle zahradě nebo případně na domovských terasách. Půl roku 2022 je za námi a v rámci útvaru sociálního a přímé péče se nám také podařilo uskutečnit spoustu zajímavých aktivit.

Pracovníkům domova se zvláštním režimem děkuji za spolupráci při obhajobě certifikátu Vážka. Tento certifikát má domov již od roku 2014 a stále si drží svůj status kvality v rámci poskytované péče, i když nároky na splnění jednotlivých hodnotících kritérií se neustále zvyšují. Nemůžeme však zůstat stát na jednom místě, takže nás dál čeká spousta práce v rámci prohlubování individuálních přístupů směrem ke klientům s poruchami paměti.

Vedoucím pracovníkům bych ráda poděkovala za spoluúčast na tvorbě Strategického plánu organizace. Tento dokument bude dále předán na jednotlivé úseky a postupně s ním budou seznamováni nejen zaměstnanci organizace, ale také klienti. Strategický plán organizace je postaven na systému excelence EFQM a patří k významným dokumentům našeho domova. Ukazuje nám cestu, kam se náš domov bude dále rozvíjet.

Během prvního pololetí proběhla také spousta vzdělávacích akcí pro zaměstnance. Pracovníci se rozvíjeli v různých oblastech péče, bazální stimulaci i odbornými stážemi. Ze stáží vznikl souhrn poznatků, které pan ředitel bude konzultovat se spolupracujícím Domovem Kamenec. Pracovníci měli možnost využít intenzivních supervizních setkání. Každý úsek měl dvě supervize s nezávislým odborníkem. Ke vzdělávání zaměstnanců také patřily teambuildingové aktivity. Věřím, že týmy, které se mnou prošly intenzivním setkáním v Bělském lese, na společnou akci v dobrém vzpomínají. Střední management měl teambuildingovou akci na pomezí hor na Ostravici s kladným výstupem, rozvojem manažerských schopností a příjemnou atmosférou.

Také klienti i rodinní příslušníci měli možnost poznat management organizace. Klienti na domově pro seniory měli schůzky úseků, kterých se účastní vedení domova. Pro rodiny byla opět připravena setkání, kde pan ředitel a vedoucí útvaru i úseků seznámili osoby blízké a rodiny klientů se základními informacemi z oblasti hodnocení předešlého roku a výhledem plánovaných cílů pro rok 2022.





Dále nás čeká ještě hodně výzev do konce roku. Věřím, že léto 2022 proběhne v klidu a od září opět najedeme na intenzivnější spolupráci v rámci zvyšování kvality poskytovaných služeb. Všem děkuji za spolupráci, lidskost a empatii, kterou vkládají do své každodenní práce, a přeji Vám hezké dovolené.

**Vaše šéfredaktorka Tereza**

### **Vážení čtenáři a čtenářky,**

dovolte, abych Vám dnes představila svou kolegyni, jejíž pozice je v domově výjimečná. Jedná se o personalistku paní Lenku Adamovičovou, která koordinuje všechny činnosti ohledně zaměstnanců domova. Její činností je příjem pracovníků, ukončování pracovních poměrů, zpracování mezd a veškerá personální agenda.

### **Jak dlouho pracujete ve Sluníčku, a co Vás k nám přivedlo?**

Ve Sluníčku pracuji necelé čtyři roky. Nabídku práce ve Sluníčku jsem dostala v době, kdy jsem hledala práci na plný úvazek po druhé mateřské dovolené. Ve chvíli, kdy mě bývalá paní ředitelka oslovila, jsem již přislíbila nástup v jiné firmě, ale nakonec jsem se po pohovoru zde, rozhodla pro Sluníčko. Zvítězil sympatický kolektiv a příjemné prostředí.

### **Jaké máte předešlé zkušenosti z oblasti sociálních služeb?**

Zkušenosti ze sociálních služeb jsem již měla, po první mateřské dovolené jsem pracovala na zkrácený úvazek téměř tři roky jako mzdová účetní a personální v domově pro seniory Vesna v Orlové. I přesto, že v době, kdy mě z Vesny oslovili, jsem s tak velkým počtem zaměstnanců a směnným provozem neměla žádné zkušenosti, nakonec jsem do toho šla a už v této oblasti zůstala.

### **Co se Vám na Vaší práci líbí?**

Na mé práci se mi líbí, že každý den je jiný. Ráda komunikuji s lidmi a učím se nové věci. Těší mě, když jsou zaměstnanci spokojení. Mám skvělý kolektiv spolupracovníků a za to jsem moc ráda.



### **Jaká je Vaše náplň dne?**

Mou náplní práce je zajištění personálu v souladu s potřebami organizace a vyřizování pracovněprávních záležitostí z oblasti personalistiky. S vedoucími pracovníky řešíme nástupy a výstupy zaměstnanců, evidenci docházky a vše s tím související. Zaměstnancům se snažím zodpovídat jejich dotazy, které souvisejí především s docházkou a výpočtem platů. A nakonec nejoblíbenější agenda a tou je výpočet platů.

### **Jak odpočíváte?**

Prostoru na osobní odpočinek moc nemám, jelikož mám dvě dcery, kterým věnuji každou volnou chvíli a zajištění všech jejich aktivit je někdy časově náročné. Jinak v zimě ráda lyžuji, jezdím na běžkách a v létě zase na kolečkových bruslích a na kole. Ráda chodím na hory. Když vyjde chvilka času, ráda si přečtu dobrou knihu.



**Rozhovor pro Vás připravily:**

**Lenka Adamovičová - personalistka**

**a**

**Mgr. Tereza Dvořáková, DiS. – vedoucí útvaru sociální a přímé péče**



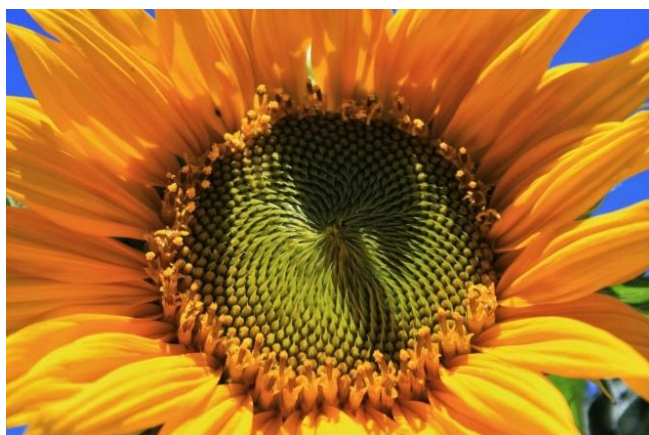
## KONEČNĚ LÉTO

Milí přátelé, konečně nastal čas tepla a letního slunce. Zamračenou, šedivou oblohu vystřídal čas blankytu a slunce. Všichni si užíváme teplých paprsků a naše zahrada přímo vyzývá k procházkám a posezení venku.

Abychom si to užili co nejlépe, mějte na paměti, že k létu patří také zvýšený příjem tekutin, a to zejména čisté vody. Nezapomínejte proto více pít a ke svému letnímu oblečení přidejte klobouk, letní čepici, nebo alespoň šátek. V poledních hodinách volte raději odpočinek na svých pokojích, kde je přece jen stín.

Za celý kolektiv zdravotních sester vám přeji krásné a ničím nezkažené léto.

Vaše Hana Kotisová







**Ergoterapeutický tým ve spolupráci s koordinátorem dobrovolníků**  
**pro Vás v uplynulém čtvrtletí připravili**

**SINGAPUR A BALI**

V pátek 1. dubna se v našem domově konala cestovatelská přednáška manželů Paulíkových s názvem Singapur a Bali, aneb když se zpozdí let.

Vydali jsme se téměř na rovník za tajemstvím Singapuru a na démonický ostrov Bali.

Dozvěděli jsme se, že Singapur je skutečně nejčistší město a také město plna zákazů.

Z poutavého vyprávění jsme se během besedy dozvěděli mnoho dalších zajímavostí o místech, která navštívili. Celá beseda byla také doplněna fotografiemi z cest.

Tímto moc děkujeme

Eva Skácelová





## POVÍDÁNÍ O CESTOVÁNÍ

V roce 2021 si klienti přáli setkání s cestovatelem, který by jim přiblížil zajímavá místa naší planety. Díky projektu Českého rozhlasu „Ježíškova vnoučata“, se podařilo najít dávkyni, která přání klientů splnila.

V pondělí 4.4.2022 navštívila klienty p. Škerková a její dvě kolegyně. Společně klientům přiblížily cesty do Číny, USA a také Keni. Téma bylo natolik rozsáhlé, že se již nepodařilo dokončit povídání o cestě na Nový Zéland. Klienti se tak mohou těšit na další setkání, které je plánováno na podzim roku 2022.

