

Sluneční paprsek

02/2026



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

máme před sebou první jarní dny. Náš krásný park začíná pomalu rozkvétat a nás čeká mnoho práce. Připravujeme se na získání dotace pro provedení realizace revitalizace areálu, jehož studii jste měli možnost shlédnout na naší novoroční schůzi zaměstnanců. Pokračujeme v další etapě opravy fasád budov, dokončujeme opravy chodníků a parkovacích míst u kuchyně v souvislosti s opravou kanalizace na konci předchozího roku 2025.



Organizace byla také úspěšná v programu zvýšení kvality sociálních služeb MSK. Získali jsme dotaci na dvě sprchová lůžka a také dotaci na vzdělávání v paliativní péči.

Dobrá zpráva je, že jsme také získali finanční prostředky z nadace ČEZ na podporu strategie, kterou v letošním roce připravujeme na léta 2027 – 2030 ve spolupráci s Centrem excellence.

Co se týče finančních prostředků z kapitoly 313 z MPSV, které jsou určeny výhradně na platy zaměstnanců jsme bohužel nyní kráceni o necelých 15 mil. Kč, ale pevně věřím, že bude vyhlášeno druhé kolo dotace a chybějící finanční prostředky budou dokryty.

Bohužel se obávám, že budeme vystaveni tlaku, abychom v úhradách za stravu a pobyt našich klientů šli opět na strop úhradové vyhlášky.

Opět nás bohužel trápí výpadky zaměstnanců, kteří jsou na dlouhodobých PN. U nově nastupujících zaměstnanců se potýkáme s nedostatkem praxe v sociálních službách a profesionalitou. Velké starosti nám také dělá nedostatek zdravotního personálu.

Ale i přes tyto personální potíže musím pochválit personalisty a vedoucí úseků, kteří při pohovorech bojují o každého nového zaměstnance. A laťku pro přijetí nových zaměstnanců hluboko snižujeme. A o to více musíme dbát na kontrolní mechanismy a přistupovat k častějším kontrolám v ošetrovatelské a zdravotní péči, abychom si udrželi kvalitu námi poskytované péče.

Poděkování si zaslouží stravovací provoz, který opět rozšířil výběr poskytované stravy

klientům organizace a také pečlivě pracuje na nutričním standardu. Můžu Vás všechny ujistit, že takový stravovací servis poskytuje na Ostravsku jen naše organizace Domov Sluníčko.

Zodpovědné a pracovité zaměstnance mohu ujistit, že budou opět štědře odměněni za své pracovní výkony a loajalitu vůči zaměstnavateli.

Naše klienty zase mohu ubezpečit, že uděláme maximum, abychom stávající péči udrželi.

Milí kolegové děkuji Vám všem za náročnou práci a přeji Vám mnoho pracovních sil a nyní už předávám slovo své zástupkyni paní Dvořákové.

Váš ředitel

Milí čtenáři,

s příchodem jara přichází vždy i pocit nového začátku, energie a příležitostí. Po zimních měsících, které bývají tradičně obdobím intenzivní práce a bilancování, se otevírá prostor pro nové plány, nápady a další rozvoj. Právě toto období je ideální chvílí ohlédnout se za prvním čtvrtletím roku a zároveň poděkovat všem, kteří se na jeho úspěšném průběhu podíleli.

Uplynulé týdny byly v naší organizaci velmi pracovně naplněné. Velká část energie byla věnována přípravě statistik, výročních materiálů a různých výkazů, které jsou důležitým podkladem pro hodnocení naší práce i pro plánování dalších kroků. Paralelně s tím jsme zahájili proces spolupráce směřující k získání Národní ceny kvality, což je pro naši organizaci významná výzva i příležitost k dalšímu profesnímu růstu.



První čtvrtletí bylo také obdobím hodnocení zaměstnanců, které je důležitým nástrojem pro rozvoj jednotlivců i celého týmu. Probíhaly rovněž supervize a odborné stáže, které umožňují sdílení zkušeností, reflexi každodenní praxe a posilování profesních kompetencí. Nedílnou součástí byly i různé vzdělávací aktivity a školení, jejichž cílem je průběžné zvyšování odbornosti našich pracovníků a udržování vysoké kvality poskytovaných služeb.

Ráda bych na tomto místě poděkovala všem kolegům za jejich nasazení, spolupráci a profesionální přístup. Každý z vás přispívá svou prací k tomu, aby naše organizace mohla růst, rozvíjet se a naplňovat své poslání.

Klientům a jejich rodinám přeji pohodové dny, krásné Velikonoční svátky a dobrou spolupráci s Domovem Sluníčko.

Vaše Tereza

NOVOROČNÍ SETKÁNÍ ZAMĚSTNANCŮ DOMOVA SLUNÍČKO

Dne 27. února 2026 se uskutečnila novoroční schůze pro všechny zaměstnance Domova Sluníčko. Setkání bylo příležitostí k ohlédnutí za uplynulým rokem 2025, ke sdílení důležitých informací o fungování organizace i k nastínění plánů a vizí pro nadcházející období.

V první části programu zaznělo shrnutí roku 2025 z několika klíčových oblastí. Představeny byly výsledky hospodaření a ekonomické informace, které ukázaly, jak se organizaci v uplynulém roce dařilo. Součástí bylo také zhodnocení personální oblasti, tedy vývoje v týmu

zaměstnanců a rovněž přehled provozně-technických záležitostí, které se týkají každodenního chodu zařízení.

Dalším důležitým tématem byla kvalita poskytovaných služeb. Diskutovalo se o tom, jak se dařilo naplňovat stanovené standardy, jaké kroky byly v průběhu roku realizovány pro zvyšování kvality péče a jaké další možnosti rozvoje se nabízejí do budoucna. Představeno bylo také vyhodnocení plánu činnosti za rok 2025 a současně byly nastíněny priority, vize a směry rozvoje pro rok 2026.



Setkání bylo zároveň příležitostí poděkovat všem zaměstnancům za jejich práci, nasazení a každodenní péči, kterou věnují klientům i rozvoji celé organizace. Bez jejich profesionality, spolupráce a osobního přístupu by nebylo možné dosahovat kvalitních výsledků.

V průběhu programu nechyběla ani odlehčená část. Během volnější chvíle vystoupil kouzelník, který svým vystoupením zpestřil atmosféru setkání a přinesl do společného odpoledne také trochu zábavy a překvapení.

Novoroční schůze tak byla nejen pracovním setkáním plným důležitých informací, ale také příležitostí k neformálnímu setkání kolegů, sdílení zkušeností a posílení týmového ducha do dalšího roku.



SETKÁNÍ VEDENÍ DOMOVA S KLIENTY

V průběhu posledních týdnů proběhla v Domově Sluníčko pravidelná setkání vedení domova s klienty. Celkem se uskutečnila tři setkání – jedno pro klienty úseku A1, druhé pro úsek A2 a třetí setkání bylo určeno pro klienty Domova se zvláštním režimem. Tato setkání jsou důležitou součástí vzájemné komunikace a poskytují prostor pro sdílení informací, připomínek i otevřenou diskusi.

Vedení domova během setkání informovalo klienty o novinkách a aktuálním dění v zařízení. Klienti se dozvěděli, jaké změny a rozvojové aktivity domov v současnosti připravuje, co se postupně buduje a jaké projekty a kroky jsou plánovány v průběhu roku 2026. Cílem bylo přiblížit klientům směřování domova a ukázat, jak se prostředí i poskytované služby dále rozvíjejí.

Součástí programu bylo také vystoupení vedoucí zdravotního úseku, která hovořila o spolupráci s lékařkou a o způsobech řešení nepříznivých zdravotních stavů klientů. Zdůraznila význam vzájemné komunikace mezi zdravotním personálem, lékařem, klienty i jejich rodinami, aby byla zajištěna co nejkvalitnější a bezpečná péče.



Na zdravotní témata navázala nutriční terapeutka, která klientům přiblížila principy nastaveného stravování v domově. Vysvětlila, jak je jídelníček sestavován s ohledem na zdravotní stav klientů, jejich potřeby i doporučení odborníků a zároveň reagovala na dotazy týkající se stravy.

