



Domov Sluníčko
Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

Sluneční paprsek

03/2025





Domov Sluníčko Ostrava-Vítkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vítkovice

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

den za dnem ubíhá a máme tu opět prázdninový dovolenkový čas. Věřím, že si jej naplno užijete.

První pololetí bylo pro naši organizaci ve znamení auditů. Dobrovolný audit kvality pobytové služby Domova pro seniory ukázal, že většinu činností provádíme správně. Nebylo shledáno žádné závažné pochybení. Tam, kde se objevily rezervy – například v oblasti komunikace a oslovování klientů, se zaměříme na zlepšení prostřednictvím dalšího vzdělávání zaměstnanců.

Procesní audit pobytové služby Domova se zvláštním režimem na

úseku B4 potvrdil, že všechny dosavadní kroky činíme správně. Tento úsek je specifický a vyžaduje zcela odlišný přístup ke klientům, než na jaký jsme byli doposud v organizaci zvyklí. Čeká nás dlouhodobý proces transformace tohoto úseku – je to však zároveň velká výzva pro vedení domova. Auditoři podpořili plánované snížení kapacity o dva klienty a zároveň nedoporučili snižování věkové hranice přijímaných klientů.

Dalším auditem byla značka kvality, udělovaná Asociací poskytovatelů sociálních služeb (APSS). Vyhodnocování a dokladování všech procesů bude trvat přibližně tři měsíce. Již nyní však mohu na základě prvotního sdělení auditorek konstatovat, že Domov Sluníčko poskytuje služby na vysoké úrovni.

Úspěšně jsme také absolvovali reaudit certifikátu paliativní péče „Pohlad'me umírajícímu tvář“.





Všechny tyto audity jsou cennou zpětnou vazbou o fungování systémů v naší organizaci. Někteří zaměstnanci mohou vnímat audity jako kontrolu jejich práce, ale ve skutečnosti jde především o hodnocení celkového nastavení a fungování procesů.

Děkuji všem zaměstnancům, kteří se na auditech aktivně podíleli. Velmi si vážím Vaší práce. Zvláštní poděkování patří mé zástupkyni paní Tereze Dvořákové a vedoucí zdravotního úseku paní Zdeně Čočkové, která obohatila náš tým svou energií, novými podněty a nápady.

Z provozně-technického hlediska je tento rok – jak jsem již avizoval v minulém vydání Paprsku – velmi náročný. Probíhá dokončení venkovního výtahu, výměna posledních evakuačních výtahů, opravy kanalizace, postupná výměna zástěn, vybudování nové příjezdové brány pro integrovaný záchranný systém, výměna oken, nátěry zábradlí a pergol, opravy fasád a další činnosti. Připravujeme projekt fotovoltaické elektrárny a studii pro revitalizaci zahrady.

Děkuji sehranému týmu – vedoucímu provozně-technického útvaru panu Petru Tauchenovi a ekonomce paní Evě Pavlíkové – za efektivní spolupráci a rychlé plnění úkolů.

Letošní 25. jubilejní rok je plný pestrých akcí pro naše klienty. Kvůli pracovnímu vytížení se nemohu osobně účastnit všech, ale tam, kde jsem přítomen být mohl, jsem byl mile překvapen připraveností ergo týmu, jeho pružností a schopností improvizace, například při akci „Kácení máje“ či při pořádání soutěže Bingo. Děkuji všem zaměstnancům tohoto úseku pod vedením paní Hrabovské.

FUNDRAISING A SPONZORSKÉ AKTIVITY

Domov Sluníčko pravidelně pořádá akce pro klienty i zaměstnance, které jsou financovány díky sponzorům či partnerům organizace:

- Novoroční schůze pro zaměstnance (únor 2025) – financována sponzorem (rozpočet cca 60 000,- Kč).
- Teambuildingová dvoudenní akce v resortu Těrlicko – ubytování hrazeno z provozních prostředků, strava sponzorem (20 000,- Kč).



Domov Sluníčko
Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

- Akce Fajny den k 25. výročí Domova – organizována ve spolupráci se spolkem Beskyd, podpořena sponzory (rozpočet cca 130 000,- Kč).

Domov Sluníčko rovněž v roli zprostředkovatele podporuje školy, které s námi spolupracují. V letošním roce 2025 jsme podpořili ZŠ MUDr. Emílie Lukášové a ZŠ Klegova. Firma MTL spol. s r.o. přispěla na školní výlet částkou 39 200,- Kč.

Získávání sponzorských darů je časově i organizačně náročné a často jde o činnost nad rámec běžných pracovních povinností. Mrzí mě, že se i přes toto úsilí objevují mezi zaměstnanci dezinformace.

Milé klientky, milí klienti, vážené zaměstnankyně a vážení zaměstnanci, přeji Vám krásně prožité léto 2025.

S úctou

Váš ředitel



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

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

Vážení čtenáři,

půl roku uteklo jak voda a my se s hrdostí ohlížíme za vším, co jsme společně dokázali v našem domově. Chtěla bych z celého srdce poděkovat každému jednomu zaměstnanci za jeho obětavou práci, nekonečnou trpělivost a osobní nasazení, které denně vkládá do péče o naše klienty. Vím, že Vaše práce není vždy snadná. Čelíte výzvám, někdy i tlaku na provádění změn, které vyžadují odborné znalosti, ale i velkou dávku empatie a psychické odolnosti. Kontrolní systém Vás často mrzí a dokázali byste si představit poklidnou práci bez něj. Přesto každý den přicházíte, abyste zajistili tu



nejlepší možnou péči. Jste svědky radosti i smutku, ale vždy jste oporou, která je potřeba, jak sobě navzájem, tak lidem, pro které existujeme.

Díky Vám se Domov Sluníčko stal místem, kde vzkvétají vztahy, kde se slaví malé i velké úspěchy a kde každý den přináší nové možnosti. Vaše nasazení a týmový duch jsou inspirací pro nás všechny.

Nejvíce si vážím Vašeho úsilí v uplynulých měsících, během nichž náš domov úspěšně prošel dvěma náročnými audity, značkou kvality a recertifikací paliativní péče. Tyto prověrky potvrdily vysokou kvalitu naší práce a správnost našich nastavovaných procesů, což je přímým důkazem Vaší profesionality a svědomité práce. Z auditů vzešly doporučení pro další práci, které budeme postupně dále zakomponovávat do péče v domově.

Jelikož ke čtenářům našeho časopisu patří také klienti a jejich rodiny, ráda bych poděkovala za půlroční spolupráci také jim. Jsem ráda, že se klienti účastní společenských akcí, výletů, mezigeneračních setkání a větších či menších



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

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

projektů pořádaných domovem. Vážím si názorů, energie i zájmu, které do každého setkání vkládají. Díky tomu se totiž daří vytvářet nezapomenutelné zážitky. Pokud máte další nápady na vzájemnou spolupráci, rádi si je poslechneme a pomůžeme zrealizovat. I přání se dají někdy plnit...

Všem čtenářům přeji pěkné léto, odpočinek a hezké dovolené.

Šéfredaktorka Tereza



VZDĚLÁVÁNÍ MANAGEMENTU

V prvním pololetí roku se vzdělávali také vedoucí pracovníci a koordinátoři. Prošli dvěma akreditovanými kurzy pro manažery a navštívili v rámci stáží jiné domovy, včetně zdravotnických zařízení. Účastnili se spousty konferencí. Důležitá inspirace a nasbírání nových zkušeností pomáhá rozšířit obzory vedení a řízení domova. Zároveň vybraný multidisciplinární tým intenzivně spolupracoval na tvorbě loga organizace, jeho smyslu a významech atributů domova, které budou nadále pracovníkům sdělovány.



Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice





Vážení čtenáři a čtenářky,

ráda bych Vám blíže představila paní Dagmar Křupalovou, DiS., vedoucí úseku B4, která je nedílnou součástí mého týmu.

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

Ve Sluníčku jsem velice krátce, od března tohoto roku. Už v minulosti jsem měla příležitost pracovat se seniory. Práce s nimi mě baví a naplňuje a jsem ráda za možnost pracovat s nimi i nadále. Svou práci zároveň vnímám jako své poslání.

Jaké máte předešlé zkušenosti?

Po absolvování Vyšší odborné školy sociální v roce 2005 jsem začala pracovat na Úřadu práce v Ostravě. Tato zkušenost pro mě byla velmi cenná, nicméně už od začátku jsem vnímala, že to pro mě není "to pravé ořechové". Po mateřské dovolené v roce 2011 jsem si proto našla práci v sociálních službách a už bych neměnila. Mám zkušenost s prací s mentálně postiženými, duševně nemocnými a seniory. Každá z těchto zkušeností pro mě byla velmi přínosná a vždy mě posunula o krok dále.



Co se Vám na Vaší práci líbí?

Ta různorodost. Každý den je jiný. Má pro mě smysl a naplňuje mě pocit, že mohu být užitečná. Pokud je příležitost, s klienty ráda trávím čas. Povídám si s nimi, naslouchám jejich životním příběhům, jejich životním slastem i strastem. Jejich životní zkušenosti jsou pro mě inspirativní a obohacující.



Jaká je Vše náplň dne?

Každý den je jiný a to mě baví. Nemám ráda stereotyp. Práce vedoucí je pro mě zcela nová a stále se učím. Ráno vždy začíná schůzkou s pracovníky, kdy si předáváme aktuální informace. Společně se pak ještě scházíme i v odpoledních hodinách. Dále se věnuji administrativě, jak personální práci, tak i administrativě týkající se klientů. Účastním se schůzek s vedením domova a jsem členem několika multidisciplinárních týmů. Jezdím společně s psychiatrickou sestrou na zakázky, kdy společně jednáme s potenciálními novými klienty. Ve volných chvílích se snažím věnovat klientům. Navštěvuji je na jejich pokojích, či spolu prohodíme alespoň pár slov na chodbě nebo ve společenské místnosti na úseku. Práce je hodně a stále je co dělat, což mi vyhovuje.

Jak odpočíváte?

Mám dvě děti a ráda trávím svůj čas s nimi, ať už aktivně, tak i pasivně. Mám ráda jejich společnost a čas s nimi mě nabíjí. Ráda taky chodím na procházky, miluju přírodu a zvířata. V lese, ale i v parku si vždy odpočinu. Vypnu a pročistím si hlavu. Když je chuť, ráda si přečtu nějakou knihu (nejvíce mě baví detektivky) nebo se podívám na nějaký dobrý film či seriál.

Co byste ráda vzkázala našim čtenářům?

Našim čtenářům přeji především pevné zdraví, životní pohodu a co nejvíce příjemných chvil strávených v okruhu jejich blízkých.



Vážení čtenáři a čtenářky,

ráda bych Vám blíže představila paní Bc. Eriku Pišťáčkovou, zástupce vedoucího úseku B3, která je nedílnou součástí mého týmu.