Monika Neuwirthová, DiS.





## PŘIPOMENUTÍ SVÁTKŮ JARA

S ohledem na blížící se Velikonoce proběhly na úsecích DZR dopolední ergoterapeutické skupinky zaměřené na připomínku přicházejících svátků jara, což jsou Velikonoce. K těmto svátkům se váže spousta tradic, zvyků a symbolů a rovněž nemůžeme opomenout i období šesti postních nedělí (včetně jejich názvů), na které se většinou v dnešní době zapomíná.

Klienti si měli možnost oživit také pověsti a pověry spojené s těmito svátky. Velice se jim líbila pověst o zvonech, odlétajících na zelený čtvrtek do Říma anebo pověst o Velkém pátku, kdy se otvírají lidem poklady.

V neposlední řadě se účastníci dopoledního programu dozvěděli spoustu informací k symbolům Velikonoc a také si připomněli jednotlivé názvy dnů v posledním týdnu před těmito svátky. Dopoledne bylo klientům zříjemněno kávou a sladkým oplatkem.



Hana Dudová, DiS.







## SOUTĚŽ O NEJLEPŠÍ POMAZÁNKU

Dne 13. dubna roku 2022 u nás proběhla mezi třemi týmy soutěž o nejlepší pomazánku a porota se těšila na chutnou degustaci. Receptů na pomazánky má každý bezpočet v zásobě. A proč ne... pomazánka je rychle hotová, můžete jí mazat na chleba, na chlebíčky, rohlíky a také i na krekry. Je to rychlá snídaně, svačina či večeře je tak na stole za chvíli bez velkého vaření.

První tým zvolil česnekovou pomazánku, druhý tým měl jarní tvarohovou pomazánku a třetí tým se pustil do pomazánky s originálním názvem sloní žrádlo.

Následně byly pomazánky hodnoceny porotou a ta hodnotila vzhled, vůni, chuť a originalitu. Všechny tři týmy byly šikovné a s úkolem se řádně popraly a tak se porota shodla na tom, že všechny pomazánky jsou výborné a proto všechny tři týmy si odnesly diplom a malou drobnost k tomu.



Eva Skácelová





## REMINISCENČNÍ SETKÁNÍ S DĚTMI ZŠ PRIGO Z OSTRAVY-MARIÁNSKÝCH HOR

V rámci pravidelného setkávání s dětmi ze základních škol nás v úterý 12. dubna opět navštívily děti ze 2. třídy ze ZŠ Prigo v Ostravě-Mariánských Horách.

Téma, které nás provázelo celé dopoledne, bylo HRAČKY.

Na začátku celého programu byla zajímavá prezentace o tom, jaké hračky se vyráběly, děti se zájmem zjistily, že vůbec první hračka, která se vyrobila, byla z pravěku. Dozvěděly se, že první plyšová hračka byla MEDVÍDEK, pojmenovaný podle prezidenta Roosevelta.

Poté se prezentovaly samy děti tím, že ukazovaly své nejoblíbenější hračky s krátkým povídáním, které pak přenesly na papír a vzájemně nám je ukazovaly.

Některé děti, předvedly své muzikální nadání a našim seniorům zahrály na kytaru a flétnu. Společně pak, i s paní učitelkou, si připravily pásmo písniček za doprovodu klavíru.

Na závěr celé návštěvy, měly děti prohlídku zahrady, kterou je provedla p. Lenka Golová Dis. Děti i senioři si to moc užili a všichni společně věříme, že to nebyla poslední návštěva a brzy se zase setkáme.

Bc. Martina Černá







**Rok s rokem se sešel a nás opět ve Sluníčku v rámci projektu -  
zpíváme seniorům ...navštívili mladí zpěváci z Pop Academy**

Tím nám příjemně zpříjemnili středeční odpoledne.

Zazněly písničky z muzikálů, či písně Karla Gotta, Waldemara Matušky a jiných známých umělců.

Klienti byli nadšení a ukázali i dokázali to tím, že si zazpívali nebo dokonce doprovázeli zpěvem mladé zpěváky a ještě při zpáteční cestě do svých pokojů si prozpěvovali. Myslím si, že i mladí studenti zpěvu společně s učitelkami si z koncertu odnášeli dobrý pocit, že mohou rozdávat radost prostřednictvím hudby.

Eva Skácelová







## VELIKONOČNÍ PEČENÍ NA B2

I když tradice říká, že se mají na škaredou středu péct „jidáše“, my jsme tento den, 13. dubna na úseku v rámci dopoledního programu společně s klientkami pekly linecké cukroví. Klientky byly velmi šikovné, do práce se zapojily jako pravé hospodyňky. Vykrajování různých tvarů jim šlo pěkně od ruky a už se nám plnily plechy, které jsme ani nestačily dávat do trouby. Klientky si samy hlídaly čas, kdy bylo cukroví v troubě, aby se nám nepřipálilo.

Tentýž den odpoledne jsme se sešly znovu, abychom cukroví slepily marmeládou. Udělaly jsme malou ochutnávku a nabídly i dalším klientům, kteří naši společnou práci vyhodnotili jako zdařilou. Cukroví jsme uschovaly do krabičky a ponechaly na Velikonoční posezení.

Děkuji za spolupráci kolegyním z B2 i ergotýmu.

Petra Válková





## VÝLET DO KLIMKOVIC

19. dubna jsme zahájily výletem do Klimkovických lázní Hýlov novou sezónu výletů. Dnešní výlet, i když jej provázelo vskutku aprílové počasí, jsme s klientkami zhodnotily jako velmi vydařený. Avšak i dnes se klientky vyjádřily, že čas, který je výletům vyhrazen, je příliš krátký.

V lázních jsme společně poseděly v kavárně při dobré kávičce a zákusku. Klientky byly vesměs překvapené vysokými cenami v kavárně, ale vzápětí dodávaly, že si vlastně dnešní den přijely užít. U stolu jsme si povídaly o tom, co se v lázních léčí, jaké procedury lázně poskytují, kdo se tam již léčil nebo kdo v minulosti lázně navštívil.

Počasí nepřálo venkovní procházce v areálu, ale klientky byly spokojené i s možností nahlédnutí do obchůdků a některé si i něco pěkného na sebe zakoupily. U recepce si každá z klientek koupila lázeňské oplatky a poté jsme se vydaly na cestu zpět do domova.

Za ergotým Petra a Marťa







## PÁLENÍ ČARODĚJNIC

Filipojakubská noc aneb pálení čarodějnic - letos nám tento tradiční den připadl na pátek 29. dubna. Akci zahájil pan ředitel přivítáním všech přítomných a seznámil nás s historií pálení čarodějnic.

V tom zazněla hudba a to byl okamžik, kdy mezi klienty přiletěly čarodějnice a předvedly čarodějnické rejdění u ohně. K tanci a poslechu nám hrála naše oblíbená Duo-Pohoda, která si připravila spoustu písní a některé znali i klienti a tak si s radostí zaspívali.

Společně jsme upálili také Morenu, která svému údělu neuletěla a skončila v plamenech. Tím jsme se rozloučili se vším špatným a také s vládou paní zimy ... pozorovali jsme, jak odchází do oblak. Zimu jsme tedy vyhnali a už se všichni těšíme na teplé dny. Poté se postavila i májka. Nechyběly samozřejmě ani grilované párky se zlatavým mokem a jinými nealkoholickými nápoji.

Krásné počasí jen podtrhlo příjemnou atmosféru, která po celou tu dobu panovala.

Ve tvářích našich seniorů byla vidět radost a spokojenost.

Všichni strávili krásné odpoledne mezi přáteli a rodinami, ale také se sympatickými čarodějnicemi.

Eva Skácelová







**Domov Sluníčko**  
Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace  
se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

17







## VÝLET DO DOMOVA POD VINNOU HOROU ANEB POZVÁNÍ NA PÁLENÍ ČARODĚJNIC

V pondělí 2. května v dopoledních hodinách jsme se vydali do Hlučina na akci „Pálení čarodějnic“.

Tuto oslavu čarodějnic měl Domov pod Vinnou horou pečlivě připravenou, protože se nekonala venku v zahradě, nýbrž na terase, kde se všechny čarodějnice slétly. Z terasy bylo také krásně vidět do zahrady i na slavnostní upálení čarodějnice.

Připravili nám drobné občerstvení v podobě zákusků, kávičky a barevných lektvarů, které míchali před našimi zraky. Společně jsme si na nich pochutnali.

Nechyběla ani čarodějnická rozcvička, povídání a nakonec i pár písniček, které nám na tváři vykouzlily pohodu a spokojenost.