Vedoucí jednotlivých úseků následně shrnuly také důležité body týkající se vzájemného soužití v domově a připomněly principy vyplývající ze standardů kvality sociálních služeb, zejména standardu č. 7 a č. 14. Tyto principy podporují respekt, bezpečné prostředí a dobrou spolupráci mezi klienty i pracovníky.

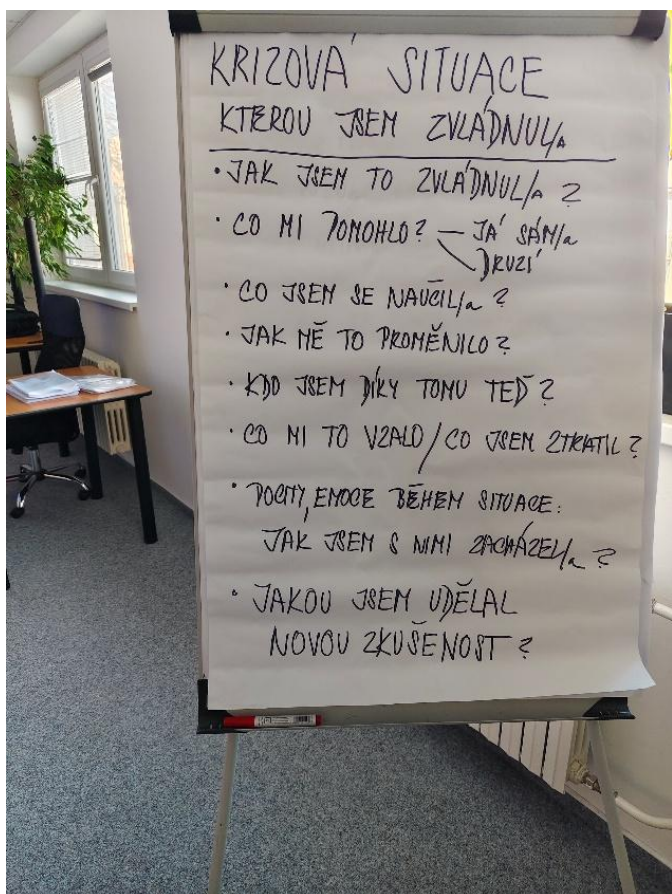
Všechna setkání probíhala v příjemné a otevřené atmosféře. Klienti měli možnost vyjádřit své názory, sdílet podněty a aktivně se zapojit do diskuse. Podobná setkání jsou cennou příležitostí pro posilování vzájemné důvěry a dobrých vztahů v domově.

VZDĚLÁVÁNÍ ZAMĚŠTNANCŮ V RÁMCI PROJEKTU PODPORA DUŠE III

V průběhu let 2025 a 2026 se zaměstnanci Domova Sluníčko aktivně zapojují do vzdělávacích aktivit realizovaných v rámci projektu Podpora duše III. Tento projekt je zaměřen na rozvoj odborných znalostí a dovedností pracovníků, kteří poskytují podporu a péči osobám s duševním onemocněním.

Díky projektu mají zaměstnanci možnost účastnit se celé řady specializovaných kurzů a výcviků, které rozšiřují jejich kompetence a pomáhají zvyšovat kvalitu poskytovaných služeb. Vzdělávání se zaměřuje například na přístupy Otevřeného dialogu, principy Recovery, case management, práci s klientem v krizové situaci či spolupráci v multidisciplinárním týmu. Součástí vzdělávání jsou také kurzy zaměřené na efektivní komunikaci, která je důležitým nástrojem při každodenní práci s klienty.





Jednotlivé vzdělávací aktivity mají různý rozsah – od jednodenních seminářů až po komplexní výcviky v rozsahu přibližně 150 hodin, které probíhají v průběhu několika měsíců, často až po dobu půl roku. Díky této systematické formě vzdělávání mají pracovníci možnost nejen získávat nové teoretické poznatky, ale také sdílet zkušenosti z praxe a rozvíjet své profesní dovednosti.

Velmi si vážíme možnosti být součástí tohoto projektu, který významně podporuje profesionalitu pracovníků a rozvoj služeb pro osoby s duševním onemocněním.

Poděkování patří především Moravskoslezskému kraji, který realizaci projektu Podpora duše III umožňuje a podporuje tak další vzdělávání odborníků v sociálních službách.



CESTA K ROZVOJI V DOMOVĚ SLUNÍČKO



Evidenční číslo smlouvy MSK NZ26/80607: na základě grantového řízení „Neziskovky 2026 – profesionální rozvoj sociálních služeb“ jsme získali nadační příspěvek na projekt „Cesta k rozvoji v Domově Sluníčko“ ve výši 93 000 Kč. Celkové náklady projektu činí 117 000 Kč.

Stručný popis realizace projektu a jeho přínos:

Realizace je rozdělena do čtyř navazujících etap, které umožní strukturovaný přechod od zhodnocení současného stavu organizace k vytvoření strategie rozvoje Domova na období 2027–2030. Projekt navazuje na dosavadní řízení organizace a jeho cílem je sjednotit přístup ke strategickému plánování a posílit kompetence manažerského týmu.

1. etapa: online metodická podpora formou vzdělávání zaměřené na principy, kritéria praktické využití k Modelu EFQM. Součástí této etapy bude sebehodnocení organizace.
2. etapa: online podpora při účasti organizace v Národní ceně kvality ČR, zahrnující přípravu přihlášky, zpracování podkladové zprávy a přípravu na externí hodnocení.
3. etapa: SWOT analýza organizace - proběhne jeden facilitovaný workshop v Domově.
4. etapa: zpracování strategie - workshopy zaměřené na vytvoření strategie rozvoje Domova na období 2027–2030. Budou definovány strategické priority, cíle a hlavní rozvojová opatření. Vznik strategie tak, aby byla srozumitelná, realistická a dlouhodobě využitelná.

Přínos pro Domov Sluníčko bude v edukaci manažerského týmu a podpora jeho samostatnosti pro další plánování, vytvoření konceptu rozvoje domova a vytvořit strategii pro roky 2027 - 2030 v souladu s rozvojem Města Ostravy a Moravskoslezského kraje a získání Národní ceny kvality ČR. Manažerský tým získá společný rámec a nástroje pro strategické řízení, které mu umožní lépe plánovat, vyhodnocovat a řídit změny v organizaci. Pro klienty Domova Sluníčko se změny projeví zejména ve stabilnějším a lépe řízeném rozvoji poskytovaných služeb. Díky jasně stanoveným prioritám a lepší koordinaci rozvoje budeme schopni dlouhodobě reagovat na měnící se potřeby seniorů a zajistit kontinuitu a udržitelnost poskytovaných služeb. Zlepšování nebude jednorázové, ale systematické a postupné, s dopadem na kvalitu péče a prostředí pro klienty.

Ing. Eva Pavlíková - ekonom

Vážení a milí klienti,

zima pomalu ztrácí svou moc, dny se prodlužují a první sluneční paprsky nás lákají ven. Jaro už nám klepe na dveře. Jaro je symbolem nového začátku a energie. Abychom si toto krásné období užili bez zbytečných neduhů, připravila jsme pro vás pár doporučení, jak probudit tělo i mysl po dlouhém zimním spánku.

SLUNÍČKO

První jarní paprsky jsou balzámem na duši a nejlepším zdrojem **vitaminu D**, který je nezbytný pro naše kosti a dobrou náladu.

Vyrazte na krátkou procházku nebo si sedněte na lavičku v závětrí. Stačí 15–20 minut denně.

Doporučení:

Nezapomeňte však, že jarní slunce umí i pálit a chraňte si zrak brýlemi. I když slunce hřeje, vzduch bývá stále chladný a země studená. Jarní nachlazení bývá často úpornější než to zimní. Oblékejte se jako „cibule“, to znamená více tenkých vrstev oblečení, které můžete postupně odkládat a zase oblékat podle toho, jak se mění teplota během dne. Zvláštní pozor dejte na prochlazení od nohou a na průvan.

VITAMÍNY

Po zimě naše tělo volá po čerstvých živinách. I když na vlastní zahrádce si ještě počkáme, můžeme tělu dopřát vzpruhu.