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

Ve Sluníčku pracuji teprve tři měsíce. Po mnoha letech strávených ve zdravotnictví jsem cítila potřebu změny – chtěla jsem svou pozornost věnovat více lidské stránce práce a být blíž každodennímu životu klientů. Nebylo pro mě těžké rozhodnout se, kam své kroky dále směřovat. Domov Sluníčko jsem znala již z dřívější skvělé spolupráce a je příjemné vidět, že mí bývalí klienti jsou zde velmi spokojeni.



Jaké máte předešlé zkušenosti?

Od nástupu do zaměstnání po mateřské dovolené se věnuji pomoci lidem, kteří se v důsledku zdravotního postižení či zhoršeného zdravotního stavu neobejdou bez pomoci druhé osoby. Ať už šlo o nemocniční prostředí nebo pobytovou sociální službu, vždy jsem usilovala o to, aby lidé v těchto těžkých životních etapách cítili podporu, lidskost a respekt.

Moje profesní cesta započala v oblasti výchovné nepedagogické činnosti, kde jsem pracovala s dětmi a mladými dospělými s mentálním a tělesným postižením. Tato zkušenost mě nejen odborně obohatila, ale především mi ukázala sílu empatie a trpělivosti. Následně jsem pokračovala v nemocnici, kde jsem pracovala jako sestra. Každodenní kontakt s pacienty a jejich rodinami prohloubil mé chápání lidské křehkosti, ale i odvahy čelit nemocem a ztrátě soběstačnosti. Postupem času jsem se v rámci stejného zdravotnického zařízení přesunula na pozici zdravotně-sociální pracovnice. Tato role mi umožnila propojit



zdravotnické a sociální aspekty péče a být oporou nejen pacientům, ale i jejich blízkým zejména při orientaci v možnostech další podpory či návratu do domácího prostředí.

Každá etapa mé profesní dráhy mě formovala. Věřím, že kvalitní péče nespočívá pouze v odborných úkonech, ale rovněž i ve schopnosti vidět v každém člověku jeho jedinečnost a důstojnost.

Co se Vám na Vaší práci líbí?

Na práci sociální pracovnice mě nejvíce oslovuje každodenní kontakt s lidmi. I když tato profese přináší řadu náročných a emočně vypjatých situací, právě osobní setkání a lidské příběhy jí dávají hluboký smysl. Věřím, že i malá pomoc může mít pro druhého člověka zásadní význam. To, že mohu být oporou ve chvíli, kdy to někdo skutečně potřebuje, pocit smysluplnosti – být tím, kdo pomáhá vytvářet důstojné podmínky pro život těch, kteří se bez pomoci neobejdou, mě motivuje pokračovat dál.

Jaká je Vše náplň dne?

Pracovní den sociální pracovnice je plný různorodých úkolů, které vyžadují nejen odborné znalosti, ale i silnou empatii, organizační schopnosti a schopnost týmové spolupráce.

Jedním z klíčových úkolů je vedení týmu pracovníků v sociálních službách. S tím souvisí plánování služeb, zajištění personální obsazenosti úseku i rozdělení úkolů. Dobře fungující tým je základem kvalitní péče. Důležitá je pravidelná komunikace, předávání informací a společné řešení problémů. Každý den je provázen přijímáním a předáváním informací. Právě sdílení informací zajišťuje kontinuitu péče, minimalizuje chyby a umožňuje reagovat na změny včas.

Sociální pracovnice zároveň zodpovídá za naplnění kapacity svého úseku a pracuje s klienty při řešení jejich individuálních potřeb. Při plánování péče citlivě reaguje na jejich fyzické i psychické potřeby a limity. Součástí práce je také úzká spolupráce s opatrovníky a blízkými klientů. Vztah založený na důvěře je přínosem nejen pro klienta, ale i pro jeho okolí.



Jak odpočíváte?

Chvilé klidu nám pomáhají načerpat sílu a energii pro další práci, zvláště pokud pracujeme s lidmi a potřebujeme být neustále vnímaví a soustředění.

Nejraději odpočívám na zahradě. Je to místo, kde se cítím opravdu doma – obklopená zelení, květinami a klidem. Někdy odpočívám aktivně, třeba prací na záhoncích nebo úpravou okolí domu, jindy si prostě lehnu u bazénu na lehátko, nechám se hřát sluncem a začtu se do dobré knihy. Tyto chvíle jsou pro mě opravdovou relaxací. Ráda trávím čas s rodinou. Výlety a objevování nových míst patří k našim oblíbeným činnostem. Společné zážitky mi přinášejí nejen krásné vzpomínky, ale zároveň mi pomáhají uchovat chuť do práce a radost ze života.

Co byste ráda vzkázala našim čtenářům?

Ráda bych využila tento prostor jako příležitost poděkovat kolegyním za veškerou pomoc, ochotu a vstřícnost, čímž mi usnadňují začátky v novém prostředí. Velice si vážím každé rady, která mi pomáhá lépe se zorientovat a s větší jistotou zvládat nové úkoly. Uvědomuji si, že dřívější zkušenosti samy o sobě nestačí – mnohé je zde jiné, nové, a právě díky Vaší podpoře to zvládám snáze. Paní Ivaně Štefkové, kterou na úseku B3 zastupuji, přeji brzké uzdravení a mnoho sil do další práce. Pracovním týmům pak přeji dobrou souhru, vzájemnou pomoc a příjemnou atmosféru, která je přínosná pro zvládání naší každodenní nelehké práce. S blížícím se létem přeji všem, kdo plánují dovolenou, aby jim vyšla podle představ a přinesla tolik potřebný odpočinek i novou energii.



Vážení čtenáři a čtenářky,

ráda bych Vám blíže představila paní Olgu Krčmářovou, nutriční terapeutku, která je nedílnou součástí týmu.

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

Ve Sluníčku pracuji 10 měsíců jako nutriční terapeutka. Při hledání pracovní příležitosti mě oslovila možnost pracovat s klienty v zařízení, které klade důraz na individuální přístup a celkovou pohodu obyvatel. Zaujala mě také vstřícná atmosféra a týmová spolupráce, která je pro mě velice důležitá.

Jaké máte předešlé zkušenosti?

Před nástupem do Sluníčka jsem pracovala jako nutriční terapeutka v nemocnici a také v lázních. Tato praxe mi dala základy v oblasti klinické výživy, práce s různými dietními režimy a individuálního přístupu ke klientům i pacientům s různými diagnózami.

Co se Vám na Vaší práci líbí?

Na své práci mám nejraději to, že mohu pomáhat lidem zlepšit jejich kvalitu života. Velmi mě těší, když vidím pozitivní výsledky a spokojenost klientů. Práce je pestrá, stále se učím něco nového. Navíc mám štěstí na skvělé kolegy, se kterými je radost spolupracovat.

Jaká je Vaše náplň dne?

Mezi mé každodenní úkoly patří především sestavování a úprava jídelních lístků, řešení různých speciálních požadavků, komunikace s kuchyní a personálem. Edukace klientů. Sestavování nutričních plánů a komunikace s nutričními ambulancemi.

Jak odpočíváte?

Věnuji se rodině a výcviku psů – hlavně poslušnosti, ale někdy i trpělivosti (mojí i jejich). Pohyb na čerstvém vzduchu je pro mě nejlepší relax.



Co byste ráda vzkázala našim čtenářům?

Ráda bych Vám popřála hlavně hodně zdraví, klidu a radosti z každého dne. I když se nám v životě mění chutě, síly i zdravotní stav, jedno zůstává – jídlo by mělo být radostí.

Přeji Vám dobrou chuť a spoustu spokojených chvil – u stolu i mimo něj.





ZDRAVOTNÍ ÚSEK

ZMĚNY V KOLEKTIVU SESTER

Každý tým se časem proměňuje – a ani ten náš není výjimkou. Náš kolektiv zdravotních sester prochází v poslední době přirozeným vývojem. Některé kolegyně se rozhodly vydat novou cestou, ať už profesní nebo osobní a my jim přejeme jen to nejlepší. Zároveň s radostí přivítáme nové tváře, které do týmu přinesou čerstvou energii, nové nápady a odhodlání pokračovat v naší společné práci a pomohou nám plnit strategii Domova Sluníčko. I přes tyto změny zůstává naším hlavním cílem poskytovat kvalitní a lidskou ošetrovatelskou péči. Neustále se snažíme rozvíjet, učit se novému a posouvat naše postupy vpřed tak, abychom mohly klientům nabídnout co nejlepší péči a podporu v každé situaci. Věříme, že sdílení zkušeností mezi novými a stávajícími kolegyněmi je jednou z cest, jak růst nejen jako jednotlivci, ale i jako tým. Součástí těchto změn je i nová vizuální podoba našeho týmu – sestry si společně vybraly nové pracovní haleny v příjemné lososové barvě. Jde nejen o osvěžení každodenního vzhledu, ale také o symbol jednoty, optimismu a vstřícnosti, kterou chceme vyzařovat nejen směrem k pacientům, ale i mezi sebou navzájem.



Děkuji všem sestřičkám, které s námi tvoří tým – ať už u nás začínají, nebo u nás zanechali stopu.



MILÍ KLIENTI, MÁM PRO VÁS PÁR TIPŮ NA LÉTO

1. **Hydratace:** Pijte dostatek tekutin, ideálně vodu nebo neslazené čaje, aby vaše tělo zůstalo hydratované, zvláště při vysokých teplotách.
2. **Ochrana před sluncem:** Používejte sluneční krém s vysokým faktorem, noste klobouk nebo kšiltovku a sluneční brýle. Vyhýbejte se přímému slunci během nejteplejší části dne (obvykle od 11 do 15 hodin).
3. **Pohyb:** Vyhýbejte se náročným fyzickým aktivitám na slunci, raději se věnujte lehkým procházkám v ranních nebo večerních hodinách.
4. **Ochrana před hmyzem:** Používejte repelenty a sítě proti hmyzu, abyste předešli štípancům od komárů či klíšťat.
5. **Správná strava:** Jezte lehčí jídla bohatá na ovoce a zeleninu, která vám dodají vitamíny a hydrataci.

Přeji všem svým kolegům a našim klientům krásné léto.

Mgr. et Bc. Zdeňka Čočková, vedoucí zdravotního úseku



ERGO

CESTA DO INDIE, ANEB POUTAVÁ PŘEDNÁŠKA MANŽELŮ POULÍKOVÝCH

19. března nás opět navštívili manželé Poulíkovi, aby se s námi podělili o své fascinující zážitky z cesty, kterou podnikli na konci roku 2024. Tentokrát nám přišli vyprávět o Indii.

Jejich poutavé vyprávění doplněné autentickými fotografiemi nadchlo naše klienty ve Sluníčku a přeneslo je do exotických koutů této úžasné země.

Díky jejich osobitému podání a bohatým zkušenostem jsme se mohli alespoň na chvíli cítit součástí jejich dobrodružství.