Pálení čarodějnic jsme si užili a celé dopoledne se neslo ve znamení dobré nálady, ale jak se říká „... všude dobře, doma ve Sluníčku nejlépe“.

Eva Skácelová





## NÁVŠTĚVA DOMOVA MAGNOLIE Z OSTRAVY - VÍTKOVIC

Dne 4.5.2022 nás navštívili klienti z domova Magnolie, také aktivizační pracovnice. Společné chvíle jsme strávili ve Sluníčkové klubovně, kde bylo připraveno pohoštění - káva a koláče. Vzpomínali jsme na starší české interprety i jejich písně. Na závěr si vybrali svého interpreta s poslechem jejich písně. Prošli se naší zahradou, podívali se na kapli, kde se udělalo pár vzpomínkových fotek a povídalo se. Velmi byli uchvácení rozlehlostí zahrady a její jarní různorodostí. Poděkovali za pěkné dopoledne, a zároveň nás pozvali k návštěvě zvířat, které chovají v domově Magnolie.

Za ergotým Silvie







## VÝLET S KLIENTY DO KLIMKOVIC

Klientům DZR byl dne 16. 5. 2022 zprostředkován výlet do lázní Klimkovice – Hýlov. Klienti se na výlet velmi těšili a počasí nám vyšlo nádherné. S klienty jsme poseděli nejprve v kavárničce na lázeňské kolonádě u výborné kávy a velmi chutného zákusku, poté jsme se prošli místními obchůdky a stánky a nakonec jsme se přemístili ven. Využili jsme posezení před restaurací, kde příjemně svítilo sluníčko a klientům jsem popovídala něco z historie lázní a co se tam vlastně léčí. Klienti se naopak podělili o své vzpomínky, kdy se v lázních léčili nebo je vůbec v minulosti navštívili. Další posezení jsme využili pod korunami stromů, které bylo opět velmi příjemné. Opět jsme se zasnili a pěkně si popovídali. Do domova jsme se vrátili tak akorát na oběd. Klienti vyjadřovali slova díky, nadšení a radosti z výletu.

Za ergotým Petra Válková





## SMAŽENICE V DOMOVĚ

S klienty DS jsme si společně připomněli dávné časy, kdy se ještě dodržovaly různé tradice. Jednou z tradic, která se k tomuto období vztahuje, je Oslava svátku Ducha svatého - Letnice, který se slaví 50 dní od Velikonoc a my v tomto čase dle tradice smažíme vaječninu.

Ne jinak tomu bylo na jednotlivých úsecích DS, kde jsme postupně v odpoledních dělali smaženici. Klienti se aktivně zapojovali do příprav od krájení špeku a cibulky, přes rozbíjení vajec k míchání a dochucování. Vůně špeku se linula celou budovou a návštěvy se chodily dívat, co že to tvoříme. Klienti si pochutnávali a někteří neodolali i přidavku.

Nezůstali jsme však pouze u těchto příprav. Společný čas jsme trávili i zábavou, povídáním zpěvem a vzpomínkami, jak tento svátek dodržovali jednotliví klienti, nebo jak upravená vejce vlastně mají rádi, což nás inspirovalo k vyhledání, kolik způsobů úprav vajec vlastně existuje. Některé receptury jsme si i přečetli.



Za ergotým Petra a Silvie





## SLAVNOSTNÍ OTEVŘENÍ TERASY NA ÚSEKU B2



Dne 12.5.2022 jsme slavnostně otevřeli terasu na budově DZR. Slavnostního přestřihnutí stuhy se ujal pan primátor Tomáš Macura a náměstek primátora Zbyněk Pražák.

Otevřeli jsme úžasnou terasu, která se nachází na střeše budovy B. Bylo to krásné dopoledne, se skvělým jídlem a pitím. Slavnostní otevření podtrhlo vystoupení dětí z mateřské školy Harmonie.

Naši klienti ji využijí nejen pro relax, ale také pro různé volnočasové programy pod širým nebem s výhledem na naši Sluníčkovou zahradu.

Přístup na terasu mají nejen klienti z budovy B, ale i klienti z budovy A i s rodinnými příslušníky.

Věříme, že terasa bude plně využívána a oblíbená.

Eva Skácelová





**Domov Sluníčko**  
Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

23







## VÝLET DO BĚLSKÉHO LESA

Dne 27.5.2022 jsme s klienty DZR jeli na plánovaný výlet do Bělského lesa – lesní školky. Výlet byl zdařilý. Nejprve jsme společně poseděli pod pergolou a povídali si různé zážitky, které kdo prožil v přírodě. Později nás ještě přivítal p. Kotala, který dorazil i s dětmi z Mateřské školy. Ty cestou posbíraly různé „skvosty“ přírody (hmyz, rostliny.., co přišlo pod ruku) a se svými úlovky se pochlubili našim seniorům. Na krátkou chvíli se krásně navázal mezigenerační vztah dětí a seniorů. Nyní přišel náš čas, kdy jsme se konečně mohli podívat na bažanty, jež v lesní školce chovají. Klienti byli nadšení jejich krásným zbarvením. Dostali příležitost bažanty nakrmit připravenou směsí. Téměř všichni klienti se této aktivity chopili. Pak už jsme si jen prošli areál, kousek Bělského lesa a přišel čas návratu. Do domova jsme přijeli spokojení a s dobrou náladou. I počasí nám vyšlo krásné.

Za ergotým Petra Válková







## PŘEDNÁŠKA Z CEST PO ČÍNĚ

V neděli 22. května potěšil klienty svou návštěvou pan Budský, mimo jiné náš Sluníčkový dobrovolník, který nám povyprávěl o svých dobrodružných cestách po Číně. Klienti se dozvěděli, jaký je rozdíl mezi životem ve městě a na venkově, jak chutná tradiční čínská kuchyně, jaké nové zvyky ve stolování přinesla asijská kultura, ale také zajímavé detaily o Velké čínské zdi a jiných památkách této země. Vyprávění pana Budského bylo velmi poutavé a naši klienti měli řadu zvědavých dotazů.

Děkujeme a těšíme se na další návštěvu!







## DOBROVOLNÍCI ZE SIEMENSU

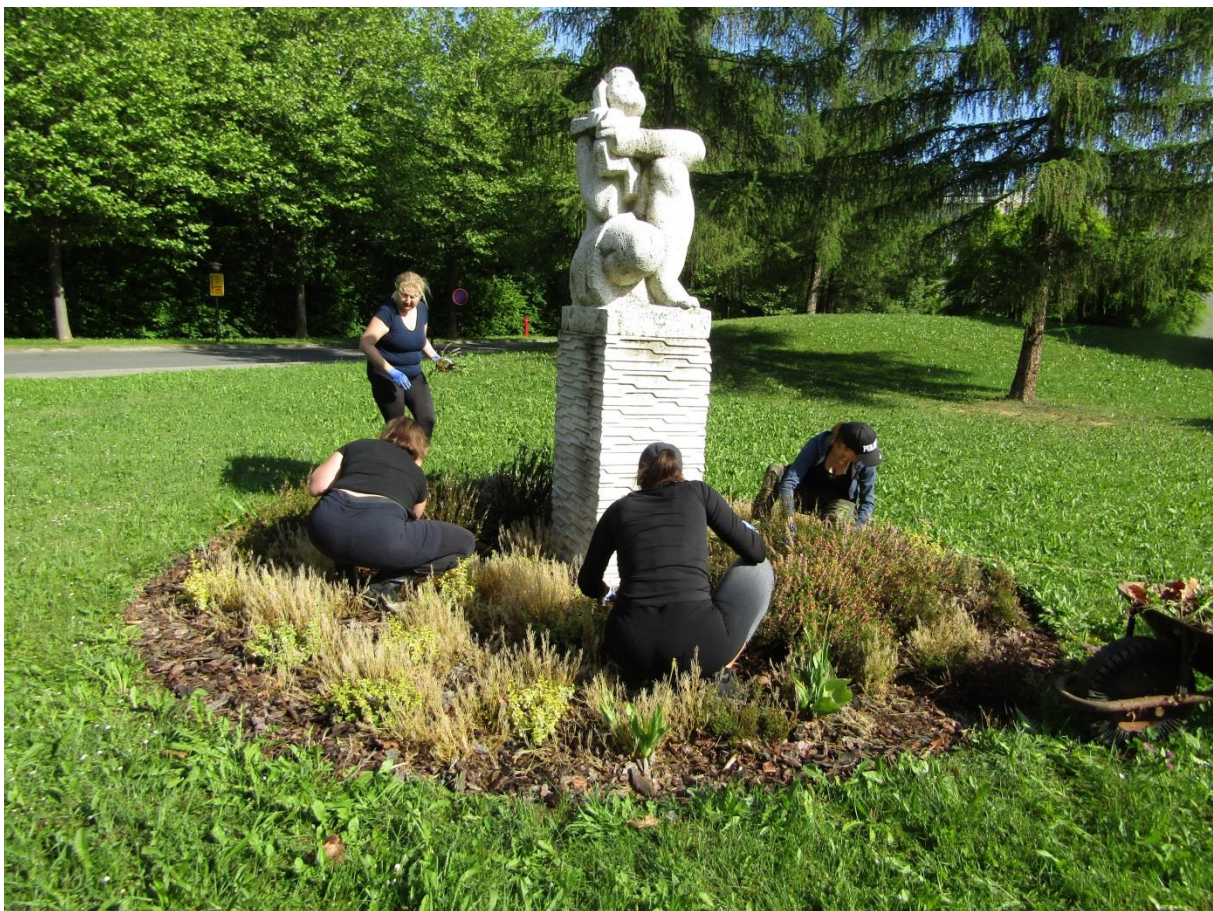
..asi v polovině dubna se nám ozvala paní Boehmová ze Siemensu a nabídla výpomoc venkovních pracích, před covidem chodily zaměstnankyně pravidelně každý rok.