Doporučení:

Zkuste do jídelníčku zařadit více bylinek (např. pažitku nebo řeřichu), dopřejte si více zeleniny a ovoce a dbejte na pitný režim. I když nemáte pocit žízně, sklenice vody nebo vlažného čaje pomůže předejít únavě a bolestem hlavy. Místo klasického černého čaje zkuste v tomto období vsadit na bylinky, které tělo jemně očistí a dodají mu energii.

Tip:

Sedmikráska chudobka: Možná je najdete i na našem trávníku! Jsou skvělé na odhlenění a čistí krev. Stačí pár kvítků do hrnečku.

Kopřiva dvoudomá: Královna jarní očisty. Čaj z mladých lístků pomáhá proti únavě a dodává tělu železo (pijeme maximálně 2 týdny).

Šípek: Pokud se ještě cítíte oslabení, šípkový čaj je plný vitaminu C, který nás ochrání před jarními virózy.

POHYB

Ztuhlé klouby potřebují promazat pohybem. Nemusíte hned lámat rekordy, počítá se každý krok.

Doporučení:

Využijte naše společné cvičení nebo se jen protáhněte při ranním vstávání. Pravidelná chůze je ten nejlepší lék na srdce i cévy. Pokud se cítíte nejistě, nestyďte se vzít si hůlky nebo chodítko – jsou to vaši spojenci pro bezpečný pohyb.

DOBRÁ NÁLADA - PŮL ZDRAVÍ

Jaro je ideální čas na setkávání. Otevřete okna čerstvému vzduchu a srdce svým přátelům.

Doporučení:

Přijďte si popovídat ke kávě, zahrajte si karty nebo se jen kochejte pohledem na rozkvétající květiny v naší zahradě, nebo truhlících.

Společný smích je ta nejlepší jarní medicína.

Jaro nám připomíná, že po každé zimě, i té v našem životě, znovu vyjde slunce a vše rozkvetne.“

JARNÍ POZDRAV

Už i vrána kráká zvenčí,
že se zima stále tenčí.
Slunce už má teplé dlaně,
pohladí nás nečekaně.

Sněženka se zvedá z hlíny,
vyhání ven zimní stíny.
I my kabát odložíme,
na slunci se osvěžíme.

Přejeme vám hodně síly
a lepší časy hodně víry.
Ať vám jaro úsměv vrátí,
ať se smutek v květech ztratí.



S týmem sestřiček Vám všem přejeme krásné jaro!

Vaše Zdeňka Čočková

Vážení čtenáři a čtenářky,

ráda bych Vám blíže představila paní Danu Demelovou, která k nám dlouhodobě dochází jako dobrovolnice.

Můžete nám říct, co vás vedlo k dobrovolnictví?

K dobrovolnictví mě vedla v minulosti vlastně má intuice. Dlouhodobě cvičím jógu, a tak mě napadlo, přinést ji také k seniorům. Celoživotně jsem se zajímala o psychologii, psychologii dětí spojenou s vývojem a vzdělávala jsem se. Pracovala jsem jako asistentka u dětí a svůj život jsem chtěla vyvážit. Úcta k lidem je pro mne velmi důležitá a rovnováhu jsem našla právě tím, že jsem se profesně věnovala dětem a ve volném čase seniorům. Myslím, že mi to hodně pomohlo získat nadhled a díky získaným zkušenostem jsem se mohla sama vyvíjet.

Jak dlouho spolupracujete s Domovem Sluníčko a jak vnímáte spolupráci?

Nabídku spolupráce s Domovem Sluníčko jsem dostala v Adře, kde jsem začala působit v roce 2010. Má původní představa o dobrovolnictví byla jiná, ale díky navázání spolupráce jsem našla to, co mne bavilo a naplňovalo. Zůstala jsem věrná.

Teď už jsem v důchodu a přemýšlím nad malou změnou. Jako dobrovolník bych ráda zašla k dětem, které mi chybí. Přemýšlela jsem, že bych mohla třeba číst dětem v nemocnici, ale nevím, zda by byl zájem. Dnes jsou děti často pohlceny moderními technologiemi. Myslím ale, že lidský kontakt je nenahraditelný a když člověk předčítá dětem, vloží do čtení kus sebe sama.



Co se Vám v Domově Sluníčko líbí?

V Domově Sluníčko se mi velmi líbí. Po celou dobu, kdy docházím s klienty cvičit jógu, se mi velmi dobře spolupracovalo. Nejdříve jsem spolupracovala s p. Evou Skácelovou a teď spolupracuji s Bc. Petrou Válkovou. Dokonce jsem tady pomáhala v období pandemie, což byla velmi náročná doba. Pomáhala jsem v kuchyňce, také v přímé péči a díky tomu jsem měla možnost nahlédnout na práci pracovníků v sociálních službách z druhé strany. Hluboce obdivuji každého člověka, který dokáže dělat tak náročnou práci. Člověk, který tu zkušenost

nemá, nedokáže vidět, jak je náročné pomáhat, podporovat, pečovat a při tom všem zůstat sám sebou.

Jak odpočíváte?

Jsem v důchodu, když jde člověk do důchodu, odpadnou běžné povinnosti, časem postupně odpadává stres spojený s běžným životem v produktivním věku. Hodně si chráním své soukromí, ráda jezdím do termálních lázní, věnuji se vnučce, píšu, vyrábím anděly nebo šperky. Čtu méně než v minulosti a spíše se snažím objevovat nové věci, které se týkají moderních technologií. Mám spoustu plánů, chtěla bych předávat lidem znalosti z oblasti psychologie. Když to vyjde, ráda se setkám s přáteli a rodinou. Zima je ale na všechna ta setkání náročnější, tak se těším na léto.

Co byste ráda vzkázala našim čtenářům?

Pro klienty a pro nás všechny je prospěšný pravidelný pohyb někdy stačí tak málo, ale pravidelně k udržení životní síly stability a svalové hmoty. Dechové techniky k udržení mentálního zdraví.

„To co člověk dělá rád a s láskou k sobě a k druhým je vždy to nejlepší. To, jak smýšlíme o druhých vypovídá především o nás samých. A to čemu jsme schopni uvěřit se stává naší realitou.“

Dana Demelová



Vážení čtenáři a čtenářky,

ráda bych Vám blíže představila pana Mgr. Jana Jurečku, který navázal od ledna 2026 na dlouhodobou spolupráci v oblasti duchovní péče po otci Václavovi Tomiczkovi.

Můžete nám říct jaká byla Vaše cesta do Domova Sluníčko?

Naše farnost v Ostravě-Zábřehu dlouhodobě spolupracuje s Domovem Sluníčko. Ve farnosti působím od května roku 2024 a jako kněží máme péči v jednotlivých domovech rozdělenou. Když odešel otec Václav, domluvili jsme se s kolegy a já jsem převzal spolupráci s Domovem Sluníčko.

Jak a kdy jste se rozhodl pro duchovní cestu?

Od malička jsem byl svou rodinou veden k víře. Asi jsem ani nechtěl být knězem, to až později. Po ukončení studia na gymnáziu jsem ve věku cca 20 let začal hledat svou životní cestu. Vodítkem mi byla různá setkání a velkým impulzem setkání s papežem Benediktem XVI. ve Staré Boleslavi. Byl to nezapomenutelný zážitek. Od té doby jsem přemýšlel, jakou cestou se v životě vydám a roku 2011 jsem nastoupil do kněžského semináře. Věřím ve své poslání, které mně naplňuje. Sloužím nejen Bohu, ale také druhým lidem. Pomoc lidem má dvě strany. Z jedné strany je tato cesta náročná a těžká, ale z té druhé strany má smysl a přináší naplnění.



Jak vnímáte spolupráci v prvních měsících?

Spolupráce je zatím krátká a vnímám velmi pozitivně především ochotu a komunikaci s paní Hrabovskou, ale také pracovníků na recepci, kteří mi pomohli od první chvíle se zorientovat v rámci domova. Musím však zmínit, že spolupracuji také se sestrou Františkou, která tráví s klienty podstatně více času a věnuje se duchovní péči v domově Sluníčko dlouhodobě. Velmi klidným dojmem na mne působí příjemné prostředí, ve kterém mají možnost Vaši klienti žít. Krásná zahrada je velmi uklidňujícím místem pro odpočinek.