Po ukončení samotné přednášky byl prostor na konkrétní dotazy klientů





Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

a nebylo jich málo. Dotazy byly různorodé. Například na hygienu, čistotu, podávání občerstvení na ulicích a třeba i na to jestli muži nosí spodní prádlo. Vše bylo s ochotou zodpovězeno díky tomu, že manželé Poulíkoví mají indické přátele.

I proto přednáška sklidila velký úspěch a všichni jsme si ji velmi užili.



Na závěr mám pro všechny klienty výbornou zprávu, protože už nyní jsme dostali termín na pokračování této přednášky. Opět se potkáme 15.10.2025.

Za ergotým Bc. Martina Černá

BRAMBORÁČKY PRO RADOST

Bramboráky patří v Domově Sluníčko bezpochyby k těm nejoblíbenějším jídlům. Není tedy divu, že jsme se rozhodli dát jim prostor i v našem pravidelném pátečním programu „Vaření a pečení pro radost“. V odpoledních hodinách 4. dubna se Ateliér proměnil ve voňavou kuchyni a sešlo se hned deset klientů, kteří si chtěli připomenout chuť i vůni vlastnoručně připravených bramboráčků.



Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

Každý kdo mohl, přidal ruku k dílu. Společně jsme strouhali brambory, krájeli česnek, dochucovali a smažili na sádle, jak se na pořádné bramboráčky sluší a patří. Klienti, kteří se kvůli zdravotním omezením nemohli zapojit fyzicky, alespoň ochotně radili a sdíleli své letité zkušenosti s tímto oblíbeným pokrmem.

Netrvalo dlouho a celým ateliérem se linula vůně smažených bramboráků, která vykouzlila spokojené úsměvy na tvářích všech zúčastněných.

A i když já osobně bramboráky zrovna nevyhledávám, musím říct, že díky našim klientům jsem se naučila, jak připravit ty opravdu nejlepší.

Děkujeme všem, kteří se zapojili a těšíme se na další společné kulinářské odpoledne!

Za ergotým Bc. Petra Válková





Domov Sluníčko Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice



PODĚKOVÁNÍ SPOLEČNOSTI KNIHCENTRUM

Domov Sluníčko srdečně děkuje společnosti KNIHCENTRUM za velkorysý sponzorský dar v hodnotě přes 16 000,- Kč, který nám byl slavnostně předán paní Oleksikovou.

Dar zahrnoval zcela nové knihy, které obohatily naši domovskou knihovnu, ale také krásné záložky a propisky, které udělaly radost nejen pravidelným čtenářům. Jsme poctěni, že jsme byli vybráni k obdarování a velmi si této podpory vážíme.

Díky tomuto daru mohou naši klienti každé úterý vybírat z ještě pestřejší nabídky titulů a nadále rozvíjet svou lásku ke čtení. Nové knihy přinášejí





Domov Sluníčko Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

nejen radost a potěšení, ale i možnost cestovat světem fantazie a vzpomínek – a to vše v klidném a důvěrném prostředí našeho domova.

Děkujeme společnosti KNIHCENTRUM za přízeň, péči a podporu kultury i ve vyšším věku.

Bc. Petra Válková



JARNÍ POMAZÁNKOVÁ VÝZVA V NAŠEM DOMOVĚ

V našem domově jsme přivítali jaro nejen rozkvetlými květinami a slunečními paprsky, ale také vůní čerstvých bylinek, zeleniny a chutí poctivé domácí práce. Ve dvou dnech jsme uspořádali soutěž o nejlepší jarní pomazánku, které se s nadšením zúčastnili klienti i aktivizační pracovníci ze všech úseků budov A i B.

Ve středu 9. dubna se do soutěžního klání pustily týmy z budovy A a v pátek následně navázaly týmy z budovy B. Každý tým tvořili tři klienti a jejich aktivizační pracovník, kteří společně vymysleli, připravili a s úsměvem



Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice



naservírovali vlastní pomazánku. Fantazii se meze nekladly – a tak vznikla pestrá paleta chutí, barev i nápaditých kombinací. Naši klienti byli od začátku do konce skutečnými mistry svého řemesla. Čistili zeleninu, krájeli, míchali, strouhali, dochucovali i mazali pomazánky na kolečka rohlíků. Vzduchem se nesla nejen vůně dobrot, ale i radost ze společné práce, smích a špetka zdravého soutěžního ducha.

A i když všechny pomazánky byly skvělé, vítěz z každého dne mohl být jen jeden. O spravedlivé rozhodnutí se postarala odborná porota, která pečlivě hodnotila chuť, vzhled i originalitu každého výtvoru.





Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice



Na závěr nechyběla ani slavnostní chvíle – každý klient získal sladkou medaili, každý tým si odnesl diplom a vítězné týmy navíc získaly i vařečku jako symbol kuchařského umění a šikovnosti.

Tato aktivita má u nás již dlouholetou tradici a vždy se těší velké oblibě –

spojuje kreativitu, spolupráci, zručnost i radost z dobře odvedené práce. A co je nejdůležitější – přináší krásné společné zážitky.





Domov Sluníčko Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

Pokud jste neměli možnost ochutnat, nebo si některou z pomazánek chcete připravit doma, nezoufejte – všechny recepty najdete níže pod článkem. Dobrou chuť!

Za ergotým Bc. Petra Válková



Pomazánka č. 1 – Zeleninová

- Mrkev, petržel, celer (v poměru 1:1:1)
- Sůl a pepř (dle chuti)
- Česnek (2 stroužky nebo dle chuti)
- Majonéza (dle potřeby)
- Zakysaná smetana (dle potřeby)

K nastrouhané zelenině přidáme utřený česnek, majonézu a zakysanou smetanu v poměru 1:1 a dochutíme solí a pepřem. Mažeme na pečivo a zdobíme pažitkou, nebo jarní cibulkou.



Pomazánka č. 2 – Zeleninová trochu jinak

- Celer (menší) ½ ks
- Mrkev 1 ks
- Jablko ½ ks
- Nízkotučný tvaroh 250 g
- Majonéza 2 vrchovaté lžice
- Citronová šťáva z ½ citronu
- Pažitka 1 hrst
- Sůl
- Čerstvě namletý pepř

Zeleninu nastrouháme na jemném struhadle, přidáme nejmenno nastrouhané jablíčko, tvaroh, majonézu, okořeníme, důkladně promícháme a podáváme ozdobené pažitkou.





Pomazánka č. 3 – Vajíčková s ředkvičkou

- Lučina 2 vaničky bez příchuti
- Vejce natvrdo vařená 4 ks
- Ředkvičky (svazek) najemno nastrouhané
- Sůl a pepř
- Hořčice 1 lžička
- Majonéza dle potřeby

Do rozmíchané lučiny přidáme vejce nastrouhané na hrubém struhadle, ředkvičky, hořčici, majonézu a dochutíme solí a pepřem. Mažeme na rohlík či večku a zdobíme plátky ředkviček.

Pomazánka č. 4 – česneková

- Apetito 3ks
- Tatarka Hellmans 1 ks
- Pomazánkové máslo
- Sýr eidam 30 dkg
- Palice česneku
- Sůl a pepř
- Pažitka (petrželka) na ozdobu

Apetito utřeme s pomazánkovým máslem, najemno nastrouhaným eidamem, rozetřeným česnekem a dochutíme tatarskou omáčkou, solí a pepřem. Zdobíme petrželkou, nebo pažitkou.

Pomazánka č. 5 – šunková

- Majonéza 250 ml
- Sýr eidam 30 dkg
- Dušená šunka 30 dkg
- Okurka sterilovaná 5 menších kousků
- Hermelín
- Sůl a pepř na dochucení

Všechny tuhé suroviny nastrouháme na struhadle, vymícháme do požadované konzistence s majonézou a dochutíme solí a pepřem. Přizdobujeme cherry rajčátkem.



Pomazánka č. 6 – tuňáková

- Větší konzerva tuňáka
- Pomazánkové máslo 2 ks
- Vejce natvrdo vařená 3ks
- Sýr eidam 25 dkg
- Majonéza
- Limetka
- Ředkvičky, nebo jarní cibulka na přízdobu

Tuňáka společně s pomazánkovým máslem vidličkou rozetřeme, přidáme nastrouhaný sýr, nadrobno pokrájená (nebo nastrouhaná) vejce, dochutíme solí, pepřem, limetkou a dle potřeby můžeme, ale nemusíme přidat majonézu. Na závěr zdobíme vykrajovanou ředkvičkou, nebo jarní cibulkou.

JARNÍ POHODA S VŮNÍ VAJEČINY

Naše domovská tradice pokračuje – i letos jsme klientům zpříjemnili jarní dny oblíbenou akcí s chutí a vůní domova: přípravou vaječiny.

Během dvou dnů se do akce zapojily všechny úseky. První den nám přálo počasí, a tak jsme s klienty vyrazili na zpevněnou plochu před recepcí, kde jsme si mohli užít nejen sluneční paprsky, ale i dobrou náladu při společné přípravě. Klienti se s chutí zapojili do všech činností – krájeli špek, cibuli (která podle jedné z našich klientek ve vaječině prostě *musí* být), rozbíjeli vajíčka a pomáhali s dochucením. Každý přidal ruku k dílu, a právě to udělalo z celé akce výjimečný zážitek.





Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice





Domov Sluníčko

Ostrava-Vítkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vítkovice

Kromě samotné přípravy jsme si připravili i tematické povídání a zajímavosti o vejcích – od jejich symboliky až po kuriozity ze světa. Nechyběl ani veselý kvíz, který prověřil naše znalosti i smysl pro humor.



Celá akce proběhla ve skvělé atmosféře a všichni jsme si ji opravdu užili. Děkujeme všem, kdo se s námi zapojili a těšíme se, až si příště opět společně uvaříme něco dobrého a k tomu si přidáme porci smíchu a pohody.

Za ergotým Šárka Tylková, DiS.



VELIKONOČNÍ PŘÍPRAVY NA B3 V PLNÉM PROUDU

Velikonoce se v našem domově nesou nejen ve znamení tradic, ale především radosti ze společně strávených chvil. V rámci aktivizačního programu jsme se s klienty pustili do velikonočních příprav a rozdělili jsme si činnosti tak, aby si každý mohl najít to, co mu přinese radost a potěšení.

S některými klienty jsme se věnovali výtvarné tvorbě – barvili jsme odlitky vajíček temperovými barvami. Vyzkoušeli jsme různé techniky – malování prsty, houbičkou i štětcem. Každý způsob vyžadoval trochu jinou zručnost a soustředění, ale společně jsme si užili tvořivou a pohodovou atmosféru.



O pár dní později, těsně před svátky, jsme s klientkami navázaly pečením velikonočního zajíce, který krásně provoněl celý prostor. Pustily jsme se také do barvení vajíček – tentokrát trochu netradičně. Vyfouklá vejce jsme obalovaly ve vodní lázni s kapkami laku na nehty, který vytvořil na hladině nádherné mramorované vzory. A jako správné hospodyňky jsme sáhly i po tradičnější technice – obalení vajíček v cibulových slupkách, fixovaných punčochou a následně jsme je uvařily. Po uvaření jsme je natřely sádlem, aby se krásně leskla, a nyní zdobí naši jídelnu a připomínají, že Velikonoce jsou opravdu za dveřmi.