Slovo dalo slovo a dne 26.5.2022 přišla paní Boehmová s kolegyněmi. Byly v dobré náladě a na naši zahradu se těšily s tím, že je super vyměnit kancelář za zahradu ..jak říkaly.

Přidělené úkoly vzaly opravdu za své, práce na zahradě jim šla pěkně od ruky a prostředí zase o trochu více zušlechtily.

Moc nás to potěšilo a jsme rádi za takové dobrovolníky!

Eva Skácelová







## KÁCENÍ MÁJE

Ani letos jsme nezapomněli na tradici zvanou Kácení májky. Ta zdobila venkovní prostor před hlavním vchodem od začátku května. Počasí nám přálo a tak jsme se všichni dne 31. května 2022 sešli před hlavním vchodem u májky abychom se s ní mohli slavnostně rozloučit za zvuku lidových písní, o které se nám postarala hudecká muzika Lagan.

Kácení Máje zahájil pan ředitel ..všechny přítomné přivítal, seznámil s programem a poté předal slovo i mikrofon děvčatům v krojích Marušce z Hlučína a Aničce z Orlové. Obě děvčata nám předvedla a popsala své kroje.

Po přehlídce krojů nastal čas pro skupinu Lagan k poslechu i k tanci.

O občerstvení se postarala naše Sluníčková kuchyň, pekly se bramboráky a k tomu se podávalo dobře vychlazené pívko.

A zábava? Ta nechyběla ..byla připravena v podobě hodů na plechovky a kola štěstí s drobnými výhrami ..také byl připraven prodejní stánek s ručně šitými výrobky z naší Sluníčkové klubovny.

I sám pan ředitel procházel mezi klienty a jejich rodinnými příslušníky, s každým se zastavil na pár slov: ..jak se máte? Líbí se Vám tady? ..

A pak přišlo na řadu samotné kácení májky a rozloučení se se slavnostním odpoledním dnem.

Byl to opravdu teplý a slunečný den, spokojenost a radost byla v průběhu akce patrná na první pohled v rozzářených očích.







# Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

28







## SPORTOVNÍ DOPOLEDNE V DOMOVĚ SLUNÍČKO

Přesně uprostřed pracovního týdne, tj. ve středu 15.6.2022 se uskutečnily již 22. sportovní hry v Domově Sluníčko. Vzhledem ke krásnému slunečnému počasí se tato akce konala v prostorách domovské zahrady. Pro klienty bylo připraveno několik různých sportovních stanovišť, na kterých si mohli soutěžící ověřit své současné fyzické i mentální dovednosti. Každý ze zúčastněných na začátku akce obdržel kartičku, na kterou v absolvovaných disciplínách získával body. V závěru dopolední akce byly na každé kartičce body sečteny a tři nejlepší soutěžící, jak z domova se zvláštním režimem, tak z domova pro seniory, obdrželi diplomy, medaile a krásné ceny, které pro klienty zajistila p. Eva Skácelová. Jelikož ceny výhercům předával sám pan ředitel, byli vítězové o to víc nadšeni.

Hana Dudová, DiS





## NÁVŠTĚVA K DĚTEM ZŠ POKORNÉHO

Dne 14.6.2022 proběhlo v rámci reminiscenční spolupráce setkání našich klientů Domova Sluníčko a dětí ze základní školy Pokorného v Ostravě-Porubě. Cílem setkání je propojení dvou generací pomocí společenské akce nebo činnosti, ve které si senioři s dětmi povídají o svých zážitcích, zálibách a dalších aktivitách.

Návštěva k dětem do základní školy byla na pozvání p. zástupkyně PaedDr. p. Obermanové, která velmi empaticky a smysluplně vedla komunikaci s našimi seniory. Za spolupráci velmi děkujeme a nadále jí budeme prohlubovat a rozvíjet. V rámci programu byly naplánované sportovní hry, které proběhly na území školního pozemku v překrásné zahradě plné různých přírodnin. Senioři se v rámci svých dovedností připojily k dětem a společně našly téma, o kterém si povídali. Při komunikaci bylo krásně vidět propojení dvou generací.

Rozloučení bylo opravdu velmi dojemné, protože vidět děti jak upřímně dávají radost z našeho dalšího naplánovaného setkání, které tentokrát proběhne v našem Domově Sluníčko bylo velkým zážitkem pro naše seniory. A to je to, co chceme společným setkáním s propojením generací dětí a seniorů vyjádřit.

Moc děkujeme také za velmi inspirativní pohoštění, které bylo vynikající. Děkujeme.

Golová Lenka







## SLUŽBA DOMOV PRO SENIORY

### Domov pro seniory – úsek A1

A1 v akci... ...dlouho očekávaný den, kterého jsme se obávali je tady. V kalendáři se píše 28. duben 2022, sluneční paprsky nám hrají do karet a pro nás to znamená jediné, odhodit pracovní oděv. Místo „korkáčů“, nazout tenisky, namalovat si veselý obličej a vyrazit na místo určené. Teambuilding? Co to je? Někteří z nás to neuměli ani vyslovit, natož abychom věděli, co to bude obnášet. Já nebudu nikde skákat panáka a já zase nebudu nikde dělat aktivity, které mi nic neříkají... neslo se v tichosti naším kolektivem. My přeci nepotřebujeme stmelovat kolektiv, když se dokážeme sejit i mimo práci a navzájem se snažíme respektovat. Náš společný den dostal ale úplně jiný rozměr, příroda mluvila za nás, klid a atmosféra, která se nesla naší cestou byla relaxační. Pobyt na čerstvém vzduchu nás v tu chvíli naprosto osvobodil od všech pracovních povinností. Vše se neslo v klidném duchu a my jsme se jen přesvědčili o tom, že jako tým A1 máme pevné základy a táhneme za jeden provaz. Rádi bychom vynechali závěrečné „děkovačky“, a popřáli tak dalším úsekům příjemné zážitky. Závěrem bychom si přáli, aby naše další zážitky byly vzdálenější a o to delší. „Spolehej pouze na ty kolegy, kteří jsou svolní v případě nezdaru ztratit tolik, co ty.“ — Murphyho zákon.



Ivana Freharová, úsek A1



### Poselství pro další generace

Klient úseku A1 Ing. Ladislav Kračmár se zúčastnil projektu“ Pošlete vzkaz příběhem“. Cílem projektu bylo napsat osobní příběh našeho seniora a následně propojení s mladšími generacemi. Příběh obsahuje poselství, životní zkušenost nebo životní moudro, které chce senior předat dále.

Motto: „Zaplat' Pán Bůh, že se život nedá naprogramovat“.

Přemýšlím o tom, co napsat jako poselství mladším generacím o svém životě, který byl mnohdy jako na houpačce. Jednou jsi dole, jednou nahoře, tak, jak to v životě bývá.

Dětství a mládí jsem prožil studiem na školách. Na základní škole mi utkvělo v paměti rčení jednoho vysloužilého vojáka z 1. světové války, který mi řekl: „Dnes mi ještě nebudeš rozumět, ale vzpomeň si v dospělosti, že máš žít tak, aby světlo, které Tě bude ozařovat a dodávat ti odvahu a sílu je láska, štěstí a dobro.“ Zapamatoval jsem si to a snažil jsem se o to celý svůj život. Studia jsem ukončil ve svých 21 letech a i když to bylo mnohdy těžké a složité, nikdy jsem na to nezapomněl. Zvolil jsem si povolání, které mě bavilo a u kterého jsem zůstal celý svůj produktivní život. Vystudoval jsem elektrotechnickou fakultu, obor slabo proud a automatizaci. Od dětství mě bavila elektronika, a tak jsem se stal „ajtákem“. Pracoval jsem v jedné firmě na různých pozicích. Zpočátku v oboru nedestruktivního zkoušení materiálů, později jako technik počítačů, následně na pozici vedoucího informatiky, a nakonec jako správce sítě. Musím přiznat, že mé povolání bylo pro mě koníčkem i zábavou.

