



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

1

Sluneční paprsek

04/2022





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

úspěšně jsme vkročili do podzimního období. Pevně věřím, že jste si přes prázdniny odpočinuli a načerpali mnoho sil do dalšího čtvrtletí.

Letošní prázdniny si myslím byly tentokrát velice pestré. Uskutečnil se tradičně folklór bez hranic a tentokrát nám počasí přálo až moc a sluníčka ve Sluníčku bylo až příliš. Děkuji všem, kteří se podíleli na organizaci. Každý rok je vždy o něco náročnější vzhledem ke zhoršujícímu se zdravotnímu stavu klientů. Další akcí byl první ročník kužellového turnaje. Zúčastnili se senioři z Domova Slunečnice, Magnolie a místní Sluníčkoví. Všichni už asi ví, že jsme byli velice úspěšní a získali jsme první místo jak ve družstvech, tak i v jednotlivcích. Všem ještě jednou blahopřeji a organizátorům patří veliké poděkování. Poslední akcí byl „Fajny den“ pro pracovníky a klienty sociálních služeb. Akci pořádal spolek Beskyd ve spolupráci s Domovem Sluníčko, Iris a Magnolie. Jednalo se o nultý ročník. Přípravy na tuto akci byly tříměsíční, ale mám za to, že se akce povedla a budeme pokračovat i v dalších letech. Příští akce se bude konat pravděpodobně v areálu Domova Iris.

Co se týče covidové situace, týká se zásadně jednotlivců. Opět zařízení vykazuje vysokou proočkovanost a tomu přiřkládám vysoký význam, že se u nás Covid-19 vyskytuje pouze ojediněle a ne plošně, jak tomu je v jiných organizacích.

Co nás čeká v podzimním období? Každým dnem bude zahájena oprava rozhlasu v domově obou pobytových služeb. Firma TEMAR s.r.o., která vyhrála výběrové řízení, čeká na dodání posledních komponentů před realizací. Před vánoci bude zahájena rekonstrukce výtahu na budově A.

Co nás stále tíží je rekonstrukce kuchyně, kterou bude realizovat investiční odbor MMO. Již v měsíci září měly být stavební práce započaty a stále čekáme na to, až ze strany zřizovatele proběhne výběrové řízení na dodavatele stavebních prací a technologie. Co mne ale velice těší je, že v posledních dvou měsících vedení domova slyší samou chválu na obědy z řad zaměstnanců domova. Doporučuji nahlédnout do knihy připomínek a námětů.



Domov Sluníčko Ostrava-Vítkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vítkovice

3

Od prvního ledna 2023, jak už bylo předestřeno v letošním roce, dojde k navýšení kapacity Domova se zvláštním režimem o deset klientů a ke snížení kapacity Domova pro seniory o deset klientů. Vše podléhá administrativnímu schvalovacímu procesu nejprve u zřizovatele MMO a potažmo MSK. Jedná se o dlouhodobý proces a změna skutečné kapacity může trvat až dva roky. Postupně se začíná jednat se zaměstnanci a s klienty domova. Bohužel se stává, že zaměstnanci zařízení jsou netrpěliví a opět zbytečně vyvolávají spekulace, aniž by byli dopředu informováni. Domněnka, že budeme někoho stěhovat násilím, je zcela mylná! Vedení domova osloví klienty a těm šikovným nabídneme ubytování v přízemí a to proto, aby měli blíže k parku, kadeřnictví, kavárně, rehabilitaci, terapeutickým dílnám atd.

Veškeré kroky se činí proto, abychom odlehčili personálu a vyřešili tak dlouhodobý problém přetrvávající na úseku B1 vzhledem k vysoké kapacitě klientů a nízkému počtu personálu. Tohoto tématu jsem se dotkl jen okrajově, neboť vše Vám vysvětlí má zástupkyně paní Dvořáková.

Děkuji všem zaměstnancům za náročnou, poctivou práci a našim klientům přeji krásný prožitek podzimního období.



Váš ředitel

Návštěva Alzheimer v Kremsu



Vážení čtenáři,

jak již pan ředitel nastínil, podzim čeká za dveřmi. Jsem ráda, že jste si mohli v plné síle užít léto a využít naší krásné zahrady při různých zmiňovaných akcích. Protože se rok blíží pomalu ke svému konci, ráda bych Vám připomněla, co jsme společně zvládli. Postupně se nám podařilo – obhájit certifikaci Vážka, dále obměňovat speciální křesla pro klienty, nakoupit nové koupací židle na dva úseky, odstranit staré „koupací autíčka“ z koupelen a přizpůsobit centrální koupelny klientům i zaměstnancům. Pokračovali jsme s další výměnou matrací na obou službách a zakoupili speciální podložky pod matrace z důvodu požární ochrany. Vymalovali jsme domov se zvláštním režimem. Nastavili nově dvanáctihodinové směny na úseku B3. Rozvíjeli další vzdělávání zaměstnanců, včetně manažerského vzdělávání a rozjeli blíže interní školení pracovníků, včetně teambuildingů a supervizí pro jednotlivé úseky. Aktualizovali standardy kvality a stihli přivítat odbory v naší organizaci. Mimo tyto činnosti bylo spoustu jiných, které se nám společně podařilo a na které můžeme být jako tým Domova Sluníčka pyšní.

Tímto ovšem nekončíme a čeká nás další důležitý úkol, kterým je naplnit koncept změny kapacity pobytových služeb. Koncept změny kapacity pobytových služeb domova pro seniory a domova se zvláštním režimem stojí na svém začátku realizace. Nebojím se uvést, že se jedná o malou transformaci našeho domova, kterou jsme celý rok připravovali. V první řadě stojí klienti i zaměstnanci. Domov pro seniory je službou, která má kapacitu 78 klientů žijících na třech úsecích A1 – A3. Od 1. 1. 2023 bude mít domov pro seniory pouze dva úseky s 68 klienty. Klienti, kteří k nám do organizace přicházejí, jsou senioři s vysokou mírou podpory. Často potřebují pomoc s doprovodem nebo převozem na různé aktivity – ateliér Dobrých nápadů, Sluníčková klubovna aj., rehabilitace, ke kadeřníkovi aj. po budově domova. Vzhledem k tomu, že na daném úseku pracují často dva pracovníci na ranní směně a dva pracovníci na odpolední směně, je zajištění těchto přesunů vysoce náročné, protože pracovníci nemají na starosti pouze tuto činnost, ale musí poskytovat pomoc a podporu ve všech úkonech péče jednotlivým klientům úseku. Zároveň se nám v rámci poskytování péče stává, že klienti přijatí na domov pro seniory postupem času ztrácejí své kognitivní schopnosti a toto malé množství pracovníků nemá možnost pokrýt specifickou práci s lidmi s poruchami paměti. Na domově pro seniory je také spousta šikovných seniorů, kteří si dokáží svůj volný čas organizovat sami a od těch slýchávám, že sjezd od recepce na zahradu je velmi



náročný a proto raději zahradu nenavštěvují, což je velká škoda. Pak tu máme domov se zvláštním režimem – úsek B1. Jedná se o nejtěžší úsek v našem domově. Bydlí na něm 42 klientů, péči zde poskytuje 17 pracovníků. Tento úsek je průchozí, je v přízemí budovy. Pro seniory, kteří jsou dezorientováni v rámci prostředí vysoce nevhodný. Lidé, kteří se ztráčí v prostoru a čase si neuvědomují riziko odchodu z úseku. Neuvědomují si zodpovědnost, kterou kladou na pečující personál, když nevědomky opustí úsek nebo zahradu domova. Tento úsek je moc hezky situován. Má krásný východ přímo na zahradu, o patro, níž má ateliér Dobrých nápadů, rehabilitaci, kadeřnici, pár metrů po chodbě Sluníčkovou klubovnu, sál, internetovou kavárnu a knihovnu téměř na dosah. Pokoje jsou stejné, jako na domově pro seniory, dvoulůžkové i jednolůžkové. Jediný nedostatek je, že nemají balkóny, nicméně úsek je v přízemí s možností navštívit zahradu. Je nezbytné se podívat na to, kolik klientů ještě využívá aktivně balkón na domově pro seniory tak, aby si tam poseděli. Věřte, že už jich opravdu moc není, vzhledem k jeho bariérovosti. Od 1. 1. 2023 se úsek A2 a A3 bude měnit na úsek B1 a B4. Vznikne zde domov se zvláštním režimem. Úsek B1 se změní na domov pro seniory s označením A2. To vše za pomoci našich klientů i pracovníků. Rádi bychom, aby pro naše klienty s demencí vznikl bezpečný prostor a pro naše šikovné klienty prostor, který jim umožní plně využívat všechny nabídky domova. Cílem není klienty za každou cenu stěhovat, cílem je nabídnout jim možnost kvalitnějšího života tak, abychom podpořili jejich samostatnost v rámci využití dostupných zdrojů. Věřím, že se nám to časem podaří a nejen klienti, ale i zaměstnanci přijmou tuto neodkladnou změnu. Všem pracovníkům, klientům, rodinám, kteří mi pomáhají a vnímají to, jako krok k lepšímu, moc děkuji a doufám, že nezklameme.