V závěru dopoledne, kdy se nám velikonoční zajíc pomalu dopékal, jsme využily toho, že jsme měly po ruce barevné laky na nehty – a některé klientky si s radostí nechaly nalakovat nehty. Tento drobný, ale velmi milý moment potěšil nejen naše dámy, ale přinesl i nádech sváteční péče a pozornosti.

Děkujeme všem klientům za chuť tvořit a být součástí těchto svátečních okamžiků.

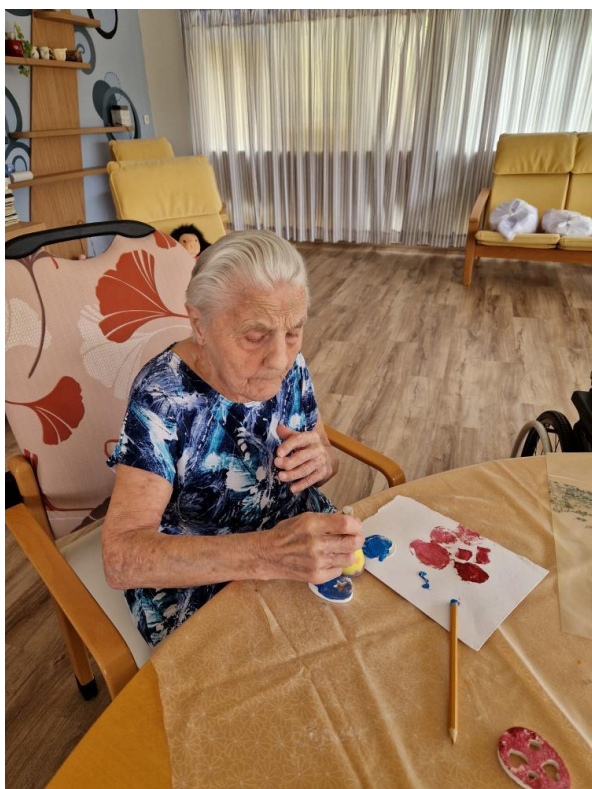
Za úsek B3 aktivizační pracovnice Bc. Petra Válková



Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice





DNY DOBROVOLNICTVÍ V DOMOVĚ SLUNÍČKO

Ve dnech 22. a 23. dubna se v Domově Sluníčko uskutečnily Dny dobrovolnictví pod záštitou organizace ADRA. Během těchto dvou dnů se naši klienti setkali s pestrou paletou aktivit.

První den nás v našem společenském sále navštívili klienti z organizace Čmeláček. Společně jsme si užili dopoledne plné hmatových i postřehových her, procvičili jsme paměť i pozornost a navázali nová přátelství. Ačkoliv jsme se potkali poprvé, bylo zřejmé, že to nebylo naposledy – již nyní připravujeme další společné setkání.



Odpolední program jsme uskutečnili již v naší rozkvetlé domovské zahradě. Svým zpěvem a hrou na harmoniku a kytaru jej obohatil pan Walek. Klienti si s radostí poslechli známé i novější písně a také si zazpívali. Jako malý benefit a vítanou změnu jsme podávali domácí vafle se šlehačkou a čerstvým ovocem, nechyběla káva a především skvělá nálada.

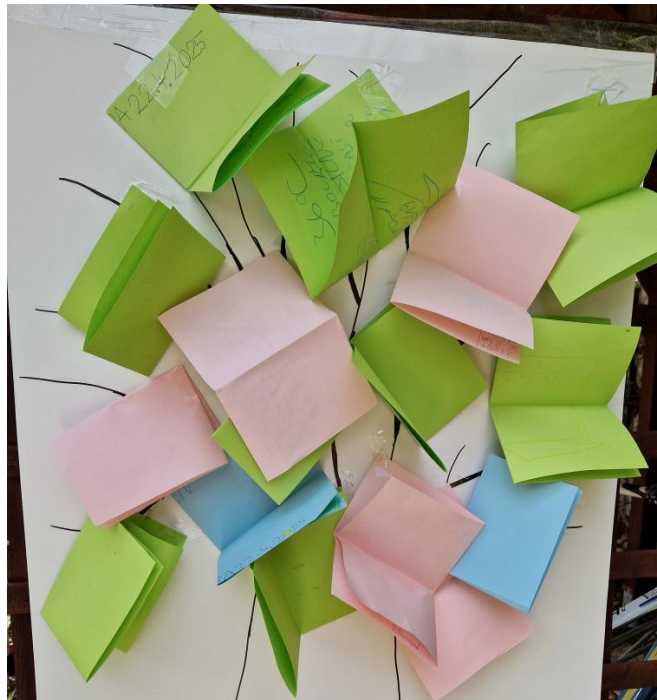


Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

Druhý den jsme se zaměřili na tvůrčí a relaxační aktivity. V programu nechybělo tvoření rukodělných výrobků, práce s vypalovačkou do dřeva, malé tvoření s přírodninami, nebo jemná jóga pod vedením dobrovolnice a pohybové hry pro seniory. Díky krásnému slunečnému počasí jsme všechny aktivity mohli opět uspořádat v naší krásné zahradě, kde všechny aktivity nabraly jinou atmosféru.



Po oba dny byl přístupný „Strom dobrovolnictví“ – místo, kam klienti i návštěvníci mohli zavěsit svůj vzkaz, přání či obrázek jako poděkování a vzpomínku na společné chvíle.

Srdečně děkuji všem kolegyním i dobrovolnicím, bez jejichž nasazení a odhodlání by se tyto dny nemohly uskutečnit.

Za ergotým Bc. Petra Válková





Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice





Domov Sluníčko Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

VÝLETNÍ SEZÓNA ZAHÁJENA!

V dubnu jsme v našem domově zahájili tolik očekávanou výletní sezónu. Jelikož je jarní počasí zatím velmi proměnlivé, rozhodli jsme se podle přání klientů směřovat první dva výlety do tepla – konkrétně do obchodního centra Shopping Park.



Naším prvním a nejdůležitějším zastavením byla kavárna Coffeeshop Company, kde jsme si společně dopřáli kávu a někteří i sladké potěšení v podobě dortíku. Příjemné posezení nás přimělo k povídání o tom, jak se v průběhu let změnila ceny, i ke vzpomínkám na časy, kdy bylo posezení v kavárně oblíbenou součástí dne.



Výlet ale nebyl jen o kávě. Jedna z našich klientek si udělala radost nákupem v Manufaktuře, kde si po delší době vybrala něco hezkého pro sebe. Další klientce jsme pomohli s nákupem v drogerii, což jí vykouzlilo úsměv na tváři. Celou



Domov Sluníčko Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

návštěvu jsme zakončili společnou procházkou obchodním centrem, kde bylo co obdivovat.

Výlet se vydařil a do domova jsme se vraceli spokojení a příjemně unavení. Právě včas na posílnění se chutným obědem po náročném dopoledni. Těšíme se na další společné cesty a věříme, že s příchodem teplejších dnů zamíříme i do přírody!

Za ergotým Bc. Petra Válková



PÁLENÍ ČARODĚJNIC S MLADOU GENERACÍ I HARMONIKOU

30. dubna jsme v Domově Sluníčko přivítali jaro stylově – zahradní akcí Pálení čarodějnic.

Naše zahrada se proměnila v kouzelnické doupe plné čarodějnic, čarodějů a veselí. Do kostýmů se s nadšením převlékly nejen všechny aktivizační pracovnice, ale i téměř všechny vedoucí jednotlivých úseků. A přestože bylo převlečených opravdu mnoho, každý kostým byl originální – sešlo se tolik nápadů, že by se za ně nestyděla ani Škola čar a kouzel.

Letos jsme navíc měli kouzelnickou novinku – poprvé nás doplnila omladina z odpolední družiny, a to v počtu 21 dětí! Malí čarodějové a čarodějky přinesli do naší zahrady hravost, smích a radost. Jejich nápadité převleky jsme si nemohli





Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

nechat ujít. Odborná porota měla co dělat, aby vybrala a ocenila pouze tři nejlepší dětské čarodějnice.

O příjemnou atmosféru se postaral pan Piskoř, který nám zahrál na harmoniku a svým vystoupením navodil tu správnou lidovou náladu. K dobré pohodě přispělo také drobné občerstvení – podávaly se párky, pivo a nechyběl ani čarodějnický úsměv.





Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

Tato tradiční akce opět ukázala, že i malá setkání mezi nejmladšími a nejzkušenějšími mezi námi mohou mít velký dopad na vzájemné porozumění a radost. Děkujeme všem, kteří se zapojili – ať už svým kostýmem, pomocí nebo jen dobrou náladou.

Za ergotým Bc. Petra Válková





FELINOTERAPIE V DOMOVĚ SLUNÍČKO

Dne 24. dubna 2025 navštívila v rámci felinoterapie náš Domov paní Rajterová se svými dvěma mainskými mývalími kocoury. Tito roční kocouři – jeden bílý a druhý černý – si ihned získali srdce našich klientů svou klidnou povahou a impozantním vzhledem.

První setkání proběhlo ve společenském sále, kde se sešlo pět klientů. Následně paní Rajterová navštívila také jednotlivé pokoje, kde klientům umožnila individuální kontakt s kočkami.

Všichni zúčastnění byli nadšeni nejen přítomností těchto krásných zvířat, ale i jejich hebkou srstí a klidným, mazlivým chováním. Většina klientů byla překvapena velikostí těchto již na první





pohled velmi přátelských a laskavých kočičích návštěvníků.

Tato milá a terapeutická zkušenost zanechala v našich klientech příjemný dojem a mnozí z nich již nyní vyjádřili přání, aby podobná návštěva proběhla znovu. Děkujeme paní Rajterové a jejím chlupatým společníkům za radost, kterou nám do Sluníčka přinesli.

Za ergotým Silvie Knoppová

STO LET A PLNÁ ŽIVOTA: PANÍ MARTA JE DŮKAZEM, ŽE VĚK NENÍ PŘEKÁŽKOU

V našem domově jsme měli tu čest oslavit výjimečné jubileum – paní Marta v uplynulých dnech oslavila své **100. narozeniny**. Přestože má za sebou jedno celé století, rozhodně nepatří mezi ty, kdo by jen vzpomínali na minulost – naopak. Aktivně se zapojuje do dění v domově, účastní se aktivizačních programů a nechybí ani na společenských akcích.

S radostí jsme s ní vyrazili také na výlet do města klobouků – Nového Jičína, kde paní Marta opět ukázala, jaký má smysl pro styl i humor. Vyzkoušela si několik historických i moderních klobouků a u každého z nich





Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice



dokázala patřičně zapózovat. Její vyprávění o módě a eleganci dřívějších let nás přeneslo zpět v čas a připomnělo, jak osobitý styl a radost ze života nikdy nevymizí.