Mnoho žen jsem v životě nepoznal. Hned první vážnou známou jsem pojal za svoji zákonitou manželku a po třech letech se nám narodila dcera. Od útlého dětství byla často nemocná, a tak mi začaly starosti s opatrováním v době nemoci, strachem o její život, nemožností věnovat se zaměstnání, ale miloval jsem ji více než svůj vlastní život. Často jsem natahoval čas prací v noci a ve volných chvílích jsem využíval čas k chození po horách, lesích a ježdění do lázní. Snažil jsem se, aby dcera byla co nejvíce na čerstvém vzduchu, pila léčebné prameny a později chodila se mnou na túry.

Musím přiznat, že české lesy mi učarovaly. Mnohdy jsem poslouchal šumění stromů a zdálo se mi, že si stromy mezi sebou povídají. Tak jsem jednou v lese objal vzrostlý strom a zašeptal jsem mu: „Lese, lese, vzácná květeno a přírodo děkuji ti za vše, co pro mne znamená a vyříd' prosím všem lidem, které jsem





## Domov Sluníčko Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

33

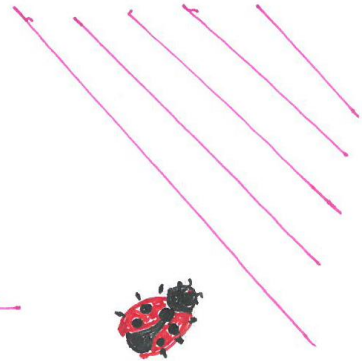
v životě potkal poděkování za porozumění, opatrování a za vše dobré, co mě v životě potkalo. Dopřej prosím všem, včetně mých blízkých hodně zdraví, lásky, porozumění a dobra. Pak jsem se díval do korun stromů a poslouchal jsem, jak to v nich šumí, jak si to mezi sebou povídají a věřil jsem, že mé přání se vyplní a všichni jež při mně stáli v životě to jednou, až budou v lese uslyší a mé přání se vyplní. To jsem dělal téměř vždy, když jsem zamířil do lesů a v životě se mi to myslím i splnilo. Snad to mí blízcí, přátelé a známí jednou uslyší.

Dnes je mé dceři téměř 48 let. Je poměrně zdravá a snad i spokojená. Doufám, že světlo, jež ozařuje její cestu, je láska, štěstí a dobro. Jedno ale vím Jistě. Že žádný počítač ani program, který ho řídí nikdy nebude umět MÍT RÁD.



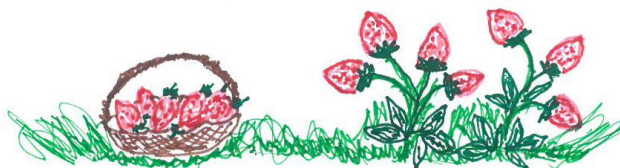


## LÉTO VE SLUNÍČKU.



HORKÉ LÉTO VKROČILO DO "SLUNÍČKA" DO ZAHRADY  
I KDYŽ PRO NÁS HŘEJE MOC, PŘECE JEN HO MÁME RÁDI!  
SLUNCE HŘEJE TRĚŠNĚ KRÁJÍ, AŽ SE STROMY ČERVENAVÍ,  
ALE MY UŽ VE SVĚM VĚKU, JSME PŘED HORKEM NA ÚTEKU.  
CHVÁLÍME NAŠI ZAHRADU PLNOU STROMŮ, VE STÍNU JEJICH KORUN RÁDI  
A NECHCE SE NÁM DOMŮ. POSEDÍME  
VYUŽÍVÁME LAVIČKY, KTERÉ NÁM NABÍZEJÍ PŘÍJEMNÉ POSEZENÍ  
A S KNIHOU V RUCI ZVÍŠŤUJEME, ŽE JSOU TO CHVÍLE NAD NĚŽ LEPŠÍ NENÍ.  
PROCHÁZKY SE TEĎ KONAJÍ PO RÁNU A V PODVEČERU  
TO SI PAK RÁDI VYCHUTNÁME OKOLNÍ PŘÍRODU A KVĚTINOVOU NÁDHERU.  
NA BALKÓNECH A ZÁBRADLÍCH ZAČÍNÁJÍ ROZKVĚTAT MUŠKATY  
A MY ZVÍŠŤUJEME JAK JE TEN SVĚT KOLEM NÁS KRÁSNÝ A BOHATÝ  
CHODNÍKY ŽDOU K PROCHÁZKÁM A K OBDIVU KVĚTIN, KEŘŮ A STROMŮ,  
TO VŠE TOTIŽ PROPŮVĚLUJE NAŠEMU "SLUNÍČKU", VZHLED "LÁŽEŇSKÉHO DOMU".  
NAŠE MILÉ SESTRÍČKY, KTERÉ SI ZVOLILY POSLÁNÍ O NÁS PĚČOVAT  
POŘADAJÍ PRO NÁS VENKOVNÍ AKCE, KTERÉ NÁM POSKYTNOU NEJEN POUČENÍ  
ALE TAKY PŘÍJEMNÉ PŘEKVAPENÍ.  
NA PŘÍKLAD PŘEDNÁŠKA O VYNÁLEZU A VÝROBĚ ZMRZLINY BYLA SPOJENA  
S DEGUSTACÍ  
ZMRZLINOVÉ POHÁRY VŠEM ČAUTNALY, TAK JEN VÍCE TĚCHTO NÁPADŮ A AKCÍ  
LÉTO TOTIŽ TEPRVE ZAČÍNÁ A MY JSME ZVĚDAJÍ  
CO PRO NÁS PANÍ VEDOUCÍ SE SVÝMY ŽĚVČATU A VOYTOU PŘIPRAVÍ,  
MY SE VŠICHNI RADUJEME A UŽ PŘEDEM ŽĚKUYEME!  
CELE ODĚLENÍ A.1.

chvilou.







## Domov pro seniory – úsek A2

### **Sbírka pro Ukrajinu,**

Domov Sluníčko se zapojil do Sbírký pro Ukrajinu nejen finančně, kdy přispěl částkou 5 932,- Kč,

kteřá byla zaslána na nadační účet ADRY, se kteřou náš Domov Sluníčko spolupracuje.

Sbírka dále pokračovala také v podobě tolik potřebného zdravotnického materiálu a hygienický pomůcek.

Tyto pomůcky následně pak byly odeslány na sběrné místo k tomuto určenému na ulici Wattova 17 v Ostravě Přívoze.

Touto cestou děkujeme všem dárcům domova Sluníčko.



Bc. Petra Vránová



### **Blahopřání k životnímu jubileu**

Dne **20. 4. 2022** oslavila klientka p. Alenka Hlisnikovská své kulaté životní jubileum 90 let.

Oslava s klienty úseku proběhla v komornějším duchu, o víkendu pak v rodinném kruhu.

Dcera připravila pro klienty a personál bohaté, chutné řízečky, kuřecí špalíčky, ovocný dort,

nechyběl ani oblíbený vaječný konak či něco ostřejšího. Klientka byla mile překvapená a potěšená

z osobního setkání s p. ředitelem, který společně s vedoucí služby Mgr. Minarčíkovou, DiS. předal květiny.



Druhou oslavenkyní byla klientka p. Libuše Stenzlová, která dne 18. 4. 2022 oslavila své krásné **94** narozeniny.

Klientka byla nejen milá a vtipná, ale také potěšená z osobní návštěvy pana ředitele, kterého si pamatuje,

co by svého souseda z Dolní Lhoty.

Nechybělo také pohoštění od dcery pro klienty a personál - domácí oblíbené chlebíčky a káva.



Jubilantkám přejeme pevné zdravíčko a mnoho sluníčkových dní ve Sluníčku.





## Poděkování

Úsek A2 se pomalu připravuje na loučení s naší milou pečovatelkou paní Zdeňkou Horníčkovou, která stříhá pomyslný metr a k 30. 6. 2022 odslouží poslední směnu. Paní Zdeňka pracovala nejdříve na domově DZR a následně přešla na budovu DS. Dovolte touto cestou poděkovat paní Zdeňce za pracovní nasazení, vzornou péči o klienty a dlouholetou spolupráci. Chtěla bych tímto popřát jménem celého úseku A2 pečovatelek, pečovatelů, zdravotníka, klientů mnoho sil, slunce v duši a hlavně pevné zdravíčko do zaslouženého odpočinku.