Vaše šéfredaktorka Tereza





Vážení čtenáři a čtenářky,

dovolte, abych Vám dnes představila svou kolegyni, jejíž pozice je v domově velmi důležitá. Jedná se o vedoucí ergoterapeutického úseku paní Lenku Golovou, DiS. – diplomovanou ergoterapeutku. Jejím úkolem je udržet soběstačnost klientů domova pro seniory i domova se zvláštním režimem do poslední chvíle. Jako metodik Bazální stimulace provádí aktivní školení pracovníků a dohlíží nad naplňováním konceptu v rámci poskytované péče.

Jak dlouho pracujete ve Sluníčko a co Vás k nám přivedlo?

V Domově Sluníčko pracuji od roku 2017.

Ve svém životě jsem potřebovala změnu, protože jsem cítila potřebu předávat své zkušenosti nabyté z dlouhodobé rehabilitační praxe. Do Domova Sluníčko jsem nastoupila na pozici jako Diplomovaný ergoterapeut. Díky rehabilitaci, která tady je od začátku na výborné úrovni, jsem začala spolupracovat s fyzioterapeutem a vytvořily jsme tým. Myslím, že jsme to zvládly, neboť úspěchy naší spolupráci se odráží na celkovém stavu klientů. Naším cílem je udržení stávajících rozsahů a kondice, jak pomocí nastavených procedur, tak nácvičku mobility, vertikalizace a kondiční chůze. V roce 2019 jsem začala působit jako vedoucí úseku multioborové péče, kde naším cílem bylo propojit nastavenou aktivizaci s udržením rozsahů pomocí zadané činnosti. Od roku 2020 se náš tým propojil s aktivizačními pracovníky a vznikl ergoterapeutický úsek.





Jaké máte předešlé zkušenosti?

Mé předešlé pracovní zkušenosti jsou především z oblasti rehabilitace, ve které jsem působila 14 let, ale také z oblasti přímé péče, kde jsem působila jako student v rámci brigády. Mé středoškolské vzdělání je vystudovaná Všeobecná zdravotní sestra s pokračováním ve studiu Diplomovaného terapeuta. Mé dřívější zaměstnání bylo v RÚ Chuchelná, kde jsem působila od studia. Tato praxe je mou největší pracovní zkušeností a díky tomu mohu propojit aktivizaci s nácvikem rehabilitace s cílem udržení soběstačnosti a sebeobsluhy.

Co se Vám na Vaši práci líbí?

Díky této práci jsme schopni klientům ve spolupráci s fyzioterapeutem ulevit od bolesti, protože propojení fyzikální terapie a měkké techniky na algickou oblast je velmi účinné a také příjemné. Práci v Domově pro seniory beru jako poslání a díky mým kolegyním z ergotýmu mě naplňuje, protože naše práce je velmi flexibilní.

Jaká je Vaše náplň dne?

Mou náplní je především zajištění všech úseků v rámci nastaveného harmonogramu, který zajišťuje ergotým. Kromě nastavených aktivit zajišťujeme reminiscenční setkání s dětmi, různé výlety s klienty, úsekové akce, které se konají jednou za měsíc na každém úseku s nastaveným tématem a malým pohoštěním. Kromě nastaveného harmonogramu musím flexibilně zajišťovat potřebnou výpomoc dle požadavků vedoucích úseků v rámci zajištění přímé péče u lůžka nebo zajištění výjezdů. Kromě vedení týmu a nastavených aktivit zajišťuji ve spolupráci s fyzioterapeutem již zmíněnou měkkou techniku s propojením s FT procedurou, ošetřovatelskou chůzi, metodicky vedeme školení o správnosti polohování a celkové manipulace jako prevenci proti proleženinám. Dále zajišťuji školení zvedací techniky, kde metodicky vedu správnost používání a manipulaci s klientem. Od měsíce ledna budu metodicky vést školení BS v rámci používání celkové aplikace při celkové koupeli.



Jak odpočíváte?

Já odpočívám jen s rodinou, která je pro mě základ všeho.

Co by jste ráda vzkázala našim čtenářům?

Čtenářům bych ze srdce popřála jen zdraví, protože to je v životě nejvíce. Kromě zdraví, které je na prvním místě, je to celková psychická pohoda.

Děkuji, že jsem se mohla vyjádřit k mému povolání ergoterapeuta, ale také k pozici vedoucí ergoterapeutického úseku a tím poděkovat všem mým kolegyním za velmi vysoké pracovní nasazení.

Rozhovor pro Vás připravily:

**Lenka Golová, DiS. – vedoucí ergoterapeutického úseku,
specializovaný ergoterapeut**

a

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





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

**ZŠ POKORNÉHO PŘIJALA NAŠE POZVÁNÍ DO DOMOVA
SLUNÍČKO**

Dne 22.6.2022 přijaly naše pozvání děti a p. učitelky ze Základní školy K. Pokorného v Ostravě-Porubě. Setkání probíhalo opět v reminiscenční podobě jako tomu bylo u předešlé návštěvy, když jsme přijali návštěvu do základní školy.

Celý program probíhal na úseku B2 u klientů se zvláštním režimem, kde jsme propojili vnitřní prostory a prostory nově vybudované terasy.

Děti zahájily akci krásným, dokonale připraveným vystoupením. Po něm následoval kvíz s pohádkovými tématy a společná zábava u deskových her. Během programu byla vidět propojenost dětí a seniorů, jejich vřelý vztah a přirozenost v komunikaci.

Celou akci spojovaly prvky reminiscence, povídání, kvízy, společenské hry, ale hlavně smích a radost jak u našich klientů, tak u dětí, které byly přirozeně empatické.

Jsme rádi a děkujeme, že jsme navázali takovou spolupráci, ve které se propojuje stáří a mládí, protože podobné akce jsou i důležitým poselstvím pro nastupující mladou generaci.



Golová Lenka





ZMRZLINOVÉ ODPOLEDNE

Krásné zmrzlinové odpoledne, prožili klienti z DS. Každý měl možnost ochutnat 2 druhy zmrzliny s mandarinkami a broskvemi, ozdobené šlehačkou, čokoládou a sypaním. Toto odpoledne jsme jim zpříjemnili povídáním o zmrzlině, kdy poprvé vznikla, jak jí ochucovali a podávali. Klienty vyprávění velmi zaujalo a rozpovídali se, kde všude si dali zmrzlinu, kdo v cizině a jaká byla. Bylo slyšet cinkání lžiček a byly vidět úsměvy na tvářích spokojených klientů. Pohár moc chutnal a požádali o další takové pěkné odpoledne s povídáním a také i s takovou dobrotou, jako byl pohár.

Závěrem bych ráda poděkovala ergotýmu za spolupráci.