Výlet jsme zakončili v útulné kavárně, kde si paní Marta dopřála dortík a vídeňskou kávu – tak, jak to má ráda.

S obdivem a respektem sledujeme, s jakou vitalitou a pozitivní energií se i ve svém požehnaném věku zapojuje do každodenního života domova. Paní Marto, děkujeme, že jste nám všem inspirací!

Za úsek B3 aktivizační pracovnice,
Bc. Petra Válková





Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

BĚŽÍME PRO DRUHÉ... I PRO SEBE

Naši klienti mají to štěstí, že jim čas, úsměv a lidskou blízkost věnují dobrovolníci z organizace ADRA, se kterou dlouhodobě spolupracujeme. Tentokrát jsme ale měly možnost vrátit něco zpět – a přidaly jsme k tomu i vlastní energii a dobrou náladu.

V neděli 18. května jsme se zapojily do charitativní akce ADRAběh: Osamělost není radost. Vybraly jsme si trasu 5 kilometrů a s chutí jsme ji zvládly – nejen pro dobrý účel, ale i pro náš vlastní dobrý pocit a zdraví.



Běžely jsme za všechny, kterým může být osaměle, i za ty, kteří pomáhají druhým tuto osamělost překonávat. Byla to pro nás radostná a smysluplná zkušenost, na kterou budeme rády vzpomínat.





Děkujeme organizaci ADRA nejen za skvělou akci, ale především za neocenitelnou pomoc, kterou skrze své dobrovolníky poskytuje našim klientům. A my jsme rády, že jsme mohly být součástí – tentokrát zase my pro ně.

Bc. Petra Válková, Silvie Knoppová

TANEC, KTERÝ NEZNÁ HRANICE – NÁVŠTĚVA TANEČNÍHO MISTRA PETRA VELETY

14. května zažili naši klienti mimořádné odpoledne – do Domova Sluníčko zavítal taneční mistr a terapeut Petr Veleta, který je znám svou prací se seniory, především s těmi, které postihla demence.

Společenský sál se zaplnil právě tak, aby vznikl dostatek místa nejen pro tanec, ale i pro osobní přístup, kterým je pan Veleta proslulý. Během celého vystoupení z něj sálala energie, radost a vřelost. Jak s úsměvem několikrát poznamenal „slovo *nejde* neexistuje“ – a přesně to také převedl do praxe.

Ukázal, že tanec není jen o dokonalých krocích, ale především o prožitku, hudbě a pohybu, který přináší radost. Ani invalidní vozík nebyl překážkou – s pomocí empatie, doteku a rytmu mohli i méně pohybliví klienti zažít pocit, že jsou součástí tanečního světa.



Valčík, polka, čardáš, kankán i tóny rocku rozezvučely sál a klienti se s radostí zapojili do rytmu – někdo pohupováním, jiný tleskáním nebo jen úsměvem a soustředěním na hudbu. Hodinu a půl jsme společně prožili v duchu tance, vzpomínek a společné energie, která se jen těžko popisuje slovy.



Domov Sluníčko Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice



Na závěr zazněl zasloužený a dlouhotrvající potlesk, který byl důkazem toho, jak hluboce se toto setkání dotklo všech zúčastněných.

Děkujeme panu Veletovi za jeho čas, lidskost a neobyčejnou schopnost roztančit srdce.

Za ergotým
Bc. Petra Válková



VÝLET DO NOVÉHO JIČÍNA

Dne 12. května jsme se s našimi klienty z úseku B4 vydali na výlet do malebného města Nový Jičín, kde jsme navštívili expozici firmy TONAK. Vyrázili jsme hned po snídani, plní očekávání a dobré nálady. Cestou jsme obdivovali okolní přírodu a ani v autě nebyla nouze o smích a zábavu.



Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

Po příjezdu do Nového Jičína jsme zamířili rovnou do expozice TONAK, která nás zavedla do světa klobouků. Měli jsme možnost si různé modely prohlédnout, vyzkoušet a dozvědět se zajímavosti o jejich historii i výrobě. Společné zkušební klobouků nám přineslo spoustu radosti a veselých chvil.



Poté jsme se přesunuli do dobové cukrárny na náměstí, kde si naši klienti pochutnali na výborném zákusku a šálku kávy. Kouzelná atmosféra místa nás na chvíli přenesla zpět v čas.



Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice



Nechyběla ani návštěva místních obchůdků, kde jsme si porovnali ceny z minulosti a současnosti. Bylo zajímavé vidět, jak se vše vyvíjí a zavzpomínat na staré časy.

Na závěr jsme si dopřáli krátkou procházku městem a užívali si pobyt na čerstvém vzduchu. Po návratu do Sluníčka nás čekal chutný oběd, který celému dni dodal příjemnou tečku.

Za ergotým Sabina Hrabovská





VELIKONOČNÍ TVOŘENÍ SE ZÁKLADNÍ ŠKOLOU FR. FORMANA – SPOLEČNÉ ZÁŽITKY V DUCHU TRADIC A RADOSTÍ

Dne 9. dubna se v našem Domově Sluníčko uskutečnila krásná akce v rámci reminiscence. Tento den se nesl v duchu mezigeneračního propojení, tradic a společné radosti z jara a blížících se Velikonoc.

Klienti spolu s dětmi strávili příjemné dopoledne plné kreativity a vzpomínek, jak sami prožívali období Velikonoc a tradičních zvyklostí. Součástí programu bylo i povídání o velikonočních tradicích, které vedlo k živé diskusi. Klienti dětem sdělovali např. jaká byla pomlázka, že se pekli beránci a součástí byla i příprava domácnosti.

Součástí programu byl i velikonoční kvíz. Atmosféra byla přátelská, plná smíchu a dobré nálady. Poté jsme se společně vrhli na zdobení a dotváření velikonočních vajíček.



Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice





Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

Tato mezigenerační aktivita opět ukázala, jak důležité je setkávání dětí a seniorů. Všem přináší radost, nové zážitky a pocit sounáležitosti.

Dětem i pedagogům děkujeme za jejich energii, čas a vstřícnost. Už teď se těšíme na další společná setkání.

Za ergotým Bc. Martina Černá





KVĚTNOVÉ REMINISCENČNÍ SETKÁNÍ ANEB SLAVÍME DEN MATEK

V úterý 6. května se ve společenském sále Domova Sluníčko uskutečnilo milé setkání našich klientů s dětmi ze Základní školy Krestova z Ostravy-Hrabůvky. Důvodem této návštěvy nebylo nic menšího, než oslava svátku všech maminek – Dne matek.



Na úvod si děti pro naše klienty připravily krásné vystoupení, kde zazněly veselé písničky i něžné básně s tématem „maminka“. Děti zároveň hrály na hudební nástroje a některé písně zpívaly i v angličtině. Jejich vystoupení bylo srdečným dárkem, který vykouzlil úsměv na tvářích všech přítomných a přinesl příjemnou atmosféru plnou radosti.

Po kulturním programu přišla chvíle na vzpomínání. Naši senioři se s dětmi podělili o své zážitky a vyprávěli, jak Den matek slavili v dobách svého mládí. Zavzpomínalo se na ručně vyráběná přání, milá slova od srdce i slavnostní obědy v rodinném kruhu.



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





Domov Sluníčko Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

Závěr setkání patřil společnému tvoření. Děti i senioři společně vyráběli barevná práníčka a zdobili srdíčka a kytičky z tvrdnoucí hmoty. Každý si tak odnesl vlastnoručně vyrobený dáreček, který potěší nejen oko, ale i srdce. Děkuji všem, kteří se na akci podíleli a těšíme se na další setkání.

Za ergotým Bc. Martina Černá



NÁŠ DOMOV SLUNÍČKO SE ZAPOJIL DO BÁBOVKOVÉ VÝZVY!

Dnes u nás voní celý dům po bábovkách – a není to jen tak. Společně podporujeme náhradní rodinnou péči a chceme připomenout, jak důležité je mít domov plný lásky, bezpečí a přijetí.

Upekli jsme s klienty domova seniorů a domova ze zvláštním režimem jednu velkou bábovku jako **táta**, menší jako **máma** a několik maličkých jako **děti** – protože rodina má mnoho podob, ale láska je všude stejná.

Podporujeme děti, které hledají svůj domov. Děkujeme všem, kdo se o ně starají – jste opravdoví hrdinové.



Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice





Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice





Domov Sluníčko Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

POP ACADEMY – „ZPÍVÁME SENIORŮM“

Jako každoročně, tak i letos nastal ten správný čas na návštěvu mladých zpěváků z Pop Academy, kteří nás přišli do domova Sluníčko potěšit báječnými písničkami v rámci projektu Zpíváme seniorům. Náš domov navštěvují pravidelně již téměř deset let.

V průběhu vystoupení zazněly úžasné písničky známých českých interpretů, jako je např. Waldemar Matuška či Helena Vondráčková, ale nechyběly zde ani písničky lidové, plné rytmu, které vyburcovaly v lidech touhu po tanci.

Při představení byli jednotliví interpreti odměňováni zaslouženým potleskem, který pak gradoval po poslední písni „Slavíci z Madridu“. Všichni byli velice spokojeni a z vystoupení si odnesli nejen nádherný kulturní zážitek, ale i pohlázení na duši.

Za ergotým Hana Dudová, DiS.

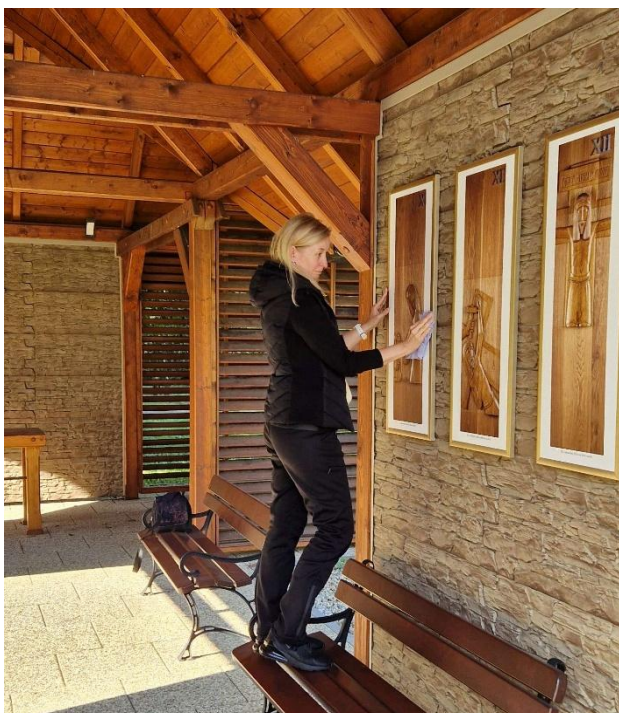




FIREMNÍ DOBROVOLNÍCI Z KOOPERATIVY OPĚT V AKCI!