Co se Vám v Domově Sluníčko líbí?

Velmi klidným dojmem na mne působí příjemné prostředí, ve kterém mají možnost Vaši klienti žít. Krásná zahrada je velmi uklidňujícím místem pro odpočinek. Musím však zmínit také první návštěvu Domova Sluníčko, kdy jsem neznal cestu a přijel jsem k zadní bráně. To mne vedlo k hledání cesty do Domova Sluníčko kolem celého areálu.

Jak odpočíváte?

Baví mě sport. Rád hraju fotbal nebo se na fotbal podívám v televizi. Jsem členem reprezentačního týmu kněžích při mistrovství Evropy v sálovém fotbale. Na posledním mistrovství v únoru jsme skončili na 9. místě, z celkových 18 týmů. Mým koníčkem je také cestování, poznávání nových míst a rád řídím své auto značky Saab. Odpočinu si také ve společnosti přátel a rodiny, především svých synovců a neteře.

Co byste rád vzkázal našim čtenářům?

Klientům bych rád popřál, aby vždy nacházeli slunce i v bouřlivých a temných dnech.

Mgr. Jan Jurečka

ERGO

PRVOREPUBLIKOVÝ PLES ZAHÁJIL NOVÝ ROK PLNÝ AKTIVIT V DOMOVĚ SLUNÍČKO

Ve čtvrtek **8. ledna** se Domov Sluníčko proměnil v místo plné elegance, hudby a radosti. V odpoledních hodinách od **14.30** jsme pro naše klienty uspořádali **Prvorepublikový ples**, který byl zároveň **první letošní větší společenskou akcí**. Stejně jako v předchozích letech jsme tak symbolicky zahájili nový rok aktivit tematickým plesem, který patří mezi oblíbené tradice našeho domova.

Slavnostní odpoledne zahájil **pan ředitel**, jenž přivítal klienty i zaměstnance a společně s nimi otevřel další rok plný setkávání, společných zážitků a aktivního života v domově. Personál se tematicky vystrojil do stylu první republiky a spolu s klienty vytvořil příjemnou, přátelskou a slavnostní atmosféru.



Po celou dobu plesu hrála **živá hudba**, která přirozeně propojovala všechny přítomné. Klienti se s chutí zapojovali do zpěvu, někteří i do tance a nechybělo ani tradiční občerstvení – **přípitek, dobré víno, koláčky** a tombola, které dotvořily slavnostní ráz celé akce.



Milým a velmi vítaným zpestřením bylo zapojení **syna našeho hudebníka**, který doprovázel vystoupení hrou na cajón a zpěvem. Přítomnost dítěte přinesla do sálu radost a úsměvy – klientky i klienti ocenili mladou návštěvu, protože děti vnášejí do domova energii a spontánnost. **Podpora mezigeneračních vztahů** je pro Domov Sluníčko důležitou hodnotou a podobná setkání považujeme za přirozenou součást komunitního života.

Celá akce trvala přibližně **dvě hodiny** a nesla se ve velmi veselém duchu. Prvorepublikový ples se stal krásným příkladem toho, že Domov Sluníčko není jen místem péče, ale především **živou komunitou**, kde mají společné zážitky, tradice a lidské setkávání své pevné místo.

Za ergotým, Bc. Petra Válková



OSLAVA JUBILANTŮ V DOMOVĚ SLUNÍČKO

Dne 29.1.2026 proběhla v Domově Sluníčko slavnostní oslava našich jubilantů. Setkání se neslo ve velmi příjemné atmosféře a bylo plné úsměvů, hudby i dobrého pohoštění.

Pro klienty bylo připraveno občerstvení v podobě sladkých rolád a voňavé kávy, které si všichni s chutí vychutnali. K příjemnému posezení přispěl také hudební doprovod – k poslechu nám zahráli manželé Grygarovi, kteří svým vystoupením potěšili nejen oslavence, ale i ostatní přítomné.

Milým zpestřením celé slavnosti byla také osobní návštěva starosty Vítkovic pana Richarda Čermáka, který jubilantům přišel popřát pevné zdraví, pohodu a mnoho dalších krásných chvil.



Po oficiální části programu jsme ještě společně poseděli a zazpívali si oblíbené písně, které si klienti sami vybírali. Společný zpěv navodil velmi srdečnou atmosféru a byl krásnou tečkou za vydařeným dopolednem.

Všem jubilantům ještě jednou přejeme vše nejlepší.

Za ergo tým Sabina Hrabovská



MASOPUSTNÍ VESELÍ NAPLNILO CELÝ DOMOV RADOSTÍ

Poslední den před postním obdobím jsme si v našem domově užili opravdu naplno. Masopustní tradice ožila v plné síle a smích i hudba se rozléhaly všemi úseky.



Dopoledne jsme se vydali na masopustní průvod napříč celým domovem. V pestrých maskách jsme navštívili všechny klienty, kteří nás vítali s úsměvem a dobrou náladou. Průvod byl doprovázen hudbou, která rozezvučela chodby a přilákala nejednoho diváka. Každý z klientů obdržel malou štamprličku dle vlastního výběru a k tomu kousek štrúdlu, který jsme s láskou a vlastníma rukama připravili v našem Ateliéru dobrých nápadů. Vůně jablek a skořice tak krásně doplnila sváteční atmosféru.



Odpoledne se veselí přesunulo do společenského sálu, kde proběhla pravá masopustní veselice s živou hudbou. K tanci i poslechu nám zahrál pan Walek, který svým vystoupením rozezpíval i roztleskal celý sál. Atmosféra byla naprosto skvělá – společenský sál byl zaplněn do posledního místa a radost byla znát na každé tváři. Zpívalo se, tleskalo, někteří klienti si s chutí zatančili a jiní si hudbu vychutnávali alespoň podupáváním do rytmu.

Po skončení programu se klienti jen neradi vraceli zpět na své úseky, což bylo tou nejhezčí známkou toho, jak moc si společné odpoledne užili.

Masopust je časem radosti, hojnosti a setkávání – a přesně takový byl i ten náš. Děkujeme všem, kteří se na jeho přípravě podíleli, a už teď se těšíme na další společné zážitky. 🌿 🐱

Za ergo tým, Bc. Petra Válková



ÚNOROVÉ ÚSEKOVÉ ODPOLEDNE VE ZNAMENÍ ZABIJAČKOVÝCH SPECIALIT

Ani letos jsme v našem domově nevynechali oblíbenou únorovou tradici – úsekovou akci s ochutnávkou zabijačkových specialit. Tato každoroční událost patří mezi stálice našeho programu a těší se velké oblibě klientů napříč všemi úseky.

Klienti měli možnost ochutnat pestrý výběr tradičních zabijačkových dobrot, které neodmyslitelně patří k českému venkovu a zimnímu období. Nešlo však jen o samotné ochutnávání – celé odpoledne se neslo v duchu povídání, vzpomínek a sdílení osobních příběhů.

Společně jsme si vyprávěli, jak probíhaly zabijačky v různých krajích, co všechno jim předcházelo, kdo měl jakou roli a jaké speciality se kde připravovaly. Mnozí klienti zavzpomínali na atmosféru vesnických dvorů, rodinnou spolupráci i na to, jak se na zabijačku chystalo celé příbuzenstvo. Setkání tak mělo silný reminiscenční podtext a přirozeně podpořilo sdílení zážitků i vzájemnou komunikaci.



Součástí programu byl také tematický kvíz, který zábavnou formou prověřil znalosti tradičních pokrmů, náčiní i jednotlivých kroků při přípravě zabijačky. Klienti se aktivně zapojovali, doplňovali odpovědi a často přidávali vlastní zkušenosti.

Odpoledne proběhlo ve velmi příjemné atmosféře. Klienti ocenili nejen možnost ochutnávky, ale i samotný program, který jim přinesl radost, vzpomínky a příležitost být spolu.

Jsme rádi, že tato tradiční akce zůstává pevnou součástí našeho ročního plánu a že jsme ji mohli společně prožít i letos.