Lenka a Silva





BALÍČEK PRO RADOST

Klienti našeho Domova Sluníčko Ing. Ladislav Kráčmar a p. Vlasta Maňásková se zúčastnili projektu „Pošlete vzkaz příběhem“. Sice neměli to štěstí a nevyhráli první cenu, ale ani tak nepřišli zkrátka. Jako poděkování obdrželi od Haliny Trskové autorky projektu „Pošlete vzkaz příběhem“, která je místopředsdkyní představenstva PVZP, balíček pro radost. Obsah balíčku klienty velmi potěšil. Na podzim by měl klienti ještě zdarma získat výslednou knihu, kde budou zveřejněny úplně všechny doručené příběhy seniorů. V knize tedy bude i ten jejich.

Hana Dudová, DiS.





DOPOLEDNÍ ODBORNÁ SKUPINKA

Vzhledem k tomu, že nám počasí konečně přeje, začaly odborné skupinky na DS probíhat venku, a to před vchodem do domova a v nejbližším okolí. I přesto, že mnohdy není jednoduché více klientů najednou ven vyvézt, vždy se to podaří díky dobré spolupráci všech pracovníků a klienti si tak můžou tuto aktivitu na čerstvém vzduchu užít. Klienti jsou s aktivitou, která probíhá na čerstvém vzduchu velice spokojeni. Aktivitu je sice potřeba mírně přizpůsobit, jelikož pozornost klientů je venku často rozptýlená děním okolo, ale i to je pro psychickou pohodu klientů potřeba. A možná právě proto klienti tuto aktivitu hodnotí velice kladně, a vždy se již těší na příště.



Šárka Tylková

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.



Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

13

Návštěva k dětem do základní školy byla na pozvání p. zástupkyně PeaDr. Obermanové, která velmi empaticky a smysluplně vedla komunikaci s našimi seniory. Za spolupráci velmi děkujeme a nadále ji 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 připojili k dětem a společně našli 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





ZMRZLINOVÉ POHÁRY S PŘEKVAPENÍM ANEB LÉTO ŤUKÁ NA DVEŘE

Zmrzlina jako taková je většinou spojená se sluníčkem. My ve Sluníčku, jsme se proto rozhodli klientům zpříjemnit jedno červnové odpoledne a dopřát jim oblíbený zmrzlinový pohár se šlehačkou.

Klienti tak měli nejen zážitek chuťový, ale i obrazový, jelikož samotná příprava poháru se dělala přímo před jejich očima.

Překvapením bylo ovoce a sladkou tečkou byla oplatková trubička. Všem poháry velmi chutnaly a navodily tu pravou letní atmosféru i s povídáním, které se neslo v duchu vzpomínek na léta minulá - JAKÉ POHÁRY BYLY NEJVĚTŠÍM HITEM – JAKÉ ZMRZLINY MAJÍ KLIENTI NEJRADĚJI ATD.

Celkově bylo odpoledne velmi příjemné, pohodové a už nyní se klienti těší na další společné posezení.

Martina Černá





VÝLET DO PLANETÁRIA

Pro klienty Domova Sluníčko se podařilo zorganizovat výlet do planetária v Ostravě – Krásném Poli. Akce se uskutečnila 28. června 2022 a přestože byla tato akce pečlivě předem naplánovaná, málem nám výlet pokazilo nejen počasí, jenž se ze slunečného změnilo na deštivé, ale také technika, která v planetáriu vypověděla službu. Díky šikovnosti a pohotovosti personálu planetária však nebylo nic ztraceno a tak byl klientům připraven náhradní program v kinosále. Aby o původní program nebyli ochuzeni, dostali jsme možnost volby náhradního termínu shlédnutí vybraného pořadu, a to zcela zdarma. Přestože náhradní program nebyl pro klienty až tak zajímavý, měli možnost po promítané projekci shlédnout trvalou expozici meteoritů, minerálů, sekcí zaměřených na planetu Zemi i na planety a měsíce ve vesmíru. Expozice klienty velmi zaujala. Mimo jiné měli možnost shlédnout uměle vytvořené zmenšené tornádo, vyzkoušet si na mini modelu moře a mořského pobřeží s vesničkou vznik tsunami a působení statické elektřiny schované do skleněné koule. V závěru byli všichni klienti s výletem velmi spokojeni a jako suvenýr dostal každý z nich pohlednici ve 3D provedení na níž bylo znamení zvěrokruhu ve kterém se narodili.

Hana Dudová, DiS.





NÁVŠTĚVA PANA VELETY ANEB TERAPIE TANCEM

Dlouho očekávaná návštěva je konečně tady a my se s našimi klienty těšíme na den plný hudby, tance, zábavy a dobré nálady. Pan Veleta je velmi energický člověk, který umí, jak sám říká v klientech probudit rytmus. Sálelem zněla hudba Valčíku, Čardáše, Charlestonu i Country.

Postupně se věnoval klientům z DZR i z DS. Než klienti začali se samotným pohybem, nejprve se podle hudby krásně rozcvičili. Hudba byla melodická a vyzývala k pohybu.

Klienti prožili příjemné chvíle a hlavně odcházeli s hlubokými zážitky, které v nich p. Veleta a jeho tanec zanechal. Společně tak doufáme, že jeho návštěva u nás ve Sluníčku nebyla poslední.

Černá Martina





RIKŠA V DOMOVĚ SLUNÍČKO

První letní den jsme v Domově Sluníčko přivítali příjemnou změnou v našich aktivitách. Dobrovolnice z ADRY provezly zájemce o projížďku na Rikše, po přilehlém sportovním parku vedle Domova.

Z počátku panovala trochu nedůvěra (ze strany seniorů) k tomuto vozítku. To se však změnilo hned po prvních jízdách a zájem byl větší než časové možnosti, aby došlo na každého, kdo se chtěl projet. Radost a spokojenost seniorů nebyla jen ze samotné jízdy, protože na tomto dopravním prostředku nikdy nejeli, ale taky „výlet“ za brány areálu Domova, kam se mnoho seniorů samotně nepodívá, neprojde nebo neprojede.

Závěrem je třeba říct, že radost neměli jen pasažéři Rikši, ale i řidičky tohoto netradičního vozidla, když viděly, jak byli senioři spokojení a slibují, že tuto akci určitě zase zopakují.

Eva Skácelová





VÝLET DO PLANETÁRIA 2

Z důvodu technické poruchy na promítacím zařízení v planetáriu v Ostravě – Krásném Poli ze dne 28. června 2022 byl klientům umožněn nový termín projekce původně plánovaného programu „Svět korálových útesů“ v termínu 18. srpna 2022 a to zcela zdarma.

Nejprve měli klienti možnost shlédnout letní noční oblohu posetou hvězdami a mléčnou dráhou, byla jim odprezentována letní souhvězdí jako např. labuť, štír, had, kozoroh, orel a další, která jsou v létě v noci právě teď k vidění na obloze. Klientům byli představeny i nejjasnější hvězdy letní oblohy a také planety, které lze spatřit i pouhým okem.

Následně bylo promítnuto představení „Svět korálových útesů“. Při této projekci měli klienti pocit jako by byli přímo v roli potápěče pod mořskou hladinou a měli možnost pozorovat korály, ryby a celý podmořský svět. Následně se pak dostali do pozic pasažérů letadla, které s nimi vzlétlo z mořské hlubiny vysoko nad naši planetu a právě tak měli možnost pozorovat z oblohy korálové útesy lemující jednotlivé kontinenty naší zeměkoule.

Zážitek byl pro klienty nezapomenutelný, zcela výjimečný a poučný, a protože nám tentokrát přálo i počasí, byli klienti nad míru spokojeni.

Hana Dudová, DiS.