V březnu jsme v našem domově opět přivítali firemní dobrovolníky z Kooperativy, kteří nám přišli pomoci se zvelebením naší domovské zahrady. Jejich energie a nadšení nám pomohly proměnit venkovní prostory v ještě příjemnější místo pro naše klienty.

Během dne se dobrovolníci pustili do úprav a údržby – vypleli kačírky kolem kaple, umyli obrazy a lavičky v jejím prostoru a pečlivě vyčistili chodníky, po kterých se naši klienti denně pohybují. Svojí prací nám nejen ušetřili mnoho





Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

času, ale hlavně přispěli k tomu, aby prostředí domova bylo ještě útulnější a příjemnější.

V květnu nás dobrovolníci z Kooperativy navštívili rovnou dvakrát.

Ne vždy přeje počasí, a tak **první skupina dobrovolnic** musela vyměnit plánované práce na zahradě za činnosti v interiéru. Ani to jim ale nevzalo úsměv z tváře – pustily se do **mytí oken a skleněných dveří** na recepci, ale nezapomněly ani na okna u poradenství. Nejcennější však byla jejich **přítomnost mezi klienty**, kteří si s nimi rádi popovídali. Velkou radost udělaly také těm klientům, kterým pomohly s **usazením truhlíků na balkon** – květiny teď zkrášlují nejen prostor, ale i náladu.

Druhá skupina měla více štěstí na počasí a mohla se věnovat pracím na zahradě. Zaměřili se především na **okolí kaple**, kde vypleli trávu, vyčistili chodníky a krásně upravili květinový záhon. I díky jejich péči působí zahrada ještě klidněji a příjemněji – je to místo, kde naši klienti rádi posedí i zavzpomínají.

Jsme velmi rádi, že dobrovolníci z Kooperativy **přislíbili další výpomoc na podzim** – a možná i v dalších letech. Děkujeme za ochotu, čas a lidské srdce, které do své pomoci vkládají.

Bc. Petra Válková





Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice





KÁCENÍ MÁJE TROCHU JINAK, ALE S ÚSMĚVEM

Letošní kácení máje v Domově Sluníčko se uskutečnilo v pondělí 26. května. Ačkoliv jsme se těšili na tradiční venkovní oslavu pod širým nebem, počasí nám





Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice



poprvé v celé historii domova Sluníčko nepřálo. Ale jak se říká – když nemůže Sluníčko ven, přeneseme si ho dovnitř!

Místo zahrady jsme tentokrát zaplnili společenský sál, který jsme náležitě vyzdobili a vytvořili jsme také náhradní májku. Díky nápaditosti, barevné výzdobě a dobré náladě jsme si venkovní atmosféru přenesli přímo pod střechu.





Domov Sluníčko Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

O hudební doprovod se opět postaral náš osvědčený harmonikář p. Kuchař, který se jako vždy výborně přizpůsobil prostředí i náladě hostů. Klienti si s chutí zazpívali známé lidové písně, některé odvážné dámy si dokonce stříhly sólo u mikrofonu, jiní si zatancovali – a ti, co netancovali, se alespoň dobře bavili.



Nezapomněli jsme ani na občerstvení, které odpovídalo tradičním venkovním oslavám – a bylo servírováno se stejnou péčí, jako bychom seděli pod májkou na zahradě.

Stylovou tečku za celou akcí dodaly květované kalhoty aktivizačních pracovníků, které sklidily úspěch a úsměv nejen u klientů, ale i u kolegů.

Velké poděkování patří také paní fotografce p. Hřivnacké – Maierové, která celou akci zachytila svým profesionálním objektivem. Fotografie nám pořídila zcela zdarma a díky ní budeme mít krásnou vzpomínku na odpoledne plné písniček, smíchu a dobré nálady.

I když nám počasí nevyšlo, podařilo se nám vytvořit akci, na kterou budeme dlouho vzpomínat. A to je pro nás to nejdůležitější.

Za ergotým Bc. Petra Válková



SPORTOVNÍ DOPOLEDNE NAVZDORY DEŠTI – VÍTĚZEM SE STAL KAŽDÝ, KDO SE ZAPOJIL

V pátek 23. května jsme v Domově Sluníčko uspořádali sportovní dopoledne určené pro všechny naše klienty. A i když nám počasí tentokrát nepřálo, dobrou náladu a soutěžní duch jsme si vzít nenechali – všechny disciplíny jsme operativně přesunuli do interiéru domova.

Připravili jsme pět nenáročných, ale zábavných soutěží, které si klienti mohli vyzkoušet dle svých možností a chuti. Atmosféra byla velmi příjemná a uvolněná – nejen díky soutěžím samotným, ale také díky lahodnému pohoštění, které jsme připravili společně s klienty v rámci aktivizačních činností. Domácí dobroty chutnaly skvěle a přispěly k celkovému pohodovému dopoledni.

Klienti se aktivně zapojovali, fandili si navzájem a sdíleli radost ze společného času. Nejlepší sportovci z Domova se zvláštním režimem a z Domova pro seniory byli za své výkony odměněni diplomem, medailí a věcnou cenou.

Těší nás, že jsme opět mohli nabídnout klientům aktivitu, která přinesla nejen radost z pohybu, ale také příležitost ke společnému setkání, smíchu a povzbuzení.

Fyzioterapeutka Iva Tučková





Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice





Domov Sluníčko
Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice





DOMOV PRO SENIORY

ÚSEK A1

BLAHOPŘÁNÍ K 95. NAROZENINÁM

11.5.2025 oslavila naše milá klientka z úseku A1 paní Milada Martiníková své krásné životní jubileum.

Jako první gratulant byl pan ředitel a jeho zástupkyně. Ke gratulaci se pak přidali pracovníci a ostatní klienti úseku.

Vedoucí úseku předala práníčko. Přejeme všechno nejlepší, spokojenost a hlavně hodně zdravíčka do dalších let. Na úseku proběhla velká oslava.





Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice



VELIKONOCE VE SLUNÍČKU

Seniori žijící v domovech mohou také prožívat Velikonoce výjimečným způsobem. Díky zapojení personálu mají tyto svátky tradiční atmosféru a seniorům přinášejí velkou radost a dojetí. Naši klienti se odhodlaně zapojili do pondělní pomlázky. Udržování svátečních tradic má velký význam pro psychické zdraví a emoční pohodu seniorů.

Zapsala: Lada Zuzana Fojtíková,
pečovatelka, úsek A1





Domov Sluníčko Ostrava-Vítkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vítkovice



TEAMBUILDING

Ve dnech 28. a 29. května 2025 se zúčastnily za náš úsek Iveta Seidlerová a vedoucí úseku Dagmar Šamajová, teambuildingu. Ten letošní se konal v krásném prostředí v Resortu Těrlické přehrady.





Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

Odvoz byl zajištěn z domova služebním autem. Přijely jsme vybaveny teplým oblečením, dekami i spacáky, tak jak nám bylo doporučeno. Hlavně všechny kolegyně měly dobrou náladu a byly nabity očekáváním.

Naše obavy z deště a chladného počasí se brzy rozplynuly. Po uvítání a dopoledním školení na téma vzdělávání v oblasti Individuálního plánování a role klíčového pracovníka, jsme si pochutnaly na dobrém obědě. Po obědě nás čekalo dobrodružství. Za slunečného počasí v lese okolo přehrady následovala hra o přežití. Soutěžily dva týmy. Bylo to poučné i zábavné a velmi jsme si to užily, mezi soutěžícími byla vidět dravost a zdravá soutěživost. Po návratu nás čekala opět velmi dobrá večere a přijel nás také navštívit pan ředitel.



Večerní zábava plná zpěvu a tanečních krací byla vyvrcholením příjemně stráveného dne, v němž se upevnily dobré vztahy i mezi kolegyněmi z jiných úseků.

Noc jsme strávily v pěkných chatičkách. Ráno po snídani na nás čekal dopolední program v oblasti Zdravotně-sociálního vzdělávání. Pak došlo na volnou diskuzi k aktuálním tématům a potřebám chodu domova. Úkolů se zhostila paní vedoucí



Domov Sluníčko Ostrava-Vítkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vítkovice

Dvořáková, která nám poskytla cenné informace, které můžeme předat svým kolegyním na úseku.

Podle slov všech zúčastněných se akce velmi vydařila, děkujeme vedení za možnost se této aktivity zúčastnit a už se těšíme na další ročník.

Zapsala: Iveta Seidlerová, pečovatelka z úseku A1

VÍTĚZSTVÍ V BINGU SI MIMO JINÉ ODNESLY KLIENTKY Z ÚSEKU A1

P. MARKETA BENEŠOVÁ I. místo

P. IVETA KAMENÍČKOVÁ II. a III. místo

GRATULUJEME!





Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice



LÉTO 2025.



LÉTO UŽ STOJÍ V BRANĚ DO "SLUNÍČKA"
OD ŽRALÝCH TŘEŠNÍ SE MU ČERVENAVÍ LÍČKA,
NA HLAVĚ VĚNEC Z CHRPU, KOPRETIN A MÁKŮ

A KOLEM SEBE HEJNO SPÍVAVÍCÍCH PTAKŮ.

POVÍDÁ SE POVÍDÁ, ŽE SE LÉTO POCHLAPÍ

ŽE NÁS, DŘÍVE NAROZENÉ, VELKÝM HORKEM POTRAPÍ,

PRO NÁS TO MOC DOBRÉ NEVÍ, TĚHLE HORKÉ PŘEKVAPENÍ

MY UŽ TOTIŽ VE SVĚM VĚKU, JSME PŘED HORKEM NA ÚTĚKU.

V PARKU HLEDÁME SI STÍN I KDYŽ V KVĚTNO BYLA ŽIMA
CO LÁKALA DO PEŘIN.

KAŽDÝ Z NÁS MÁ TEN SVŮJ POŽADAVEK,

TO MY VE SVĚM VĚKU PREFERUJEME CHLADEK.

DĚTI TY SE TĚŠÍ NA PRÁZDNINY, HODNĚ SLUNCE, VODU,

NA ZMRZLINY. KAŽDÝ Z NÁS SI CO NÁM SEDÍ VYBEREME,

A TĚŠÍME SE, JAK SE OPĚT POMĚJEME.

ŽIVOT SE, TOTIŽ ŽENE, JAKO DRAVÁ ŘEKA, NEVÍME CO NÁS TADY
JEŠTĚ ČEKA.

A POKROU BERME CO NÁM NADELI, VŽDYŽ ŽADNŮ TÝDEN
NEMÁ SEDUM NEDELI.

TAK BUĎME RÁDI, ŽE TU JEŠTĚ ŽIJEME

A DĚLEJME, CO JEŠTĚ ZMOŽEME.

UČME SE I Z MALÍČKOSTÍ TĚŠIT, PAK NEMUSÍME
BANALITY ŘEŠIT.