Za ergo tým, Bc. Petra Válková



MASOPUSTNÍ SETKÁNÍ PLNÉ VZPOMÍNEK, RADOSTI A MEZIGENERAČNÍ SPOLUPRÁCE

Ve čtvrtek 19. února se náš společenský sál proměnil v místo plné smíchu, vzpomínek a příjemného mezigeneračního setkání. Uskutečnila se zde reminiscence se ZŠ Karla Pokorného. Spolu s našimi klienty se zúčastnili žáci 4. a 7. tříd.

Tématem společného odpoledne byl MASOPUST – období tradičně spojené s veselím, hostinami, hudbou a pestrými maskami. Právě toto téma nabídlo prostor pro sdílení vzpomínek.

Setkání nebylo jen o vyprávění a sdílení. Společně jsme se pustili do pečení, které přirozeně propojilo všechny generace. U stolů panovala čilá spolupráce – někdo vyvaloval těsto, jiný

vykrajoval, další přidával náplň v podobě povidel, tvarohu či skořice. Společným výsledkem pak byly sladké dobroty z listového těsta. Naši klienti předávali své zkušenosti a osvědčené rady, děti zase přinášely energii, radost a spontánnost. Vznikla tak jedinečná atmosféra, ve které se tvořivost prolínala se vzpomínkami a kde měl každý své důležité místo.

Je krásné sledovat, jak se mezi nimi postupně vytvářejí přirozené vztahy založené na respektu a vzájemném obohacení.

Součástí tohoto dne bylo i dokončení projektu MMO, do kterého se zapojila naše klientka paní Chvílová Blahoslava. Díky tomuto projektu jsme u nás opět přivítali žákyně 7. ročníku, aby společně dokončily započatou práci. Výsledkem jejich spolupráce bylo i symbolem našeho



Domova - keramické slunce – výrobek, který byl nejprve vytvořen a vypálen ve školní peci a u nás následně finálně domalován. Společné dokončení projektu ještě více upevnilo vazby mezi paní Chvílovou a děvčaty. Při závěrečném představení hotového díla bylo znát, jak silný

význam pro ni toto setkávání mělo – dojetí a slzy radosti byly tím nejupřímnějším vyjádřením toho, jak hluboký smysl podobné projekty mají.

Celé odpoledne se neslo v duchu radosti, spolupráce a vzájemného porozumění. Opět se potvrdilo, že mezigenerační setkávání má své nezastupitelné místo a že tradice, pokud jsou sdílené, dokážou spojovat.

Na závěr bychom rádi srdečně poděkovali paní zástupkyni Ivě Obermanové, paní učitelce i hlavní vychovatelce za jejich laskavý a milý přístup a především za chuť s námi spolupracovat již čtvrtým rokem. Velmi si této dlouhodobé spolupráce vážíme a těšíme se na další společná setkání.

Za ergotým, Bc. Martina Černá



NOVÁ ROLE, SPOLEČNÁ VIZE

Milé kolegyně, milí kolegové, milí klienti,

přijmout roli vedoucí ergoterapeutického úseku v Domově pro seniory Sluníčko je pro mě velkou profesní i osobní výzvou. Velmi si vážím příležitosti stát se součástí právě tohoto oboru, protože ergoterapie má v péči o klienty nezastupitelné místo. Pomáháme lidem zachovat si soběstačnost, důstojnost a smysluplnost každodenního života – a to je práce, která má hluboký význam.

Přicházím s respektem k vaší odbornosti, zkušenostem i k práci, kterou zde odvádíte. Každý z vás přináší do týmu jiné dovednosti, pohledy a nápady a právě tato rozmanitost je naší silou.

Mým cílem je vytvářet prostředí, kde bude prostor pro otevřenou komunikaci, sdílení zkušeností i další profesní rozvoj. Ráda



bych podporovala spolupráci nejen uvnitř našeho týmu, ale i mezioborově – s pečovatelským personálem, zdravotníky i rodinami klientů. Ergoterapie má velký potenciál, pokud je vnímána jako přirozená součást komplexní péče.

Zároveň věřím v jasná pravidla, vzájemný respekt a odpovědnost. Chci, abychom si dokázali říkat věci otevřeně, hledali společná řešení a podporovali se i v náročnějších situacích. Naše práce je někdy emočně i fyzicky náročná, proto je důležité, abychom stáli při sobě.

Budu ráda za vaše podněty, nápady i zpětnou vazbu. Těším se, že společně budeme dál rozvíjet kvalitu ergoterapeutických služeb a posilovat význam naší profese v rámci celého zařízení.

Vedoucí ergoterapeutického úseku
Mgr. Nikola Gojová, DiS.

DAROVÁNÍ OBRAZŮ OD SPOLEČNOSTI ZUTY

Dne 4.3.2026 jsme od společnosti ZUTY získali pro náš domov krásný dar. Společnost ZUTY, která se věnuje malování podle čísel, předala našemu domovu 50 ks obrazů určených pro volnočasové a aktivizační činnosti klientů.

Předání proběhlo ve Starém Městě ve Frýdku-Místku, v přátelské a srdečné atmosféře. Pro klienty představuje tvoření nejen příjemně strávený čas, ale také možnost vyjádřit svou kreativitu a zažít radost z vlastního dokončeného díla.

Malování podle čísel je pro seniory velmi přínosnou aktivitou. Podporuje jemnou motoriku, soustředění i trpělivost. Zároveň přináší pocit úspěchu a posiluje sebevědomí. Společné tvoření navíc podporuje vzájemnou komunikaci a přispívá k příjemné atmosféře v domově.

Velmi si vážíme této spolupráce a děkujeme společnosti ZUTY za vstřícnost, ochotu a podporu našich klientů. Taková gesta mají skutečný význam – přinášejí radost, barvy a nové podněty do každodenního života seniorů.

Těšíme se na společné chvíle plné kreativity a inspirace.

Vedoucí ergoterapeutického úseku
Mgr. Nikola Gojová, DiS.



A KDY ZASE BUDOU BRAMBOROVÉ PLACKY? – otázka, která v našem domově zaznívá snad nejčastěji

Páteční odpoledne se v našem domově neslo ve znamení vůně česneku, majoránky a smažených brambor. S klienty jsme se pustili do přípravy jednoho z jejich nejoblíbenějších jídel – bramborových placek. Není snad pokrm, o kterém by se u nás mluvilo častěji. Bramborové placky patří mezi stálice vzpomínek na domácí kuchyni, rodinné oslavy i obyčejná venkovská odpoledne.

Do přípravy se klienti zapojili s velkým nadšením. Někdo pomáhal se škrábáním brambor, jiný je strouhal, další míchal těsto nebo se staral o dochucení. Každý si našel svou roli a společná práce přinesla nejen dobrý výsledek, ale hlavně radost z toho, že mohou být součástí celého procesu – od prvního bramboru až po voňavou placku na talíři.

Při práci se přirozeně rozproudilo také povídání. Klienti vzpomínali, jak se placky připravovaly



doma, kdo je dělal nejlepší a jak voněla kuchyně, když se smažily na kamnech. Tyto chvíle sdílených vzpomínek mají pro nás velkou hodnotu – propojují minulost s přítomností a vytvářejí příjemnou atmosféru.

A když se první placky začaly objevovat na talířích, bylo jasné, že celé odpoledne stálo za to. Společné vaření přineslo radost, pocit užitečnosti i příjemný čas strávený spolu.

Bramborové placky tak znovu potvrdily, že někdy stačí opravdu málo – pár brambor, dobrý recept a hlavně společnost lidí, kteří si společné chvíle dokážou užít.

Za ergotým, Bc. Petra Válková

CANISTERAPIE V DOMOVĚ SLUNÍČKO: RADOST, KTERÁ ZAHŘEJE U SRDCE

Canisterapie je u nás v Domově Sluníčko již neodmyslitelnou součástí života našich klientů. Tato oblíbená aktivita přináší nejen radost a úsměv, ale také klid, pocit bezpečí a mnohdy i krásné vzpomínky.

Paní canisterapeutka k nám dochází bezmála 26 let a za tu dobu se stala doslova součástí naší „sluníčkové rodiny“. Se svými pejsky se pravidelně střídá, aby mohli rozdávat radost stále noví „čtyřnozí přátelé“. Každá návštěva je jedinečná, ale ta úterní byla obzvlášť výjimečná.