FOLKLOR BEZ HRANIC

Letos se konal 24. ročník festivalu Folklor bez hranic Ostrava, který do našeho Domova Sluníčko zavítal v úterý 16.8.2022 se soubory Escola de Ball de Bot Calabruix z Mallorcy a Akademický folklorní soubor Oro ze Srbska. Ředitelem festivalu je Lukáš Pavlík, který převzal vedení festivalu od roku 2021 z rukou ředitelky Kateřiny Macečkové. Festival se koná každoročně v měsíci srpnu a přijíždí zde soubory z celého světa i z České republiky. Součástí programu je také řada doprovodných akcí s názvem Roztančené město. Díky nim se nám daří představit program i těm, kteří za námi přijít nemohou. Účastníci festivalu vystupují v dopoledních hodinách v rozličných zařízeních města, např. v domovech pro seniory nebo v centrech pro osoby se zdravotním postižením. Klientům našeho Domova Sluníčko jsme tak mohli zpestřit každodenní rutinu a rozveselit tancem a písní celkovou pohodu.

Ing. Eva Pavlíková





1. KUŽELKOVÝ TURNAJ MEZI DOMOVY POŘÁDÁN DOMOVEM SLUNÍČKO

Dne 24.8.2022 pořádal Domov Sluníčko I. Kuželkový turnaj mezi domovy. Naše pozvání přijaly Domovy Magnolie a Slunečnice, kterým velice děkujeme za jejich účast. Turnaj zahájil a zároveň ukončil předáváním cen p. ředitel Domova Sluníčko Mgr. Marek Tejzr. V jednotlivcích se na prvních dvou místech umístily klientky Domova Sluníčko, třetí místo vybojovala klientka Domova Slunečnice. V souboji mezi družstvy zvítězil pořadající Domov Sluníčko. Klienti získali ocenění v podobě malých dárků, medailí i diplomů. Vítězné družstvo vyhrálo putovní pohár, který bude vítěznému družstvu ponechán jeden rok. V příštím ročníku bude opět obhajován zúčastněnými družstvy.

Moc všem děkujeme za účast a naše MOTTO je - „NENÍ DŮLEŽITÉ VYHRÁT, ALE ZÚČASTNIT SE“.

Tučková Iva, fyzioterapeut





FAJNY DEN PRO SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Den, který byl opravdu fajny

Hudba, smích, příjemná nálada, losování, soutěže a skvělé občerstvení. Tak nějak lze ve zkratce shrnout „Fajny den“, který 2. září ve spolupráci s ostravskými domovy Sluníčko, Iris a Magnolie pořádal spolek Beskyd. Příjemné odpoledne, jež se uskutečnilo na půdě Domova Sluníčko, bylo symbolickým poděkováním jak zaměstnancům zmíněných tří domovů za jejich vysoké pracovní nasazení nejen v období covidu, tak klientům, kteří se svojí vstřícností a tolerantností výrazně podíleli na tom, že se zmíněné složité období podařilo zvládnout.

„Pozitivní je, že zatímco na první pohled nás covid rozděloval, všichni cítíme, že nás vlastně spojil. Začali jsme opravdu táhnout za jeden provaz. To se týkalo nejen zaměstnanců a klientů sociálních služeb společně s jejich rodinnými příslušníky, ale také podpory zejména mezi domovy Sluníčko, Iris a Magnolie. Navzájem jsme si pomáhali, podporovali se, radili si a stáli při sobě. Samozřejmě nešlo pouze o zmíněné tři domovy, ale také o další ostravská sociální zařízení,“ konstatuje ředitel Domova Sluníčko Marek Tejzr a poznamenává, že Fajny den s pestrým programem měl zaměstnancům sociálních služeb umožnit odreagovat se od každodenních pracovních povinností a starostí. „Únava a vyčerpání jsou stále znát. A my chceme, aby naši lidé věděli, že si jejich práce vážíme a že ji dokážeme ocenit nejen finančně formou odměn,“ pokračuje Marek Tejzr, jehož těší, že odpolední program se líbil i klientům, kteří přijali pozvání. Jedním z hostů byla i Marie Kolúchová z Domova Sluníčko, jež si podle svých slov akci hezky užila. „Pochutnala jsem si na čepovaném pivu a výborném bramborovém placku. A moc se mi líbili tanečníci v krásných krojích. Lidová hudba, která tu zaznívala, mi připomněla mé mládí. Tenkrát jsem ráda tancovala a pro tanec bych i duši dala,“ usmívá se paní Marie.

Perfektně připravenou akci ocenili i ředitelka vítkovického Domova Magnolie Andrea Gibejová a Michal Mariánek, ředitel Domova Iris z Mariánských Hor. Oba jsou přesvědčeni, že možnost bavit se a radovat se ze společně strávených bezstarostných chvil byl skvělý nápad.

A co ještě dodat? Že akci, na kterou zavítalo 400 hostů, uváděl herec Národního divadla moravskoslezského Jan Fišar a zahájení se zúčastnil i náměstek primátora Zbyněk Pražák?

Že vstupenky, které byly zdarma, byly slosovatelné a hlavní výhra v podobě šeku v hodnotě 5 tisíc korun udělala obrovskou radost Boženě Kopřivové z Domova Sluníčko z úseku A3? Že do soutěže o nejlepší koláč se zapojilo 10



Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

22

sociálních zařízení a cenu v podobě dárkového koše získal Domov Magnolie? Že na úspěšném programu se podílely sestry Procházkovy a Libor Pavel, taneční soubor Hlubina, zpěvačka Kaczi, hudební skupina Sagar a skupina Žádný ostych? Ano, to všechno můžeme dodat. A hlavně to, že to byl opravdu Fajn den!

Lenka Gulašiová





**ROZHOVOR S KLIENTKOU ÚSEKU A1 ZA PŘÍTOMNOSTI
VEDOUČÍ ÚSEKU A1, MGR. ŠAMAJOVÉ DAGMAR**

P. Kolúchová, moc Vás zdravím, ráda bych se Vás zeptala, zda-li se Vám líbila páteční akce: „Fajny den“, která se uskutečnila dne 2. 9. 2022?

Ano, velmi jsem si to s ostatními klienty užila. Pochutnala jsem si na čepovaném pivu a výborném bramborovém placku.

P. Kolúchová co se Vám na akci – Fajny den nejvíce líbilo?

Tanečníci v krásných krojích s poslechem lidové hudby, kteří mi připomněli mé mládí, protože jsem ráda tancovala a pro tanec bych duši dala.





SVATÁ MŠE NA POČEST SV. LUDMILY

Dne 16. 9. 2022 v 15:00 hodin byla v Domově Sluníčko uspořádána katolická mše na počest sv. Ludmily, po které je pojmenovaná kaple.

Svatá Ludmila je první známou českou ženou, první doloženou manželkou panovníka Čech. Vychovávala svého vnuka svatého Václava. Ludmila je jednou z nejvýznamnějších postav českých dějin. V roce 2021 uplynulo 1 100 let od jejího úmrtí v Tetíně.

Mši svatou odsloužil kněz Vítězslav Řehulka společně s knězem Václavem Tomiczkem. Otec Vítězslav Řehulka připomněl roli svaté Ludmily jako patronky vzdělávání a výchovy. Svata Ludmila vychovávala později svatořečeného knížete Václava. Na mši jsme také přivítali pana ředitele Mgr. Marka Tejzra, který na závěr mše poděkoval všem zúčastněným, popřál mnoho zdraví, štěstí a božího požehnání. Po mši bylo nabídnuto klientům občerstvení ve formě výborných koláčků a kávy.





SLUŽBA DOMOV PRO SENIORY

Domov pro seniory – úsek A1

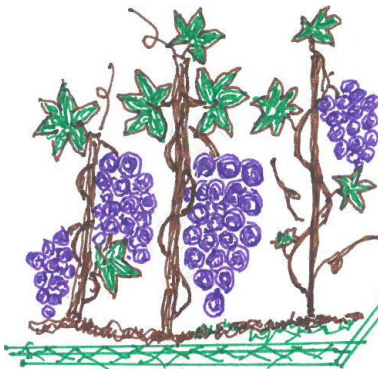
Podzim

Podzim je pro naši přírodu úžasným obdobím, protože hraje všemi barvami, které jiné roční období nedokáže vykouzlit. Příroda vydává své poslední dary a zároveň se ukládá k zimnímu spánku. Podzim... Je krásný? Smutný? Radostný? Pro toho, kdo miluje teplo, slunce, světlo může být podzim se svými mlhami a brzkým stmíváním zdrojem skleslé nálady. Podzim je v přírodě také připomínkou podzimu života.