Zděni, děkujeme ☺





### Letní romance



Když jaro odevzdá kvetoucí kraj  
léto si pak najde ten pravý ráj  
a sluníčko mělo by pálit a hrát  
co víc si v létě můžeme přát?  
Oblohu domodra a sem tam deště  
někdy je sucho, tak prosíme, ještě,  
i letní bouřky mají své kouzlo  
jen aby se po kroupách neuklouzlo.  
Někdy však blesky nahání hrůzu  
lijí jak z konve, déšť smáčí mi blůzu,  
hromy jsou hlasité a jde z nich strach  
tráva se utápí v blátivých záplatách.  
Už brzy je obloha celá čistě umytá  
barevná duha je na nebi jak vyšitá,  
slunce své paprsky do kraje posílá  
aby se každá kytky honem rozvila.  
To je to pravé léto. Ten letní čas.



Všem pracovníkům Domova Sluníčko přejeme sluníčkové léto a spokojenou  
odpočinkovou dovolenou.

Bc. Petra Vránová, DiS., vedoucí úseku A2





### **Domov pro seniory – úsek A3**

Květen je měsíc zasvěcení Matce Boží Panně Marii. Ve většině kostelů a kaplí se konají tradiční májové pobožnosti. I v našem Domově Sluníčko jsme měli možnost se s klienty zúčastnit Májové pobožnosti konané dne 30.5.2022.

Sestra Františka a sestra Beata měly pro nás překvapení. Sestra Františka pomalu rozbalovala sochu Panny Marie, kterou pak postavila na stůl. Klientům rozdala větvičky, které následně přinášeli k Panně Marii za prosby a poděkování.

Sestra Beata nás doprovázela zpěvem. Klienti prostřednictvím písní měli možnost poděkovat za přítomnost Panny Marie.

Bc. Monika Poláčková





## **Jubilanti**

Oslava 98. narozenin paní Věry Tesařové se konala na přání klientky v malém kruhu pracovníků úseku A3.

Paní Věra Tesařová dne 27. dubna oslavila své 98. narozeniny. Na svůj slavnostní den se patřičně připravila. Svoji drobnou postavu zahalila do krásných šatů, které měla poseté fialkovými květy. Kabelka nesměla chybět, ta patří k image paní Věrky. Paní Věrce jsme společně zazpívali a popřáli mnoho zdravíčka, pohody a klidu. A jaké moudro získala ve svých 98 letech vitálního života, které by ráda předala budoucím generacím? „Vždy mě veselo nebylo, ale brala jsem život, jak šel, přijímala jsem vše.“ „To už je osud a my žijeme, jak to jde.“ „Věk mám, ale všem přeji, aby všichni kolem byli zdraví.“



## **Studenti na A3**

V průběhu roku jsme měli možnost na úseku A3 předat svoji dobrou praxi studentům z Vyšší odborné školy sociální a Fakulty sociálních studií OU.

Ke každému studentovi jsme se snažili přistupovat profesionálně a předat mu informace, tak, aby byl schopen z informacemi pracovat a přenášet do praxe. „Jsou studenti a studenti.“ V případě, že má student opravdový zájem pracovat v sociálních službách a vykonávat profesi sociálního pracovníka, pak jsme velice naklonění k těmto studentům a jsem ochotní jim předat informace nad rámec praxe.

Jako tým máme rádi zpětnou vazbu, a to jak pozitivní tak negativní. Pozitivní vazba od studenta nás povzbudí, na srdci potěší a ujistí, že svoji práci vykonáváme dobře. Nebráníme se ani negativní zpětné vazbě. Můžeme tak zkvalitňovat naši sociální službu.





Na závěr se společně chceme podělit o jednu pozitivní zpětnou vazbu od studentky z Vyšší odborné školy sociální a děkujeme, že můžeme společně budovat krásnou sociální práci.

### *Mé hodnocení praxe v Domově Sluníčko*

Na praxi do domova Sluníčko jsem přišla se smíšenými pocity. Měla jsem obavy, co mě čeká, o čem si s klienty budu povídat, jak na mě bude atmosféra a prostředí domova působit, zda se budu o klienty umět postarat apod.

Mé obavy se rozplynuly ihned první den po příchodu na praxi, kdy mě přivítala moc milá a usměvavá vedoucí oddělení A3 paní Bc. Monika Poláchová, DiS. Velmi ochotně mě provedla oddělením a celým domovem seniorů. Velmi ochotně zodpověděla veškeré mé dotazy a vždy mile poradila, jak se na které místo dostanu a kam kterého klienta či klientku doprovodit.

Také obavy, že si s klienty nebudu mít o čem povídat velmi brzy zmizely. Již když jsem poprvé doprovázela klientku do zájmových dílen jsme si moc mile popovídaly. S každou klientkou/každým klientem jsme si povídali na jiné téma, ale vždy to bylo velmi milé povídání. S velkou radostí musím říct, že jsem si našla kamarádky i mezi klientkami. Mnoho lidí si myslí, že senioři jsou smutní, o nic se nezajímají a nepřejí si být rušeni. Já se však přesvědčila o opaku. Uvědomila jsem si, jak je milé slovo pro klienty důležité, jak se dokáží těšit z milého pozdravu ale i jen úsměv vždy potěšil.

Jediným smutným zážitkem za 10 dní mé praxe bylo, když jsem navštívila klientku, kterou jsem chtěla poznat a potěšit milým slovem. Když jsem se klientky zeptala „jak se dnes máte?“, odpověděla mi, že špatně, protože ještě neumřela. Velmi mě tato odpověď zasáhla, ale snažila jsem se klientku povzbudit a nebýt smutná. Uvědomila jsem, že práce s klienty není vůbec snadná. Někdy je opravdu těžké nebýt přílišně zasažen náladou a chováním klientů.

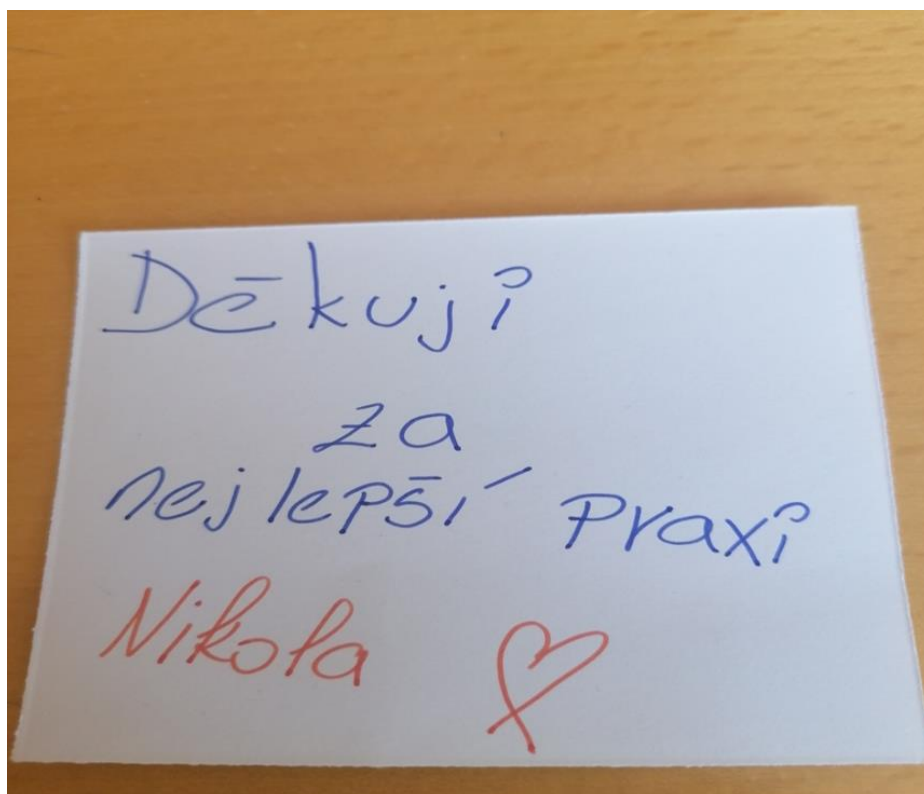
Musím uznat, že Domov Sluníčko je opravdu sluníčkovým. Kdo by čekal smutné, nepřátelské prostředí byl by velmi mile překvapen. Na všech chodbách visí obrázky a nástěnky, které domov velmi zútulňují. V zahradách domova lze



spatřit veverky, zajíce a také toulavého kocoura. Příjemným zpestřením je také 1x měsíčně Caniss terapie či voliéra s andulkami.