V úterý 3.3. se odehrál okamžik, který nám všem připomněl, jak velký význam canisterapie má. Jedna z našich klientek přijala návštěvu s opravdovou radostí a nadšením. Setkání s fenkou Sisi bylo plné něhy, klidu a upřímné blízkosti.

Klientku paní Veroniku fenka přivítala s otevřeným srdcem a jejich společná chvíle byla naplněna nádherným pomazlením, úsměvem a tichým porozuměním. Bylo vidět, jak moc tento kontakt prospívá, a to nejen po stránce psychické, ale i lidské.



Proč je canisterapie tak důležitá?

Canisterapie pomáhá:

- navazovat a posilovat sociální kontakt
- podporovat komunikaci a vyjadřování emocí
- přinášet uvolnění a zmírňovat napětí
- stimulovat paměť a smyslové vnímání
- vytvářet pocit radosti a bezpečí

V Domově Sluníčko si velmi vážíme dlouholeté spolupráce a obětavosti paní canisterapeutky, která k nám s láskou a trpělivostí dochází již více než čtvrt století. Její práce má hluboký smysl a přináší klientům chvíle, na které se těší a ze kterých čerpají ještě dlouho poté.

Děkujeme za všechny tyto vzácné chvíle a těšíme se na další společná setkání.

Za ergotým, Bc. Martina Černá



OSLAVA MDŽ V DOMOVĚ SLUNÍČKO

Dne 9. března 2026 se v sále Domova Sluníčko konala milá oslava Mezinárodního dne žen (MDŽ). Akce se těšila velké účasti klientů, kteří si společně dopoledne přišli užít v příjemné a přátelské atmosféře.

O dobrou náladu se postarala hudební skupina DUO POHODA, která zahrála mnoho známých písní. Klienti si s radostí zazpívali, někteří si do rytmu zatleskali a s úsměvem poslouchali oblíbené melodie. Hudba vytvořila krásnou atmosféru a v sále bylo cítit radost i pohodu.

Pro všechny bylo připraveno také malé občerstvení. Klienti si pochutnali na koláčku, nechyběla káva ani štamprlička. Během celého setkání bylo vidět, že společné chvíle přinášejí radost – na mnoha tvářích se objevil úsměv.

Oslava MDŽ se velmi vydařila a přinesla klientům příjemné chvíle plné hudby, zpěvu a milého setkání.

Za ergotým Silvie Knoppová





BRAMBORÁKY

Dnes je sice čtvrtek 5. března, ale my máme Zahradní klub. Tento termín je náhradou úterka, kdy nám klub odpadl z důvodu školení. Zpracování brambor, jako zahradní plodiny jsme s klienty plánovali již dlouho předem a ti se rozhodli udělat z brambor BRAMBORÁKY.

Bylo úžasné, jak se účastníci dnešního klubu na aktivitu těší, jelikož se sami nabízeli k činnostem spojených s přípravou těsta. Mezi prvními příchozími se ujali loupání brambor pan Tomáš a paní Brašová a Benešová. Přidala se také paní Stehnová, která následně stihala i strouhání brambor a vyloupání česneku. Paní Pančišinová a Kotulová velmi svižně pomáhaly při strouhání a paní Chovancová s paní Sigmundovou taktéž.



Ve fázi přípravy těsta klienti vzpomínali, jak dělali bramboráky doma, zda s párkem či jinou uzeninou, jestli strouhali brambory najemno, či nahrubo, kdo přidával hladkou a kdo polohrubou mouku. Vzpomínali také na různé názvy bramborových placek, např. cmunda, vošouch, sejkory, křapáč, střapáče.

Když byly konečně brambory zpracované, měli klienti možnost dochutit těsto sami, což se jim povedlo na jedničku s hvězdičkou. Na mně už jen zůstalo placky usmažit a naservírovat.

Atmosféra dnešního zahradního klubu byla velice příjemná a uvolněná a na bramborácích si všichni moc pochutnali.

Hana Dudová, DiS.

NOVÉ VYBAVENÍ PRO REHABILITACI V NAŠEM DOMOVĚ

V rámci snahy o zkvalitnění rehabilitační a ergoterapeutické péče jsme do našeho domova seniorů zařadili dvě nové terapeutické pomůcky – Motomed pro horní a dolní končetiny a interaktivní systém BlazePod. Obě zařízení rozšiřují možnosti individuální i skupinové terapie. Díky nim můžeme cíleně podporovat pohybové i kognitivní schopnosti našich klientů. Jejich využití vychází z principů ergoterapie – tedy podpory soběstačnosti, funkční mobility a zachování co nejvyšší kvality života.

MOTOMED

Motomed je terapeutický přístroj určený k pasivnímu, aktivnímu i asistovanému tréninku horních a dolních končetin. Umožňuje bezpečné cvičení i klientům se sníženou hybností, po úrazech, cévních mozkových příhodách nebo při celkové svalové slabosti.

Co klienti při terapii rozvíjejí:

- udržení a zlepšení rozsahu pohybu v kloubech,
- svalovou sílu a vytrvalost,
- podporu krevního oběhu a dýchání,
- redukci svalové ztuhlosti,
- rytmizaci pohybu a koordinaci.

Během cvičení mají klienti možnost sledovat projekci videí z přírody (například lesní cesty, jízdu krajinou nebo pohled na moře). Tento



prvek podporuje motivaci k delší aktivitě, přispívá k psychické pohodě a navozuje pocit „pohybu v prostoru“.

Motomed pomáhá udržet funkční mobilitu, podporuje samostatnost v aktivitách denního života (ADL) a zároveň zvyšuje motivaci klientů k pohybu, protože umožňuje reálný pocit úspěchu i u osob s limitovanou schopností aktivně cvičit.

BLAZEPOD

BlazePod je interaktivní systém využívající světelné podněty k tréninku pohybových i kognitivních funkcí. Jedná se o malé světelné moduly, které se rozmisťují v prostoru a klient na ně reaguje dotykem ruky, nohy nebo přesunem těla.

Terapii lze individuálně nastavit podle schopností klienta – upravit rychlost reakcí, barevné podněty, vzdálenost i obtížnost úkolu. Cvičení může probíhat v sedě, ve stoji i při chůzi.

Co klienti při terapii rozvíjejí:

- reakční čas a pozornost,
- koordinaci oko–ruka a oko–noha,
- rovnováhu a stabilitu,
- schopnost orientace v prostoru,
- pozornost, koncentraci a rozhodování.

Cvičení s BlazePod probíhá formou hry, při níž klient reaguje na světelné podněty a okamžitě vidí výsledek své reakce. Tento přímý zpětnovazební prvek je velmi cenný, protože umožňuje sledovat vlastní pokrok a podporuje pocit úspěchu, což zvyšuje motivaci k dalšímu cvičení. Aktivita tak nepůsobí jako povinná rehabilitace, ale jako smysluplná výzva. Z ergoterapeutického hlediska BlazePod propojuje motorický a kognitivní trénink. Klient musí vnímat podnět, zpracovat informaci a adekvátně reagovat, čímž se rozvíjejí funkce důležité pro každodenní život – například bezpečný pohyb v prostoru, rychlá reakce při ztrátě stability nebo zvládnání situací vyžadujících pozornost.



Zařazení přístrojů Motomed a BlazePod do našeho rehabilitačního programu rozšiřuje možnosti cílené a individuálně přizpůsobené terapie. Obě pomůcky podporují pohyb, koordinaci i kognitivní schopnosti a přispívají k udržení co nejvyšší míry soběstačnosti našich klientů.

Moderní vybavení však není cílem samo o sobě – důležité je, že nám umožňuje lépe reagovat na individuální potřeby seniorů a podporovat jejich aktivní zapojení do každodenního života.

Ergoterapeutka Bc. Natálie Štulrajterová

JARO KLEPE NA DVEŘE

Sluníčko, venkovní teploty okolo 16 stupňů Celsia, modrá obloha. Vypadá to, že se už konečně hlásí jaro. Tuto skutečnost jsme si s klienty úseku B1 připomněli během aktivity „Setkání s klienty u kávy a čaje“, které proběhlo v dopoledních hodinách.

Zúčastnění si měli možnost připomenout ukončení zimy “Vynášením Moreny“, jejíž pomyslným utopením v potoce má skončit definitivně zimní období.