Po podzimu přichází v přírodě každý rok zima a jaro. Vezměme tedy na milost podzim, pokud se nám nelíbí-ten krásně barevný se žlutými a červenými listy, zralými jablky a chutnými ořechy. A vezměme také na milost náš osobní život - období životní sklizně, vděčnosti, osvobození od mnoha plánů. Je to neopakovatelný čas vyhlížení cíle naší cesty.

Mgr. Dagmar Šamajová, vedoucí úseku A1





PODZIM V DOMOVĚ SLUNÍČKO!



JAK TEN ČAS UTÍKA, UŽ JEN PAR KROKŮ
A MÁME TU PODZIM, TŘETÍ ČTVRTLETÍ ROKU.
TEN UŽ MÁ V RUKOU SVOU MALÍŘSKOU PALETU
A MÍCHA SI BARVY, OD HNEDE, PŘES RUDOU, AŽ KE KLATU.
MÁVNUTÍM ŠTĚTKY CELOU ZAHRADU K MĚNÍ
STROMY A KEŘE DOSTANOU PODZIMNÍ OBLEČENÍ.
MY NA PROCHÁZKY SE TEPLĚ OBLEČEME TAKY
VÍTR NÁM VLASY ROZPUCHA A OBLOHU POKRYJÍ MRÁKY.
BROUDÁME LISTÍM A MELANCHOLIE NÁS PROVAŽÍ
ŽE JSME KAŠ O ROK STARŠÍ NEÚPROSNĚ NÁM DOCHÁÍ
V TOM PODZIMNÍM ČASE, UŽ SE TO TU KASE. ALE
SMUTEK SE ROZPLYNUL, SLUNÍČKO NÁM TVÁŘE HLADÍ,
MY ZAPOMÍNÁME NA SVŮJ VĚK A ÚTÍME SE OPĚT MLAD
STAROSTI A OBAVU HÁKÍME ZA HLAVU. PROČ?
PROTOŽE V DOMOVĚ SLUNÍČKO, HODNĚM TOND YMĚNA,
JE PRO NÁS, CO TU JSME, BRÁNA VŽDY OTEVŘENA.
TAM NA NÁS ĚKÁ VYŠKOLENÝ TÝM A TAK VÍME,
ŽE HNED RÁNO,
A POTOM CELY DEN, BUDE VŽDY O NÁS POSTARANO.
A ZA TO VÁM PATŘÍ DÍK!
ZA CELE PATRO A.1.

Chumson





JUBILEUM

Dne 9.9.2022 oslavila v Domově pro seniory paní Marie Kolúchová 80. narozeniny. Popřát přišli nejenom klienti a zaměstnanci úseku, ale i ředitel domova, Mgr. Tejzr a Bc. Kotisová, vedoucí zdravotního úseku.

Klientka má s rodinou dobré vztahy, vždy se těší na návštěvu. Nejraději sedává s ostatními seniorkami v kolektivu, kde se přetřásají novinky nejen z domova, ale i ze světa. Má ráda hudbu, tanec. Ráda se účastní všech akcí, které jsou pořádány domovem.

Mgr. Šamajová, vedoucí úseku A1

Kuželkový turnaj

Na konci srpna byl uskutečněn I. ročník kuželkového turnaje mezi domovy pro seniory. V týmu za Domov Sluníčko zabojovali za úsek A1, p. Soňa Hořínková, p. Ladislav Kráčmar a p. Svatava Hromadová, společně s klienty úseku A2. Tým byl úspěšný a vyhrál 1. místo. Moc, moc gratulujeme.

Mgr. Dagmar Šamajová, úsek A1





Domov pro seniory – úsek A2

Dne 8.8. oslavila naše kolegyně, pečovatelka Táňa Menšíková 55. narozeniny. Gratulantů bylo mnoho, nechyběl nealko sekt a výtečné pohoštění. Dovolte ještě jednou touto cestou popřát jubilantce pevné zdravíčko, mnoho sil a elánu do dalších let!

Bc. Petra Vránová, vedoucí úseku A2



KUŽELKOVÝ TURNAJ

Dne 24.8.2022 se uskutečnil kuželkový turnaj v DS Sluníčko, kterého se také účastnili hosté, klienti z DS Magnolie a DS Slunečnice. Družstvo Sluníčka reprezentovali ve smíšeném družstvu klienti úseku A1 p. S. Hořínková, p. S. Hromadová, p. Ing. L. Kráčmar a klientky úseku A2 p. T. Černínová a p. M. Kolowratová. **V kuželkovém klání naše sluníčkové družstvo vyhrálo a získalo 1. místo.**



Domov Sluníčko Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

29

V jednotlivcích pak první místo vybojovala p. S. Hromadová z A1, na druhém místě se umístila p. S. Hořínková z A1 a 3. místo získala klientka z DS Slunečnice. Cenu putovní pohár, diplom a dárkový balíček předal sám pan ředitel Mgr. Marek Tejzr.

Tímto bych chtěla ještě jednou poděkovat klientkám úseku A2 p. Černínové a p. Kolowratové za vzornou reprezentaci a všem kuželkovým hráčům popřát hodně zdaru při dalším kuželkovém klání.

Celé družstvo se sešlo k malému posezení 31.8. u voňavé kávy a štamprlátka na jídelně úseku A1, kde pozvání přijal také pan ředitel. Velké poděkování patří také celému ergo týmu za vzornou přípravu a hladký průběh kuželového turnaje pod vedením p. Lenky Golové. DiS. Děkujeme a těšíme se na příští 2. ročník. „Sportu zdar“.

Bc. Petra Vránová, vedoucí úseku A2





POTRAVINOVÁ SBÍRKA VE SLUNÍČKU

V rámci Mezinárodního dne za odstranění chudoby se v průběhu týdne od 17.10. do 21.10.2022 uskuteční již **11. ročník sbírky potravinové pomoci.**

Také v letošním roce se náš Domov Sluníčko zapojí do této potravinové pomoci. Výtěžek sbírky bude, jako každoročně, předán Potravinové bance v Ostravě, z.s., která následně zajišťuje přerozdělování potravin neziskovým organizacím, jejichž posláním je pomáhat lidem v těžkých životních situacích.

Sbírka trvanlivých potravin proběhne v termínu 17.10.- 21.10.2022, kdy od 3.10. budou po budovách DS a DZR vyvěšené letáčky, v prostoru recepce pak umístěné koše na trvanlivé potraviny, přispět lze také finančně vhozením libovolné částky do pokladničky umístěné v prostoru recepčního okénka. Zapojit se mohou zaměstnanci, klienti i rodiny.

Dne 21.10. se za vybranou finanční částku během dopoledne dokoupí další trvanlivé potraviny. Odpoledne pak vše řádně zabalené převezmou pracovníci Potravinové banky. Další podrobnější informace budou na info letáčcích vyvěšených od 3.10.2022, koordinátorem potravinové pomoci: Bc. Petra Vránová, DiS., vedoucí úseku A2





Domov pro seniory – úsek A3

PODZIM

NA ZEM JABLKA P ADAJÍ,
PTÁCI KŘÍDLA ZDVIHAJÍ.
LÉTO BALÍ FIDLÁTKA,
PODZIM KLEPE NA VRÁTKA.
VÍTR CINKÁ NA ŠIŠKU,
BROUČCI SPÍ V PELÍŠKU.
LÉTÁ LISTÍ MEZI STROMY,
POLETUJÍ MEZI DOMY.
VLAŠTOVKY ZAS ODLETÍ
A NA JAŘE PŘILETÍ.