Jsem moc vděčná za krásných a nezapomenutelných 10 dní s milými pracovníky a skvělými klienty. Našla jsem si mnoho „nových babiček“, se kterými si velmi ráda znovu popovídám a vzájemně se naučíme něco nového, protože 10 dní je opravdu krátká doba na poslouchání vyprávění o cestování, zážitcích a zkušenostech klientů. Praxe v tomto domově mě přiměla podat přihlášku k dobrovolnické činnosti. Věřím, že domov zase brzy navštívím.

Moc děkuji za cenné rady a pomoc nejlepší paní vedoucí Bc. Monice Polákové, DiS. Velmi si vážím Vašeho vstřícného přístupu nejen ke mně, ale především ke klientům. Ke každému se chováte velmi mile a empaticky, byť ne vždy je to snadné. Obdivuji, jak dokážete najít řešení pro každý spor mezi klienty, či pomoci tvořit nová přátelství. **VELKÉ DÍKY, ŽE JSEM 10 DNÍ MOHLA BÝT SOUČÁSTÍ.**







## SLUŽBA DOMOVA SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM

### Domov se zvláštním režimem – úsek B1

#### Jaro na úseku B1

Jaro je nejkrásnější období roku. Všechno kvete, příroda se probouzí po dlouhém zimním spánku a na úseku B1 tomu nebylo jinak. Společně s paní Martou jsme se rozhodli přesadit květiny, které zdobí chodby našeho úseku. Paní Marta květiny miluje a také si s nimi ráda povídá. Celý život se o květiny zajímala a své znalosti čerpala také z odborné literatury. Květiny v rukou paní Marty prospívají a jsou ozdobou nejen pokoje, ale také společných prostor úseku. Společně s paní Martou věříme, že i v budoucnu budeme mít možnost se věnovat pěstování květin nejen na úseku B1.





### Malování na úseku B1

Konec jara byl na úseku B1 spojen s malováním. Ačkoli je malování vždy velmi náročné, podařilo se nám vše velmi dobře zorganizovat a tak nenastaly žádné komplikace. Pro klienty bylo malování spojeno s dočasným využitím jiných prostor úseku. Všichni však změnu zvládli a díky personálu vše probíhalo bez komplikací.

Prostory úseku se změnilы k nepoznání. Klienti velmi chválí volbu barev, které působí jemně a celý prostor vyzařuje teplo domova. Po vymalování nás také čeká úprava společných prostor tak, aby pro naše klienty poskytovaly klidné a příjemné zázemí pro trávení volného času.

Monika Neuwirthová, DiS.







### Jak žijeme v Domově Sluníčko

Jmenuji se Miladka, narodila jsem se roku 1937 v Ostravě, kde jsem také prožila celé své dětství a mládí. 20 let jsem bydlela na sídlišti v Ostravě-Výškovicích ve dvoupokojovém bytě. Od poloviny minulého roku jsem ale byla nemocná a neustále mi ubývaly síly. Cestovala jsem z jedné nemocnice do druhé. Pořád jsem měla spoustu úrazů a byla jsem slabá. Nemohla už jsem žít sama ve svém bytě a ani jsem neznala nikoho, kdo by mi mohl pomoci s nákupy a domácností. Po dceři jsem nemohla chtít pomoc, protože je zaměstnaná a má malou dcerku. Proto jsem s její pomocí podala žádost do Domova Sluníčko. Ani jsem nevěřila, že se mi podaří v tak krátké době nastoupit. Od prosince 2021 jsem klientkou Domova Sluníčko a bydlím na úseku B1.

Než jsem nastoupila, měla jsem velké obavy z toho, co mne čeká. Skutečnost však předčila mé očekávání. Je tady veškerá péče, o které se mi ani nezdálo. Na pokoji jsme dvě a našla jsem tady také přítele, se kterým trávím většinu volného času. V nabídce pro využití volného času je tady spousta společenských akcí, přednášek, koncertů a spousta jiné zábavy. Nedávno jsme prožili pálení čarodějnic a také stavění májky. Hudba hrála k tanci i poslechu. Pro všechny



bylo připraveno pohoštění. Na konci května proběhlo kácení májky, a to v zahradě před vchodem do Domova Sluníčko. K poslechu i tanci hrála živá hudba. V úvodu měl připravený proslov pan ředitel, proběhlo také krátké představení lidových krojů z Hlučina a Orlové. K jídlu jsme měli bramborové placky a také jsme si mohli dát pivo nebo limonádu.

V Domově Sluníčko se žije velmi dobře, a to nejen díky vedení, ale především díky všem zaměstnancům, kteří nám pomáhají a také pro nás připravují tak krásné programy.

Děkujeme za to, co pro nás všichni děláte.

Miladka Kostelňáková



## Domov se zvláštním režimem – úsek B2

### Jaro na úseku B2 DZR

Jarní dny na našem úseku se odvíjely ve víru zajímavých událostí. Jarní paprsky jsme přivítali oslavou významného svátku Velikonoc, které jsou obdobím lidových tradic spojených s vítáním jara. Nechybělo ani každoroční pálení čarodějnic v zelené zahradě domova. Tradice se musí dodržovat a tak nechybělo smažení vaječiny.

Začátkem května se nám podařil obhájit certifikát kvality „Vážka“, na což jsme obzvlášť pyšní a poděkování patří vedení domova a všech pracovníkům.

Abychom si mohli jaro a následující krásné měsíce prožít pod širým nebem, byla letos u nás za jídelnou dokončena krásná slunečná terasa. O slavnostní otevření se s námi podělili zástupci města Ostravy. Věříme, že v dalších dnech si tento krásný prostor všichni užijeme a oceníme posezení pod pergolou.

V červnu jsme se sešli na další povedené akci Kácení máje, která se uskutečnila před naším domovem.

Kromě zábavy nás čekalo malování celého úseku, jež se díky šikovným malířům povedlo dokončit do nové krásné žluté sluníčkové barvy, která celé prostory úseku rozveselila a věříme, že nám přispěje k dobré náladě a hezky prožitým dnům.

Také se u nás slavily narozeniny. Tentokrát to byly „kulatiny“ pana Rudy a „půlkulatiny“ paní Hermíny.

K tomuto krásnému jubileu paní Hermínky a její oslavě nám její dcera napsala moc milé zamyšlení, přání a poděkování. Ráda bych se s Vámi o tyto řádky podělila, a tak se svolením autorky si dovoluji předat dál.

*„Je to téměř rok, co maminka pobývá v Domově Sluníčko a přišla chvíle pro oslavu jubilea - úctyhodných 95 let.*

*K narozeninám ji přálo vedení domova i personál a za spolupráce ošetřovatelek proběhla i malá oslava s ostatními klienty oddělení B2. Stav maminky vyžaduje nepřetržitou pozornost a dění kolem. Téměř denně ji navštěvujeme, občas absolvujeme výlety (na chalupu, rodinné oslavy, do ZOO, návštěvy rodiny apod.) Je to však jen část dne nebo dnů. Ostatní zajišťuje personál a nastavený*





*režim, včetně dopoledního cíleného terapeutického programu a odpoledních aktivit (např. jóga, mše, aromaterapie). Maminka se má na co těšit, je součástí dění okolo, je v kontaktu se svými vrstevníky a její dny jsou aktivní.*

*Přejeme spoustu zdraví, energie a elánu k prožití dalších dnů v pohodě a příjemné atmosféře domova, kde se pečuje nejen o tělo, ale i o mysl a duši. Děkuje.*

A jak si svou oslavu užívala sama oslavenkyně? Posuďte sami...



Ke krásným narozeninám přáli také ostatní klienti a užívali si oslavu.

Jsem ráda, že můžeme a umíme našim klientům vykouzlit úsměv na tváři a těšíme se na další slunečné měsíce a zábavu.

Nastává čas školních prázdnin a s ním čas dovolených. Přeji všem pracovníkům Domova Sluníčko prožití krásné dovolené, odpočinku se svými blízkými a načerpání nových sil.

Za úsek B2 Bc. Ivana Štefková





Domov se zvláštním režimem – úsek B3



**U DĚDEČKA A BABIČKY**  
**AUTORKA: VLASTA PUMPRLOVÁ**

Sluníčko, jdi za hory spát,  
chceme už pohádku poslouchat,  
bude ti povídat dědeček, náš  
pohádkový hříbeček.


Paprsek sluníčku zamává,  
už běžím, jde na mne únava,  
na nebe připluje měsíček  
a za ním tisíce hvězdiček.

"Domů děti" babička je volá  
spěchejte než přijde Hejhula.  
Takový Hejhula je hrozné strašidlo  
a vezme do skal každičké zlobidlo.