Během dopoledního setkání si klienti nejen oživilí staré, téměř zapomenuté tradice, zejména pak rituál, který spočíval ve vynášení slaměné figuríny Moreny za vesnici, kde pak byla hozena do vody. Tam, kde nebyl žádný potok, zakopávala se do země nebo páčila. Potom, co se Moreny zbavili, všichni spěchali nazpět do vesnice. V minulosti lidé věřili, že ten, kdo zpět do vesnice doběhne poslední, do roka zemře.

Klienti měli možnost společně si vyrobit Morenu - symbol zimy a tradic, které se dodnes zachovaly částečně v některých vesnicích.

V závěru setkání, po dokončení figuríny, jsme si připomněli starou písničku, která se u vynášení Moreny zpívá a lidé se tak se zimou loučí.

„Přišlo jaro do vsi,
kde jsi zimo, kde jsi?
Byla zima mezi náma
a teď už je za horama.
Hů, hů, hů,
jaro už je tu.“

Hana Dudová, DiS.





DOMOV PRO SENIORY

ÚSEK A1

Vážení čtenáři,

dovolte mi, abych se s Vámi podělila o příspěvek, který se týká klientky úseku A1 paní Miroslavy Rennerové.

Naše klientka se může pochlubit prací svého syna Borise Rennera, protože přišel s nápadem a zároveň jej realizoval. Kalendář na rok 2026, který má klientka nad postelí ve svém pokoji a taktéž jeden výtisk dostala vedoucí úseku A1 v kanceláři je výtvozem jejího syna. Práce na tomto dílku byla náročná. Bylo nutné najít vhodné dobrovolníky, kteří chtěli zviditelnit nejen svoji tvář, ale také svoji postavu. Bylo nutné zajistit dobové kostýmy, které zapadaly do této doby. Úkol to nebyl jednoduchý. Kalendář má celkem 12 fotek, což odpovídá 12 měsícům. Tento charitativní projekt manželů Rennerových je postaven na scénicky pojatých fotografiích období vzniku naší republiky až do 30. let, a to nikoliv v anonymním ateliéru, ale na autentických a reálných místech našeho města.

Pan Renner svým počinem sponzoruje charitu ARKÁDA. Každý rok přispívá financemi z fotek, knih a kalendářů, které sám tvoří. Tato charita podporuje rehabilitaci dětí s mozkovou obrnou. Nápomocná je rovněž jeho manželka.

Klientka je na svého syna patřičně pyšná.

Za úsek A1, Irena Kubíková, koordinátorka



LOUČENÍ SE ZIMOU

Mávám vložce sněhové,
končí ráno ledové.
Všechno kolem voní krásně,
jarní vzduch mi šeptá básně.

O berušce na dlani,
také ptačí hudbě ranní.
Brzy v trávě z velké lásky,
najdu samé sedmikrásky.

Jana Dočkalová, úsek A1



ÚSEK A2

JARO NA ÚSEKU A2

Jaro, už nám pomalu začíná a přináší nám probuzení přírody, delší dny a oteplení. Konečně se můžeme těšit na více sluníčka, které nám po celou zimu tolik chybělo.

Taje sníh, raší zeleň, kvetou sněženky, sasanky, bledule a kočičky. Živočichové zvyšují aktivitu, vracejí se ptáci a rodí se mláďata. Je to čas pro úklid zahrady a pozorování pučících stromů.

A jak to vypadá u nás? Klienti se zapojují a zdobí společné prostory, snaží se vycházet ven na čerstvý vzduch po místní zahradě, případně si i na chvíli sednout a moci jen tak nečinně být.

Pracovnice - pečovatelky, se nám také pomalu vracejí z nemocenských a posílí zpět úsek A2.

Už je té zimy na nás moc a těšíme se na slunečné dny.



FILMOVÁ HODINKA NA ÚSEKU A2

Je nově nastavenou aktivitou, která probíhá na úseku A2 pro klienty jak mobilní, tak imobilní, kteří již nejsou schopni si samostatně dojít z jednoho místa do druhého, nebo se ani samostatně neposadí a aby nebyli izolováni, tak je tato chvílka vytvořena právě pro ně.

Filmová hodinka je oblíbená forma aktivizace, která podporuje kognitivní funkce (paměť, pozornost), přináší emoce a stimuluje vzpomínky na mládí.

Tato aktivita je na úseku A2 zavedena krátce, snažíme se o to, aby každý den byl klient vysazený a ve společnosti, alespoň na malou chvílku v rámci promítání filmu. Na výběr je vždy z několika žánrů - komedie, detektivky, romantické filmy, cestopisné a jiné. K této činnosti koordinátorka p. Šárka Bartošovičová připraví každému zúčastněnému klientovi lahodný mok v podobě kávy se šlehačkou nebo ochucené vody s ovocem (pomeranč, citron).

Napsala vedoucí úseku Adéla Fůsová, DiS.





OHLÉDNUTÍ ZA NOVOROČNÍ SCHŮZÍ DOMOVA SLUNÍČKO

V našem domově se konala novoroční schůze ve společenském sále, který se zaplnil téměř do posledního místa. Sešli se pracovníci ze všech oddělení, aby společně zavzpomínali na uplynulý rok, vyslechli plány na rok nový a zároveň strávili příjemné odpoledne v přátelské atmosféře.

Úvodního slova se ujal pan ředitel domova Mgr. Marek Tejzr, MBA, LL.M., který nás všechny srdečně přivítal. Ve svém proslovu připomněl, jak probíhal minulý rok 2025, v čem se našemu domovu podařilo posunout zase o krok dál a také nastínil spolu se svými kolegy, co nás čeká v roce letošním. Po svém proslovu předal slovo kolegům z vedení – zástupkyni ředitele paní Mgr. Tereze Dvořákové, DiS., paní Mgr. Bc. Aleně Sobolové, MBA za odbory, paní ekonomce Ing. Evě Pavlíkové, pracovnícím z personálního úseku paní Lence Adamovičové a paní Jarmile Blažekové, paní Šárce Oudové finanční referentce a panu Petru Tauchenovi vedoucímu provozně-technického útvaru. Každý z nich nám nastínil postupně plány a priority ve svých oblastech činnosti. Každý z nich zdůraznil, že za každým úspěchem stojí lidé, kteří svou práci vykonávají s odpovědností, lidskostí a ochotou pomáhat druhým. Poděkování patřilo všem pracovníkům napříč odděleními – za jejich trpělivost, obětavost i za to, že svou prací pomáhají vytvářet bezpečné a příjemné prostředí.

Po těchto milých proslovech následovalo překvapení, které bylo až do poslední chvíle tajné. Do sálu totiž přišel pan kouzelník se svou partnerkou, který se postaral o kulturní vložku našeho setkání. Jeho vystoupení přinesla spoustu smíchu a dobré nálady.

Aby nám během schůze nic nechybělo, pracovníci stravovacího úseku se postarali o naše mlsné jazyčky. Připravili bohaté občerstvení, které bylo nejen velmi chutné, ale také krásně

esteticky naaranžované. Na stolech nechyběly kuřecí špalíčky, řízečky, rolády ani obložené mísy se sýry a salámky. Velký úspěch měl vynikající zeleninový salát, čerstvé pečivo, poctivé koláče. A pomyslnou třešničkou na dortu byl výborný guláš, který nám doslova vykouzlil „bubliny za ušima“.

Za poslechu příjemné hudby jsme si pak společně povídali, debatovali a také se od srdce zasmáli. Celé odpoledne se neslo ve velmi přátelské atmosféře.

Poděkování patří také ergo týmu, který se postaral o krásnou výzdobu stolů a příjemné prostředí našeho společenského sálu.

Novoroční schůze tak splnila všechna naše očekávání a byla milým setkáním, které nás naladilo do nového roku 2026.

„Na závěr bych chtěla dodat, že jsem hrdá na to, že mohu pracovat v zařízení, které dbá nejen na kvalitní péči o klienty, ale také na jejich rozptýlení a společné zážitky. Velký důraz je kladen například na týmové aktivity, pořádání kulturních akcí či různé programy pro klienty a zaměstnance“.

Šárka Bartošovičová, koordinátor A2.