KOLEKTIV A3





FAJNY DEN PRO SOCIÁLNÍ SLUŽBY

V pátek dne 2.9.2022 od 14 hodin park Domova Sluníčko, Ostrava-Vítkovice přivítal pracovníky a klienty domovů pro seniory na akci **Fajny den**. Klienti z úseku A3 se akce zúčastnili. Byla pro ně připravená káva a bohaté občerstvení. Rodinní příslušníci klientů využili pozvání a akce se rádi zúčastnili. Při losování vstupenek vyhrála klientka úseku A3 paní **Božena Kopřivová**, a to dárkový šek v hodnotě 5.000,- Kč. Klientce byl poukaz předán panem ředitelem Mgr. Markem Tejzrem a vedoucí úseku A3. Klientka byla z výhry nadšená. Sdělila „nikdy jsem nevyhrála.“ Ještě jednou velká gratulace.

Bc. Monika Poláchová, vedoucí úseku A3





ROZHOVOR S KLIENTKOU ÚSEKU A3 ZA PŘÍTOMNOSTI
VEDOUČÍ ÚSEKU A3, Bc. MONIKY POLÁCHOVÉ

Paní Jarmila Dudková je obyvatelkou Domova Sluníčko na úseku A3. Klientku jsem požádala, zda by se s námi podělila a zároveň prozradila, jak se udržuje v kondici a co proto vše dělá, aby byla schopna dát dlaně až na zem.

Paní Dudková, měla jsem možnost Vás vidět, jak si pokládáte dlaně až na zem. Jaké je možné, že žena ve vašem věku je tak pružná?

Od osmi let mám revma. Ve třiceti letech mě paní doktorka sdělila, že mám páteř jako 80.-ti letá žena. Nebyla jsem schopna si kleknout, byla jsem omezená v pohybu. A to mě mrzelo. Začala jsem chodit na rehabilitace, kde mě naučili cviky, abych se cítila lépe.

Jak často cvičíte?

Cvičím i 2 krát denně. Když mám bolest krční páteře, tak cvičím i v noci.

Používala jste léky na bolest?

Nepoužívala. Není mě doporučeno používat léky proti bolesti. Tak jsem zvolila cestu pohybu. Ta mě zbavuje bolesti. Dělán všechno proto, aby svaly nebyly ochablé.

Má vliv cvičení na psychiku?

To každopádně, když si zacvičím, cítím se spokojená a hned mám dobrou náladu.

Navštěvovala jste kurzy?

Chodila jsem na rehabilitace a do lázní. Naučila jsem se tam různé cviky, které dodnes cvičím.

Jak vnímáte ranní rozcvičky v Domově Sluníčko?

Velice mě vyhovuje cvičení s paní Ivou Tučkovou. Naučila jsem se 3 nové cviky. Mám hned dobrou náladu. Je nás na úseku více žen, které každé ráno cvičíme. Cvičím to, co zvládnu.



Jaké jste měla a máte zájmy?

Ráda čtu. Když jsem byla doma, tak jsem šila dětem, na sebe a pak na vnučku. Také jsem měla zahradu, to byl balzám na duši. Každý den hraji pasians.

Chtěla byste něco vzkázat pracovníkům Domova Sluníčko?

Ano chtěla. Hlavně jim říci, že jsem zde spokojená, že je to můj druhý domov. Jsem na jednolůžkovém pokoji, kde jsem šťastná. Než jsem přišla do Domova Sluníčko, žila jsem doma a nebyla jsem doma šťastná, bála jsem se. Děkuji Vám za péči, kterou mě dáváte a za pocit jistoty a štěstí v Domově Sluníčko.

Je lehčí vstát brzy a zacvičit si, než aby se vám každý den při pohledu do zrcadla nelíbilo, co vidíte.— Jayne Cox





SLUŽBA DOMOVA SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM

Domov se zvláštním režimem – úsek B1

Léto už pomalu odchází

Léto je již tradičně spojeno s krásným počasím a dovolenou. Ani v letošním roce tomu nebylo jinak. Personál úseku čerpal zaslouženou dovolenou a klienti si užívali krásného počasí v Domově Sluníčko. Zahrada zvala k vycházkám a také ke společným aktivitám. Při setkání v zahradě si tak klienti měli možnost poslechnout oblíbenou hudbu nebo vzpomínat na vlastní zážitky z letních dovolených, které prožili. Personál při pobytu v zahradě využíval také prvky bazální stimulace.

S příchodem září se děti vydaly opět do školy a naši klienti mají opět do svého každodenního programu zařazeny aktivity, které z důvodu teplého počasí nemohly probíhat během letních prázdnin. Při pohledu z okna všichni pozorujeme, že podzim přichází a blíží se opět období plné barev, postupného zkracování dne a dlouhých večerů. Snad přijde ještě babí léto, na které se všichni těšíme.

Monika Neuwirthová, DiS., vedoucí úseku B1





Být maminkou se nezapomíná

Často si říkáme, že čas velmi rychle běží a je to pravda. Když paní Vlastička nastoupila do našeho Domova Sluníčko, tak po prodělání vážné nemoci nemluvila, nebyla schopna jíst a její tělo si udělalo ochranný obal, protože nevědělo co se s ním děje. Právě ten čas, který uplynul, dokázal za pomoci bazální stimulace a lásky její rodiny divy. Paní Vlastička se uvolnila, dobře a s chutí jí, vnímá své tělo a zpíváme si společně písničky.

Před několika měsíci mi při koupání začla povídat o miminku. Když přišla její dcera Evička, řekla jsem jí to a ona se rozplakala. Řekla, že tohle sladké tajemství ví jen její manžel a řekla to právě mamince. Lidé, kteří vypadají, že „jen leží,“ vnímají úplně všechno co se kolem nich děje.



Uplynuly měsíce a malý Šimonek se narodil. Spojila jsem následující den dceru s paní Vlastičkou přes videohovor a reakce maminky byla „však my jsme už ho včera přivítaly,“. Věděla jsem to jen já a nebyla jsem ten den v práci. V tu chvíli mě napadla myšlenka, jak moc jsme my maminky propojené s našimi dětmi, ať jsou třeba na druhém konci světa.

14 dní uplynulo a já jsem připravovala paní Vlastičku na setkání s vnoučkem. Každý den, když jsem byla v práci jsem jí dávala po chvilkách balón na ruce a pohupovala s ní, jako když konejšíme malé dítě. Nastal den D, bylo krásné slunečné počasí. Paní Vlastičku jsem vysadila do kardiokřesla a zapolohovala jí tak, aby mohla vzít svého vnoučka do náruče. Miminko jsme jí daly a malinký začal plakat, automaticky ho začala konejšit „ššššš,“. Ujišťovala se, zda ho držíme, aby nespádl. Nemohla si vzpomenout na některá slova a proto stále říkala „včely včely,“ tím zřejmě chtěla vyjádřit slůvka obavy a strach o vnoučka. Po chvíli řekla „asi přebalit,“, vzpoměla si na to, že jsme z pláče vyvozovaly u dětí, že je třeba dítě přebalit, když pláče.





Tento článek píše jako poděkování všem maminkám, babičkám, prababičkám za to, že vnímají, milují a jsou s námi pořád, celý život. Jeden příběh z mnoha, které při naší práci zažíváme každý den. Fotky a videa z tohoto setkání zůstanou nejen vzpomínkou pro Šimonka, ale v nás všech, kteří jsme u toho měli tu vzácnou příležitost být.

Martina Adamcová, pracovnice v přímé péči úseku B1

Milí čtenáři,

už v minulém čísle časopisu Sluníčkový paprsek jsem psala krátký článek, kdy jsem se zmínila o tom, že se vedení Domova Sluníčko stará o klienty. Jsem ráda, že můžu napsat pár řádků k dalšímu povedenému programu.

V pátek 2. 9. 2022 odpoledne v zahradě byl připravený „Fajn den“ pro pracovníky a klienty ostravských domovů. Vstupenky byly slosovateľné a hlavní cenou byla výhra 5.000,- Kč. Každý účastník dostal na ruku náramek a lístek s číslem, který mohl použít na občerstvení. Dostali jsme tam výborný zákusek a kávu. Mohli jsme si také koupit bramborový placek, polévku nebo klobásku. V nabídce bylo také pivo a další nápoje.