~~TO~~ VYCHUTNÁVĚJME TU VŠECHNY OKAMŽIKY,

A ŘÍKEME VŠEM CO NÁM TO TU SPŘÍJENŮM "DÍKY".

DOUFEJME, ŽE PŘÍŠTÍ LÉTO SE TU UVIDÍME

A ŽE TO OPĚT VŠICHNI HEZKY OSLAVÍME.

SENIORKA Z DOMOVA SLUNÍČKO - ÚSEK A.1.





ÚSEK A2

Opět nám začíná období teplých a dlouhých dní, na které se po celý rok všichni zaměstnanci ze všeho nejvíce těší. A jaké budou letní měsíce červen, červenec a srpen?

Léto se pomalu blíží a meteorologové už mají jasnou představu o tom, jak bude vypadat. Musíme se připravit, teploty budou extrémní. Nejnovější modely předpovídají, že letošní sezóna přinese teploty, které se budou více podobat africkému klimatu než tomu evropskému. S vysokými teplotami navíc dorazí i výrazný deficit srážek, což přinese vážné dopady pro zemědělství, vodní zdroje i lidské zdraví, který ukazuje na vysokou pravděpodobnost nadprůměrně teplého a suchého léta napříč celým kontinentem. Vlna za vlnou veder má letos navíc trvat déle než v předchozích letech.

Vedoucí úseku Adéla Fůsová, DiS.

NAROZENINY (JUBILEA) – NA ÚSEKU A2:

Dne 11.3.2025 oslavila své životní jubileum - 90 let paní Marie Šustrová

K tak významnému jubileu byla popřát s kyticí vedoucí sociální a přímé péče p. Mgr. Tereza Dvořáková, DiS., dále vedoucí úseku Adéla Fůsová, DiS. společně s pracovníky A2 a přidala se i úseková sestra p. Bc. Světlana Valášková.

Rodina klientky donesla drobné pohoštění v podobě dortu, chlebíčků a přípitků. Vše bylo za účasti klientky, která si své narozeniny hezky oslavila v Domově Sluníčko.



Vedoucí úseku Adéla Fůsová, DiS.



V měsíci březnu měla krásné 70. narozeniny (15.3.2025) klientka paní Eva Číhalová.

P. Číhalová obdarovala personál sladkou bonboniérkou. Nechyběly ani přání od našich klientů, kteří s p. Evou sdílejí jídelnu a denně se setkávají.

Rodina a kamarádka p. Beata Sikorová vyvezla klientku ven do restaurace, kde měla ke svým kulatým narozeninám připravené pohoštění v podobě dortu.

Paní Evě tímto přejeme mnoho zdraví, lásky a spokojenosti do dalších let.



Vedoucí úseku Adéla Fůsová, DiS.

DVA DNY PLNÉ ZÁŽITKŮ A VZDĚLÁVÁNÍ

Letošní první teambuilding domova Sluníčko byl vskutku nezapomenutelný. Společně s kolegy ostatních úseků jsme strávili dva dny plné smíchu, týmové spolupráce, školení a odpočinku.

Po příjezdu do Resortu Těrlicko náš teambuilding započal přednáškou o individuálním plánování aktuálních listů klientů, kterou si pro nás připravila velmi přehledně a prakticky paní vedoucí Tereza Dvořáková. Po přednášce následovala obědová pauza a my se nasytily vynikajícím obědem, který nás posilnil před výpravou a dobrodružstvím spojeným s hrou HRA O PŘEŽITÍ.

Paní Zdeňka Čočková s paní vedoucí Terezkou nás rozdělili do dvou týmu a zadaly nám první důležitý úkol vymyslet název týmu. Nakonec se týmy rozhodly. První tým si zvolil název SLUNÍČKA a druhý tým REBELKY. Každý z týmu



Domov Sluníčko Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

obdržel kus bílé látky a pomocí fixů, jsme si vytvořili vlastní vlajku, kterou jsme si připevnili na klacík. V týmu byli zvoleni vedoucí týmu, navigátor, zásobovač a zdravotník. Pak už nám nic nebránilo, abychom se vydali po cestě za dobrodružstvím. Byly to úžasné, nezapomenutelné okamžiky, které nám přinesly spoustu zážitků, nových přátel a inspirací pro individuální vzdělávání. Večer jsme zakončily dobrou večeří a volnou zábavou spojenou s tancem, zpěvem a příjemnou atmosférou obou týmů. Následující den nás po snídani čekala další přednáška paní Dvořákové a paní Čočkové. Byl to hezky strávený čas v příjemném prostředí, chatky byly útulné a moderně zařízené a navzdory deštivému počasí nás neopouštěla dobrá nálada.



Tým A2



DOMOV SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM

ÚSEK B1

KTERÁ JE TA NEJ? ...

Klientky úseku B1 ve složení p. Černínová, p. Kolowratová, p. Surůvková se zhostily nelehkého úkolu, a to v soutěžním klání o nejlepší velikonoční sluníčkovou pomazánku. Hospodyňky uvázaly zástěrky, seřadily potřebné ingredience a společně vykouzlily výbornou pikantní česnekovou pomazánku. Co si budeme povídat, tajný recept a hlavně poměr neprozradíme, základem úspěchu je přece kvalitní český česnek!



Do poroty letos zasedly oslovené mlsné jazýčky, ta pomazánka, která získala nejvíce bodů zaslouženě vyhrála a letos byla jednoznačně ta nej z úseku B1. Diplom a řád dřevěné vařečky putoval na úsek B1. Soutěžícím klientkám ještě jednou moc děkujeme a těšíme se na příští pomazánky!



JUBILANTKA ANIČKA

Rodačka z Ostravy paní Anička Tabašková v květnu oslavila své půlkulaté životní jubileum. V DS Sluníčko pracuje sedmnáct let, a to jak na Domově seniorů tak nyní na Domově se zvláštním režimem. Ke klientům je vždy trpělivá, empatická, ke kolegyním kolegiální a vstřícná.



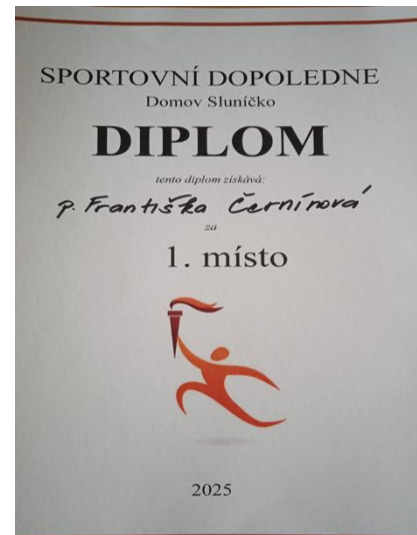
Dovolte mi touto cestou ještě jednou popřát Aničce vše nejlepší, pevné zdravíčko, splnění všeho, co si přeje a ještě mnoho sluníčkových dní v péči o naše milé, ale náročné klienty.



SPORTOVNÍ DOPOLEDNE VE SLUNÍČKU

Páteční květnový 23. den ve Sluníčku byl ve znamení sportovní her. Počasí bylo chladné, deštivé a tak se soutěžní klání konalo ve sluníčkovém společenském sále. Soutěžilo se v mnoha disciplínách tentokrát ne v družstvech, ale v jednotlivcích. Za úsek B1 vybojovala 1. místo klientka paní Černínová, která z diplomu a medaile měla velikou radost.

Velké poděkování také patří celému ergo týmu, který vše pečlivě naplánoval, zorganizoval a zrealizoval.



Sportu zdar!



ÚSEK B2

SPOLEČNÉ SETKÁNÍ U PŘÍLEŽITOSTI ŽIVOTNÍHO JUBILEA

Dne 13.4.2025 oslavila významné životní jubileum 80 let klientka našeho úseku B2 paní Boženka Popelková. Vedoucí úseku paní Lenka Závodná společně s koordinátorkou přímé péče paní Lenkou Gelovou zajistily oslavenkyni krásnou kytici. Společné gratulace, která se uskutečnila dopoledne v prostorách velké jídelny, se zúčastnili všichni pracovníci úseku B2, někteří klienti a za vedení organizace přišla paní Božence popřát vše nejlepší paní Mgr. Tereza Dvořáková, DiS. Paní Boženka byla velmi dojatá, všem poděkovala a se svým bezelstným úsměvem požádala, abychom ji odvezli zpátky do pokoje, kde by si chtěla číst svou knížku. Paní Boženka je totiž vášnivá čtenářka a nic pro ni není důležitější, než knížka v jejích rukou.

Bc. Lenka Závodná, DiS.





SOUTĚŽ O NEJLEPŠÍ VELIKONOČNÍ POMAZÁNKU

U příležitosti velikonočních svátků se uskutečnila v Domově Sluníčko soutěž o výrobu nejlepší velikonoční pomazánky. Úsek B2 reprezentovaly paní Ing. Hrnčářková Dagmar, paní Pavelková Marcela a paní Kucerová Malgorzata. V soutěži, které se účastnilo několik týmů z řad klientů domova, jsme obhájili za výrobu výborné vajíčkové pomazánky krásné 2. místo.



Bc. Lenka Závodná, DiS.

NAŠI NOVÍ KOLEGOVÉ

V průběhu měsíců března až května 2025 jsme přivítali do našeho týmu nové kolegyně; Katku Grycovou, Evu Brigandovou a Dominiku Fialovou. Jsme rádi, že posílili náš tým a věříme, že se jim u nás bude líbit a všichni společně budeme pracovat na tom, abychom našim klientům poskytovali tu nejlepší péči a vytvořili jim příjemné a bezpečné prostředí.

Bc. Lenka Závodná, DiS.

JARO UŽ SE PROBUDILO...

Přicházející jaro nás přimělo zamyslet se nad tím, jak bychom mohli naši terasu zkrášlit a co pěkného bychom mohli do truhlíků a květináčů nasadit. Vedoucí technického útvaru pan Petr Tauchen nám pomohl s přípravami. Zajistil nám hlínu, sazeničky muškátů i truhlíky. Se sázením muškátů jsme se ale rozhodli počkat po 3 zmrzlých, protože jsme nechtěli riskovat, aby je zasáhl mráz a tak měli menší šanci na přežití. Když se počasí umoudřilo a začalo více svítit sluníčko, pustily se ochotné „zahradnice“ paní Lenka Gelová, Martina Černá, Pavla Buroňová a Jana Rajska do samotného sázení. Klienti, personál úseku B2,



Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

ale i návštěvníci domova byli mile překvapeni, jak se terasa jako mávnutím kouzelného proutku proměnila v příjemné místo nejen pro potěchu oka, ale i duše. Aby nesloužila terasa pouze jako místo pro okrasné rostliny, nasadily naše „zahradnice“ s pomocí klientů také bylinky (mátu peprnou, mátu citrónovou, levandule), sazeničky rajčat, pažitku, libeček. Bylinky dodají v teplém letním počasí osvěžující chuť nápojům a zralá rajčata, pažitka i libeček dodají našim klientům potřebné vitamíny.