Děti rychle do hájenky běží,  
dnes babička bramboráky smaží,  
my, babi, hlad velký máme,  
tvoje placky všechny sníme.

Pak k posteli židli daly,  
na dědečka zavolaly-  
Pověz nám dnes ty pohádku,  
začni pěkně od začátku.





"U velkého dřevěného kameňa,  
tam stála chaloupka skleněná,  
a za tou chaloupkou velký les,  
kukačka tam kuká, pět peněz.

To vám byl les jako hrom  
a v tom lese žádný strom,  
na tom stromě žába kuňká,  
že Karkulka snědla vlka.

Jeskyně ve velkém pytli  
jelena do skal unesly,  
Budulínek s housličkama  
vysvobodit šel jelena"

Děti chvíli poslouchaly -  
hup na dědu, ty mu daly.  
"Buď už ticho, dědečku  
a zavolej nám babičku."

Děda však dál pokračuje,  
"princezna ze zlaté sluje...  
bylo, nebylo, kdopak to ví,  
to vám už babička dopoví.

## JARO NA ÚSEKU B3

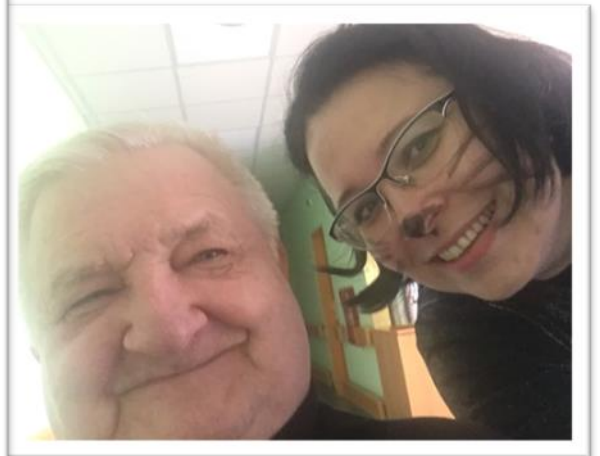
### DUBEN

V měsíci dubnu jsme prošli reauditem Vážka. Moc děkuji všem pracovníkům za jejich příkladnou práci a péči o klienty, kterou kladně zhodnotily i revizorky konceptu Vážka.

Dovybavili jsme potřebné evakuační podložky na matracích klientů pro jejich bezpečí.



Klienti se hojně zúčastnili akce Pálení čarodějnic. Moc děkujeme Pánu Bohu za hezké počasí a panu řediteli za občerstvení a zajištění celé akce na zahradě Domova Sluníčko.



## **KVĚTEN**

Tento měsíc oslavila své krásné 97. narozeniny paní Marta Machová s rodinou v zimní zahradě. Vnučka ji objednala 100 růží, ze kterých měla klientka velkou radost. Překvapením pro paní Machovou i pro celý personál B3 byl počín paní Klusové a paní Pumprlové, které si u mě nechaly koupit kytici a samy za paní Machovou zajely do pokoje a osobně ji popřály.





Poslední den v tomto měsíci proběhla akce „Kácení Máje“, které se účastnili i naši klienti. Moc jim chutnalo pivo, káva a bramborový placek. Děkujeme Evě Skácelové za přípravu celé této pěkné akce.

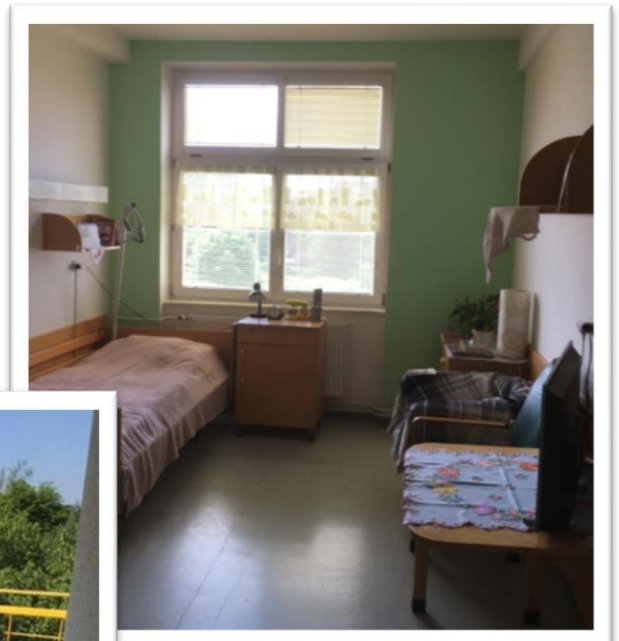




## ČERVEN

Na úseku B3 proběhlo malování pokojů a všech přilehlých prostor na zeleno. Níže můžete vidět proměnu pokoje. Moc děkujeme šikovným malířům, technickému úseku za pomoc se stěhováním nábytku a za trpělivost všem klientům a jejich rodinám.

Díky krásnému počasí a ochotě pracovníků úseku B3 jsou často klienti vyvázeni na terasu, kde jim personál připraví kávičku a povídá si s nimi. Děkuji pracovníci Katce Tyrlikové za osázení terasy bylinkami, kytkami a rajčaty.



Mgr. Radka Fürstová, DiS.





### Ergoterapeutický úsek

Dne 6. 5. 2022 proběhlo školení ergoterapeutického úseku a paní Evy Skácelové v rámci TEAMBULDINGU, které se konalo v krásném okolí Bělského lesa. Školení jsme se zúčastnili všichni z našeho ergotýmu kromě Hanky.

Celé školení proběhlo v dobré náladě a celkové pohodě. Během naší cesty lesní stezkou nás sice mírně zlobilo počasí, které bylo pošmourné a chýlilo se k dešti, ale nám to nevadilo, protože jsme si to náramně všichni moc užili.

Během stezky jsme plnily úkoly, které byly na určených stanovištích. Celkovou přípravu zajistila naše paní vedoucí, které moc za vše děkujeme. Po krásné lesní procházce jsme vše společně zhodnotily na obědě. Moc děkujeme paní vedoucí útvaru a řediteli za pohoštění.

Ostatní Vám nebudu prozrazovat, protože bych Vám pokazila radost, ale prozradím Vám, že se máte na co těšit, je to příjemná zábava.

Lenka Golová, DiS.





## PORADENSTVÍ

Vážený klienti,



dovolte nám, abychom Vás seznámili se zvýšením cen za ubytování a stravu v Domově Sluníčko od 1.7.2022. Vzhledem k neustálému zdražování cen potravin, energií a plynu musel ředitel Domova Sluníčko p. Mgr. Marek Tejzr opět zvýšit ceny úhrady za ubytování a stravu, a to takto:

Úhrada za **lůžko** navýšena o **25,- Kč** na den:

- jednolůžkový pokoj nyní stojí - 250,- Kč na den
- dvoulůžkový pokoj nyní stojí - 240,- Kč na den.

Úhrada za **stravu** navýšena o **11,- až 12,- Kč** na den podle typu diety takto:

V Domově pro seniory:

- normální dieta - 184,- Kč na den
- šetřící dieta - 186,- Kč na den
- diabetická dieta - 194,- Kč na den
- výživná dieta - 194,- Kč na den

V Domově se zvláštním režimem:

- normální dieta - 185,- Kč na den
- šetřící dieta - 187,- Kč na den
- diabetická dieta - 194,- Kč na den
- výživná dieta - 194,- Kč na den

Vážený klienti, věříme, že chápete nutnost navýšení cen a děkujeme za pochopení.

V případě zájmu je možné si vyžádat tabulku s úhradami u vedoucí úseku případně v kanceláři poradenství u sociálních pracovníků.





**Domov Sluníčko**  
Ostrava-Vítkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vítkovice

55

**Časopis Sluneční paprsek je vydáván a tištěn pro osobní potřebu klientů, pracovníků, rodinných pečujících a přátel Domova Sluníčko.**

**Domov Sluníčko, Ostrava – Vítkovice, příspěvková organizace, Syllabova 2886/19, 703 00 Ostrava-Vítkovice**

**Redakční rada je složena z vedoucího redaktora: Mgr. Tereza Dvořáková, DiS. a členů redakční rady: Šárka Oudová, Lenka Golová, DiS., Eva Skácelová.**

**Čtvrtletník, vydáno dne 1. 7. 2022**

**Počet výtisků: 60**

**Všichni klienti poskytli souhlas se zveřejněním svých fotografií v časopise. Každý příspěvek prošel jazykovou korekturou a úpravou. Přispívatelé jsou odpovědní za vlastní příspěvek. V případě jakéhokoli zájmu přispívat do časopisu prosím kontaktujte p. Evu Skácelovou.**