Program moderoval p. Jan Fišar, hrála hudba a bylo to hezké odpoledne. Celý program končil v pozdních hodinách. Vedení Domova Sluníčko a personál měli se zajištěním programu hodně práce a my jim chceme poděkovat. Jen tak dál...

Pisatelka Miladka Kostelňáková

Domov se zvláštním režimem – úsek B2

Léto na úseku B2

Léto je pomalu u konce, ale u nás na B2 se jen tak něčeho nezalekneme. Všichni totiž máme ve své skříni teplý svetr, bundu a hřejivou deku na naše často zmrzlá kolena. Nebojte se naši milí spolubydlíci, nemyslíme na žádnou energetickou krizi, ale připravujeme se, že i nadále budeme chodit na naši krásnou terasu, kde jsme trávil nejedno letní dopoledne u dobré kávy a čaje.



Domov Sluníčko

Ostrava-Vítkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vítkovice

38

Často tam sedáváme při dopoledním programu a rádi si tam nejen povídáme, ale mnohdy i sníme svačinu a třeba jen tak relaxujeme. Pozorujeme krásné stromy v zahradě, mraky i slunce na obloze a je nám tady prostě moc fajn. Už nyní plánujeme, že až nám sem zavedou elektřinu, tak si uděláme velkou party i s gramofonem a všemi námi tak oblíbenými písničkami od Karla Gotta, Haničky Zagorové či Waldemara Matušky.

Díky terase se nám ten náš malý svět, kde si sami zvládneme dojít, nebo, kde nás víc najednou může naše milá sestřička doprovodit, mnohonásobně zvětšil a za to všem patří náš velký dík.

Klienti i pracovníci úseku B2, Leona Jedličková

A že to myslíme vážně...přikládáme pár fotek





Léto také bylo ve znamení dovolených, které si všichni zaměstnanci náramně užívali. Svou zaslouženou dovolenou prožívali podle svých představ, někdo na zahrádce, v lese nebo si užíval sluneční paprsky u moře. Věřím, že si všichni splnili své sny a načerpali další síly a optimismus do podzimního období.

Rádi se s Vámi podělíme o naše dovolenkové fotografické úlovky...





Během léta jsme také slavili. Oslavili jsme krásné „kulatiny i půlkulatiny“, ale nezapomněli jsme s přáníčkem a gratulací ani na ty, kteří významné jubileum neslavili.

K jednomu krásnému jubileu a její oslavě nám její dcera napsala krásné poděkování. Ráda se s Vámi o tyto řádky podělím, a tak se svolením autorky si dovoluji předat dál.



„Oslava devadesátin“

Ve čtvrtek 25. 8. 2022 jsme v Domově „Sluníčko“ měli možnost oslavit nádherné kulaté devadesáté narozeniny naší maminky (tchyně) Lídy Šebestové.

Počasí se po několika deštivých dnech podstatně vylepšilo, maminka byla v dobré náladě a vůbec všechno se nakonec povedlo náramně. Gratulovat přišli lidé z personálu i přátelé z oddělení. Radost nám udělalo i to, že osobně poblahopřát přišel i pan ředitel, který pak s námi všemi chvíli poseděl. Připravili jsme pro všechny lehčí občerstvení a myslíme si, že všem gratulantům přišlo vhod, a že jim chutnalo.

Oslavu si rozhodně užila maminka, paní Lída, jak jí tady všichni říkají. Vždycky měla ráda lidi a společnost a dodnes si takové chvíle dokáže velmi vychutnat.

Všechno se tedy povedlo k maminčině i naší spokojenosti, a proto dovolte, abychom vyjádřili domovu „Sluníčko“ poděkování nejen za toto vydařené odpoledne, ale za vstřícnost a celkovou dobrou spolupráci v uplynulých letech vůbec.

Dcera Jana Franczyková s manželem Karlem“



Domov Sluníčko

Ostrava-Vítkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vítkovice

41

Ráda bych touto cestou poděkovala autorce článku a všem příbuzným našich klientů za dobrou náladu, kterou vnáší mezi nás, za podporu a krásnou spolupráci.

Jsem ráda, když můžeme našim klientům tento krásný a pro ně důležitý den zpříjemnit.



Za úsek B2, Bc. Ivana Štefková, vedoucí úseku



Domov se zvláštním režimem – úsek B3

LÉTO NA ÚSEKU B3

V létě je velmi hojně využívána terasa na našem patře. Díky pracovníci Kateřině Tyrlíkové, která spolu s klienty vypěstovala cherry rajčátka, ředkvičky a pažitku se nám to na terase krásně zelená.



Děkujeme panu řediteli za schválení a panu Tauchenovi za zakoupení nových ratanových křesel na terasu úseku.

Poděkování také patří pracovníci ergotýmu paní Mileně Tauchenové, která za hezkého počasí vždy měla dopolední programy s klienty na terase.





Domov Sluníčko

Ostrava-Vítkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vítkovice

43

Na krátkodobý pobyt jsme tu měli po dobu nemoci jeho manželky jako klienta i pana profesora Valouška. Níže je klient zachycen při předávce směn pracovníků v jejich pracovně. Pracovna mu připomínala kabinet ve škole a tak se v ní cítil velmi dobře.



Díky

hezkému počasí a ochotě pracovníků se ven v cardio křeslu dostali i klienti, kteří většinu času leží v lůžku.



Mgr. Radka Fürstová DiS., vedoucí úseku B3



Milí senioři.

Léto uplynulo, sluníčko si čím dál tím častěji začíná oblékat teplý kabátek. Co jsme všechno v období léta stihli? Stihli jsme se naočkovat další dávkou proti Covidu, která by nás měla ochránit před závažným průběhem nemoci.

Někteří z vás se zapojili do vědeckého výzkumu, jak může ateroskleróza ovlivnit rozvoj demence. Všem účastníkům děkujeme za ochotu a vstřícnost.

Podzim se již pomalu chápe své vlády, listí žloutne, častěji prší a venku to začíná klouzat na vlhkých chodnicích. Brzy nás čeká očkování proti chřipce. Nejen chřipka nám může znepříjemnit krásné podzimní dny. Dávejte na sebe pozor při procházkách v zahradě. Na vlhkém listí to může klouzat a hrozí tak pády a zranění.

Přejeme vám všem krásné podzimní dny.

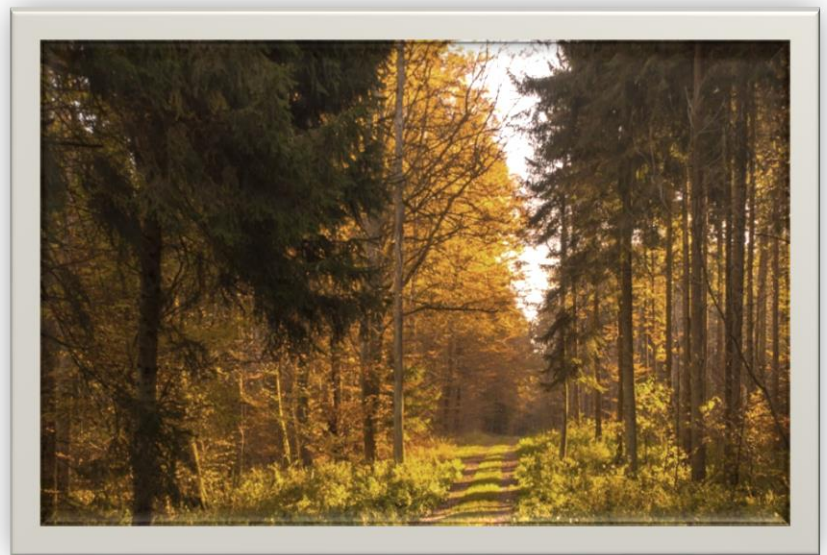
Vaši zdravotníci

Stravovací úsek

Tento rok jsme se potýkali s nedostatkem pracovníků v našem provozu. Byla to dlouhá a náročná doba, především pro zbývající personál. Nyní snad vysvitlo slunce a náš tým se začal znovu plnit a aklimatizovat se. Noví kolegové a kolegyně poznávají náš provoz a celý tým se učí spolu spolupracovat.