Bc. Lenka Závodná, DiS.





ÚSEK B3

JARNÍ VŮNĚ, TVOŘENÍ A RADOST Z NOVÉHO

Na úseku B3 jsme se rozhodli pustit do něčeho, co jsme ještě nikdy nezkoušeli. Klienti se s chutí zapojili do netradičního kreativního tvoření, které v sobě spojovalo nejen jemnou motoriku a fantazii, ale i příjemný smyslový zážitek.

Pomocí roztopené svíčky jsme vytvářeli květy – stačilo opatrně namočit prsty do teplého vosku a tvarovat okvětní lístky, které jsme pak hned připevňovali na svázané břízové větvičky. Výsledek nás všechny příjemně překvapil. Jemné voskové květy ozdobily větvičky a dnes krásně vítají jaro na dveřích clientských pokojů. Symbolizují jaro, které je zatím spíš kalendářní, ale díky této aktivitě jsme ho mohli aspoň trochu přivolat k sobě.





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

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

Nešlo ale jen o výsledek – samotné tvoření přineslo některým klientům doslova euforii z toho, že dokázali vytvořit něco nového, krásného a netradičního. A protože jsme použili svíčku s vůní skořice, byl celý proces i příjemně voňavý. Atmosféra byla klidná, radostná a plná obdivu nad vlastní tvořivostí.

Za úsek B3 aktivizační pracovnice Bc. Petra Válková





VÝJIMEČNÁ OSLAVA

Na oddělení se v květnu slavilo výjimečné jubileum. Jedna z klientek oddělení oslavila 100. narozeniny. K tomuto vzácnému dni jí osobně přišli popřát i zástupci městského obvodu. Pan starosta a paní tajemnice Ostravy Vítkovic oslavenkyni předali upřímná blahopřání a drobné dary. Velká kytice od pana ředitele Domova Sluníčko jí vykouzlila úsměv na tváři a podtrhla slavnostní atmosféru.

Oslava se konala nejen za přítomnosti rodinných příslušníků, ale také s ostatními klienty a pracovníci oddělení B3, které se na přípravě této významné události aktivně podílely. Všechny přítomné těšila dobrá nálada. Jubilantka neskrývala radost z toho, že je obklopena láskou své rodiny i domovské komunity.



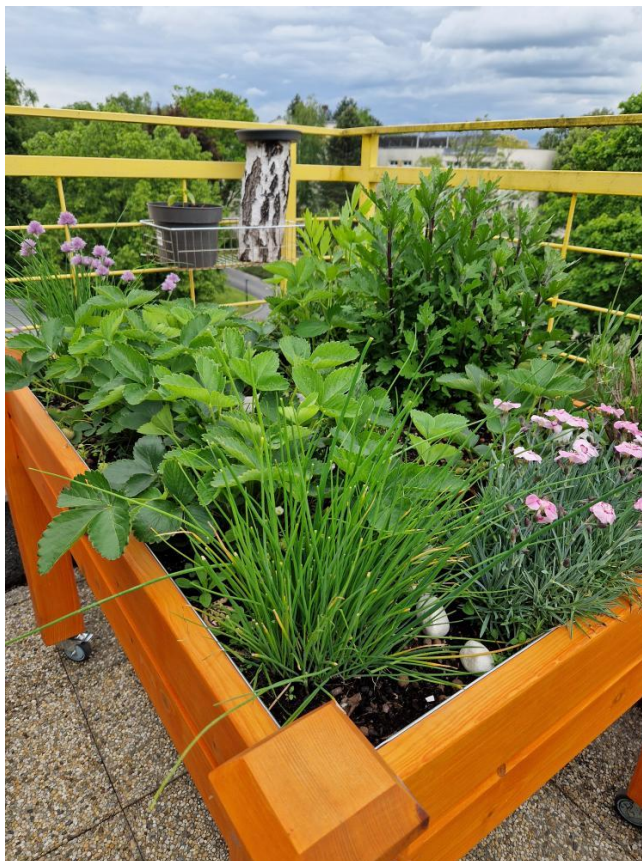


ÚPRAVA TERASY

Pro maximální pohodlí jsme otevřeli zcela nově upravenou terasu, která je určena nejen pro odpočinek u odpolední kávy, setkávání či drobné venkovní aktivity našich klientů. Terasa je snadno přístupná všem klientům, včetně těch s omezenou pohyblivostí.

Prostor byl vybaven pohodlným zahradním nábytkem, který dotváří ideální zázemí pro posezení na slunci i ve stínu. Terasa je obklopena barevnými letničkami, jejichž vůně a barvy přispívají k příjemné atmosféře. Nechybí ani užitková zeleň, o kterou se klienti mohou společně starat a sledovat, jak plody dozrávají.

Přímo u vstupu se nacházejí okrasné palmy, které dodávají terase nádech středomořské pohody. Vzniklo tak další místo určené pro venkovní aktivity, jako je například cvičení, rukodělné činnosti nebo společenské hry. Těší nás, že se nová terasa rychle stala oblíbeným místem a věříme, že přispěje k ještě příjemnějšímu pobytu v našem domově.





ÚSEK B4

Práce aktivizační pracovnice na úseku B4 je nejen mou profesí, ale i radostí. Hlavním cílem mé práce je přinášet radost, stimulovat mysl a podporovat sociální interakci našich klientů.

V dopoledních hodinách začínáme příjemným setkáním u kávy a čaje. Tento rituál není jen o popíjení oblíbeného nápoje, ale především o společně stráveném čase, kdy trénujeme paměť, diskutujeme o různých tématech či si jen spontánně povídáme. Snažím se volit témata, která odpovídají ročnímu období nebo aktuálním svátkům, a tak se nikdy nenudíme.



Pro klienty, kteří preferují kreativní činnosti, jsou otevřeny dveře Ateliéru dobrých nápadů a Sluníčkové dílny. Zde mohou tvořit, vyrábět nebo se věnovat ručním pracím dle své chuti a zájmu. Kromě skupinových aktivit se věnují i individuálním setkáním, při kterých si s klienty na jejich pokojích povídáme, hrajeme společenské hry nebo předčítám z knížek.

Každé dva měsíce pořádáme úsekové akce, které jsou také tematicky laděné a vhodné pro dané období, jako jsou například zabijačkové hody, jarní očista,



Domov Sluníčko

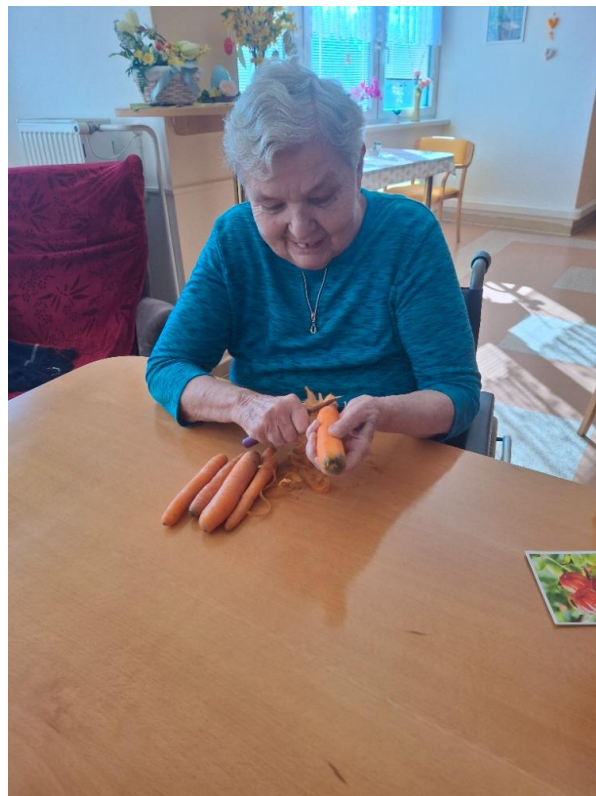
Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice

vinobraní, rozloučení s létem a mnoho dalších. Při pěkném počasí využíváme možnosti pobytu venku, kde si společně užíváme čerstvého vzduchu a přírody. Kromě toho se vydáváme i na výlety po okolí, které přinášejí nové podněty a radostné chvíle.

Jsem nesmírně ráda, že mohu být aktivizační pracovnící právě na tomto úseku. Každý den je pro mě naplněný smysluplnou činností a milými setkáními. Děkuji všem klientům za příjemné chvíle, které spolu sdílíme a těším se na další společné zážitky.

Sabina Hrabovská





Domov Sluníčko

Ostrava-Vitkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vitkovice





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

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vítkovice

V sobotu 24. května uspořádaly pečovatelky pro klienty našeho úseku hudební odpoledne.

Naše setkání začalo tím, že jsme si sedly s klienty do jídelny, nabídly jsme jim kávu nebo individuálně, co si kdo z klientů přál.

Představily jsme klientům postupně různé druhy hudebních nástrojů, které jsme si připravily a společně jsme si o nich povídali.



Každý z účastníků si vybral hudební nástroj a společně jsme hráli a zpívali.

Zpěv se nesl duchem přirozeně, od známých lidových písní až po populární melodie. Nejhezčí na tom bylo, že nikdo nikoho nesoudil.

Zpívali jsme srdcem, a to je vždy poznat. V některých chvílích se dokonce přidali i ti, kteří zpočátku jen poslouchali.

Tato hudební chvílka nám připomněla, jak je důležité sdílet společné zážitky, a to nejen u nás s klienty, ale také v našich rodinách.

Hudba nám zvedla náladu a dodala energii.

Ať už jsme zpívali nebo pobrukovali do rytmu, byli jsme spolu a tvořili něco krásného.

Těšíme se, že si podobné chvíle brzy zopakujeme.

Za tým úseku B4, Renata Hudcová



SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Milí čtenáři a milé čtenářky,

stejně jako v uplynulém roce, který byl velmi náročný, je zájem o služby domova pro seniory a také domova se zvláštním režimem obrovský. Od 1. ledna 2025 jsme přijali více než 300 žádostí, z důvodu dlouhodobého personálního oslabení sociálního poradenství se nám podařilo zatím navštívit 93 žadatelů o službu. Vyřadili jsme 190 žádostí.

V průběhu prvního pololetí nás bohužel navždy opustilo 28 klientů. S každým odchodem klienta se nám ostatním vybavují vzpomínky. Jaký ten člověk byl, jak dlouhou životní cestu šel a jaká byla. Vzpomínejme tedy na všechny, kteří nás opustili s úctou, láskou a respektem.

Službu zahájilo 27 klientů, kterým přejeme, aby dny v Domově Sluníčko byly sluníčkové.

Za sociální poradenství Monika Neuwirthová, DiS.





Domov Sluníčko
Ostrava-Vítkovice, příspěvková organizace

se sídlem Syllabova 19, Ostrava-Vítkovice

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, Monika Neuwirthová, DiS.

Čtvrtletník, vydáno dne 1.7.2025

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.