I nadále připravujeme stravu pro naše klienty i klienty centra pro tělesně postižené Čtyřlístek.

Nyní netrpělivě očekáváme rekonstrukci stravovacího provozu, která nám nabídne nové konvektomaty, kotle, indukční plotýnku a jiné, od kterých si slibujeme ulehčení a zlepšení kvality připravované stravy. Již nyní máme k dispozici k používání „šokér“, chladicí skříň, ve které si můžeme rychle zchladit stravu a připravit si ji tak dopředu dle potřeby.





Již od října jsme pro Vás připravili možnost výběru stravy ze SNÍDANÍ a to od pondělí do neděle. Na výběr budou tři varianty stravy. Již během září Vás navštívíme a o této možnosti si podrobně pohovoříme. Uvidíme, jak se tato změna osvědčí v praxi a doufáme, že to nebude změna poslední.

Věřím, že tato změna i změny další budou k Vaší spokojenosti.

Andrea Červková, vedoucí stravovacího úseku a nutriční terapeut

Příspěvky zaměstnanců

Malé zamyšlení

Jedna paní napsala, všechno mně bolí a tlačí, nejraději bych nevstávala z lůžka, změny jsou pro mě stresující, cítím se méněcenná a nepotřebná. Rád bych jí odpověděl starou čínskou historkou o prasklém džbánu. Stará čínská žena měla dva džbány na vodu a chodila s nimi pro vodu ke studni. Nosila je zavěšené na tyči a na ramenou. Jeden ze džbánů byl prasklý a druhý džbán byl celý a udržel všechnu vodu. V prasklém džbánu přinesla žena vždy, jen polovinu vody. Celý džbán byl na sebe pyšný, že přináší všechnu vodu, ale prasklý džbán byl smutný a velmi se styděl, že přináší jen polovinu vody a neslouží k tomu, k čemu byl vyroben. Po dvou letech, kdy trpěl svým nedostatkem, řekl staré ženě. Velmi se stydím za to, že jsem prasklý a celou cestu od studny k domu ze mě vytéká voda. Stará žena se usmála a řekla. Ty jsi si nevšiml, že na tvé straně kvetou květiny a na druhé ne? Zasela jsem na tvé straně semena, když jsem viděla, že jsi prasklý. A proto, vždy když se vracíme domů, květiny zaléváš a já je mohu natrhat. Kdyby si nebyl, takový jaký jsi, tu krásu bychom doma celé dva roky neměli.

Každý z nás má své vady, ale ony právě činí náš život zajímavým a cenným. Musíme přijmout každého člověka takového jaký je, s jeho vadami a chybami. Místo jeho odmítání, naučit se ho milovat a ctít.

Pro většinu starých lidí je trauma opustit domov, kde prožili většinu života, měli rodinu, vychovali děti, cítili se tam v bezpečí a jistí a najednou nastoupí do ústavu, který je pro něj cizí a ví, že zde zakončí svou životní pouť. Přijdou na pokoj, kde je cizí člověk, na kterého si musí zvyknout a v jejich věku je to velmi těžké, někdy nemožné. A když si už zvyknou na spolubydlící, na prostředí, na obsluhu, která se o ně stará, cítí se bezpečně, jistě a DOMA, kde již bydlí dlouhou dobu i několik let, musí z nepochopitelných důvodů toto prostředí opustit a i když ve stejném ústavu, opět si musí zvykat na nového



spolubydlícího, na jiné prostředí, jinou obsluhu, ztratí své bezpečí a jistotu a složitě nabytý DOMOV. Protože jejich DOMOV není ústav, ve kterém žijí, ale jejich domov je jejich pokoj, jejich chodba, jejich jídelna, jejich obsluha k níž mají citové vazby a která se o ně každodenně stará. Neodmítněme jim jistotu, naučme se je milovat a ctít.

Lojza Benek, pracovník recepcce

POZNÁMKA REDAKCE ČASOPISU

Milí čtenáři, zaměstnanci, klienti i rodiny našich seniorů,

nedovolím si jako šéfredaktorka a vedoucí útvaru sociálního a přímé péče nereagovat na předchozí příspěvek. Když mě pan Benek oslovil, že by rád přispíval do našeho časopisu, byla jsem ráda. Přeji si, aby měl každý zaměstnanec možnost se v naší organizaci svobodně vyjádřit a sdělit okolí, co si myslí. Z toho důvodu jsem se rozhodla jeho příspěvek zveřejnit. Nicméně ráda bych reagovala na některá slova, která v něm zaznívají. Velmi mě mrzí, když si pracovníci Domova Sluníčko myslí, že jsme „ústav“. Slovo „ústav“ doufejme, vymizelo se vším negativním, co k němu patřilo, již v roce 2006, kdy vešel v platnost Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, který deklaruje jasné znění pobytových sociálních služeb – tedy domova pro seniory a domova se zvláštním režimem. Je nezbytné uvést, že tímto zákonem byla jasně definována práva všech klientů různých sociálních služeb a tzv. „ústavy a zastaralá ústavní péče“, která neměla žádná pravidla, navždy vymizela ze sociální sféry. Domov Sluníčko je poskytovatelem sociálních služeb, má velmi propracovaný systém přijímání nových klientů, podpory a péče o stávajícími klienty, spolupráci s rodinnými příslušníky, propojenou multidisciplinární péči směrem ke klientovi. Kvalita domova je na vysoké úrovni postavené na každodenní mravenčí práci spousty pracovníků, kteří se starají o blaho našich klientů. Nesdílím názor, že by kterýkoli z pracovníků nedbal o blaho našich klientů, nectil profesionální přístupy či zpřetrhával citové vazby klientů. Zřejmě se jedná jen o neznalost situace, která je nyní velmi diskutovanou oblastí v rámci změny kapacity pobytových sociálních služeb. Vznáším tedy žádost ke všem pracovníkům, klientům, rodinám, které nevědí nebo nerozumí plánovaným změnám, aby se nebáli na management organizace obrátit a zeptat se před tím, než budou sdělovat dezinformace.

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



LIDOVÉ TRADICE, aneb staré zvyky a obyčeje v Ostravě a okolí

Z pera Miriam Prokešové

JARMARKY

Ostrava měla již od 16. století povoleny tři výroční trhy, později čtyři. První se konal už v roce 1362. Čtyři výroční trhy byly povoleny od roku 1889, konaly se o čtvrtém čtvrtku v únoru, druhý ve čtvrtek před Svatým duchem (květen), třetí o čtvrtém čtvrtku v září a čtvrtý o druhém čtvrtku v listopadu. Výroční trhy poskytovaly příležitost k setkání známých, uzavírání smluv a dohod a samozřejmě k nákupu a prodeji zboží a dobytka. Stejný význam měly také výroční trhy ve čtvrtek před Zeleným čtvrtkem (čtvrtek předcházející Velikonoční neděli), a ve čtvrtek před Štědrým dnem (tzv. pečkový jarmark). Na Ostravském náměstí se prodávalo prádlo, látky, ovoce, cukrovinky a různé drobné zboží. V roce 1902 bylo o podzimním výročním trhu v Ostravě 1292 trhovců, 1154 stánků a 38 bud (prodejní budky). Velkou část obchodníků tvořili haličtí Židé v černých kaftanech a s dlouhými vousy.

STARÁ OSTRAVSKÁ PŘÍSLOVÍ

Zhnily, kdyby němušel, ani hubum něklapně

Najpěknějše jabko spadně do guvna

Každej rany škoda, kera pizně vedle

Hulaj dušo pekla něni

Pravi svaty Jojo, aby držel každý svojo

Milí přátelé našeho časopisu, další přísloví budou v pokračování Lidových tradic. Tož nashledanou.

Lojzek



Domov Sluníčko
Ostrava-Vítkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vítkovice

48

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.

Čtvrtletník, vydáno dne 3. 10. 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. Terezu Dvořákovou.