DOMOV SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM

ÚSEK B1

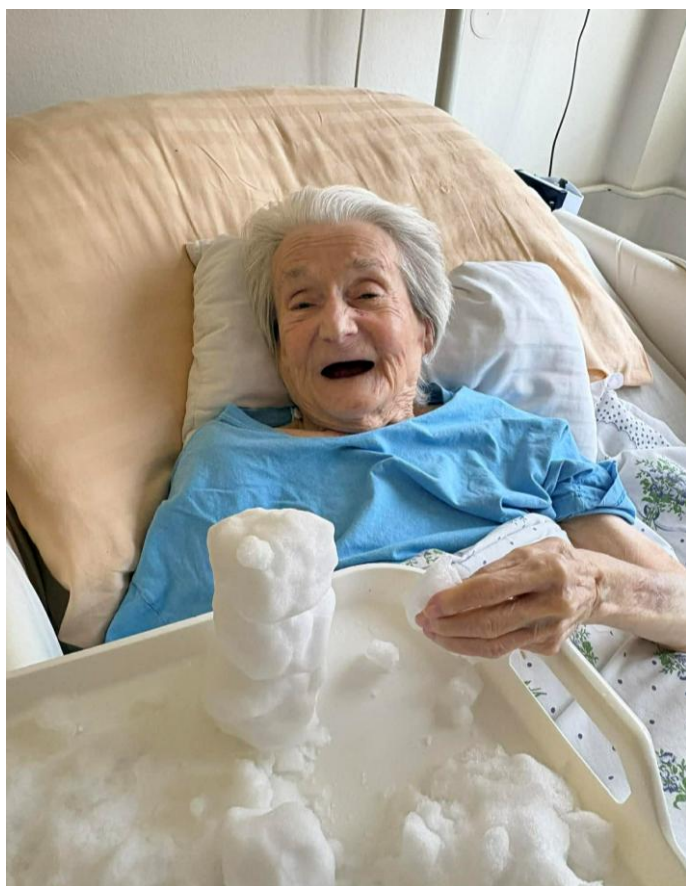
SNĚHOVÁ AKTIVIZACE NA B1

Jedno únorové dopoledne se ujala aktivizace pečovatelka paní Lucie Probošová.

Venku za oknem poletovalo několik sněhových vloček, a tak volba byla jasná. Rozhodla se klientům přiblížit venkovní sněhovou nadílku. Přinesla čerstvý snížek nejen do jídelny úseku, ale také na pokoje klientů. Klienti si tak po dlouhé době mohli připomenout, osahat, jak studí, chutná pravý nefalšovaný sníh. Někteří kreativní klienti rovnou tvořili malé sněhové koule avizující sněhuláčky, jiní rovnou ochutnávali, další aspoň hmatem osahávali. Ovšem všem vykouzlila tato sněhová aktivita úsměv na tváři.

Bc. Petra Vránová, DiS.





JUBILANTKA PANÍ HEDA

Dne 23.2.2026 oslavila své životní jubileum 95. let klientka úseku B1 paní Hedvika Janebová. Paní Heda, jak si přeje oslovovat, je rodačka z Olomouce, vychovala dva syny, tři vnoučata, má početnou rodinu pět pravnoučat a dvě prapra vnoučátka.

V DS Sluníčko žije p. Heda od března 2018, ve volném čase ráda šila, pletla a háčkovala, ve sluníčku docházela do šicích dílen, kde hojně háčkovala. Obháčkovala také náš vánoční strom, háčkované ozdoby můžete obdivovat v adventním čase na živém vánočním stromku v prostoru recepcy.

Dovolte touto cestou ještě jednou popřát paní Hedě pevné zdravíčko a mnoho sluníčkových dní ve Sluníčku. Nesměl chybět ani výborný, lahodný domácí ovocný dort od vnučky.

Bc. Petra Vránová, DiS.



SETKÁNÍ KLIENTŮ DZR S VEDENÍM DOMOVA SLUNÍČKO

Společné setkání klientů úseku B1, B2, B3 a B4 proběhlo 5. 2. 2026 od 14:30 ve společenském sále DS Sluníčko.

Setkání zahájil pan ředitel Mgr. Tejzr, MBA, LL.M. vyjádřil se k chodu zařízení, opravám, také sdělil zvýšení úhrady za ubytování. Ponechal prostor na dotazování. Dále pokračovala vedoucí služeb DS a DZR Mgr. Dvořáková, DiS., která seznámila klienty s obhajobou Vážky a Bazální stimulace. Dotazovala se na spokojenost Prvorepublikového plesu a také dala prostor na případné dotazy klientů. Vedoucí zdravotníků Mgr. Čočková předala informace k výskytu chřipky A, která je vysoce infekční s nutností dodržování opatření, možnost návštěvy u MUDr. Mostýnové, odpovídala na otázky možnosti RHC v DS Sluníčko. Volně pak navázala nutriční terapeutka p. Krčmářová, která klientům předala informace ke stravovacímu provozu, plánované Certifikaci Nutriční SQ, výběrům obědů a také zodpověděla dotazy klientů. Setkání dále pokračovalo, Bc. Vránová, DiS., vedoucí úseku B1 klientům dále připomenula SQ 7 (stížnosti na kvalitu služby, způsob) SQ14 (Nouzové a havarijní situace) chod úseků. Závěrem společného setkání proběhla také diskuze, klienty zajímala např. možnost RHC, otázky ke stravě, potraviny se sníženým cukrem nebo možnost mít na pokoji vlastní malou, příruční chladničku. Účast setkání klientů DZR byla hojná v příjemné atmosféře.

Těšíme se na další společné setkání.

Bc. Petra Vránová, DiS.



ÚSEK B2

NOVÉ USPOŘÁDÁNÍ SPOLEČNÝCH PROSTOR NA ÚSEKU B2

Na úseku B2 domova se zvláštním režimem jsme v poslední době přistoupili ke změně uspořádání společných prostor, které klienti využívají během dne nejčastěji ke stolování při jídle, rozhovorům při kávě, společným aktivitám nebo ke sledování televize. Cílem této změny bylo vytvořit příjemnější a klidnější prostředí, které bude více odpovídat potřebám a pohodlí našich klientů.

V minulosti klienti trávili čas převážně v jednom velkém společném prostoru, kde sedávali všichni pohromadě. Přestože tento model umožňoval společné setkávání, pro některé klienty mohl být prostor příliš rušný a neposkytovat dostatek soukromí.

Mimo jiné i proto jsme přistoupili k úpravě dispozice a vytvořili jsme dva menší, útulnější prostory. Klienti si nyní mohou vybrat, kde chtějí trávit svůj čas – zda v jedné či druhé jídelně. Nové uspořádání přináší klidnější atmosféru a větší pocit pohody, protože v menších skupinách se klienti často cítí komfortněji.

Součástí této změny je také rozšíření možností společného sledování televize. V každém z prostorů je k dispozici televizor, takže klienti mají možnost vybrat si ze dvou různých televizních pořadů podle svých preferencí.

Naše práce tím však nekončí. Nové prostory chceme postupně dále zvelebovat a dovybavovat tak, aby byly pro klienty co nejpříjemnější. Plánujeme doplnění nábytkem, dekoracemi i drobnými doplňky, které vytvoří útulnou atmosféru a podpoří pocit domova.

Věříme, že tyto změny přispějí k tomu, aby se klienti cítili dobře, bezpečně a spokojeně. Naším cílem je, aby domov nebyl pouze místem péče, ale také místem příjemného každodenního života.



VOLNOČASOVÉ AKTIVITY NA ÚSEKU B2

V domově je kladen velký důraz na to, aby klienti během dne netrávili čas pouze pasivně, ale měli možnost zapojit se do různých aktivit, které podporují jejich fyzickou i psychickou kondici. Pravidelný denní program přináší nejen pohyb a podporu duševní kondice, ale také radost ze společně stráveného času.

Na úseku B2 den začíná po snídani krátkou ranní rozcvičkou. Jednoduché pohybové cviky pomáhají klientům rozhýbat tělo, zlepšují náladu a připravují je na další část dne.

Po ranním cvičení navazují dopolední aktivity, které probíhají postupně v obou jídelnách. Díky tomu mohou být klienti rozděleni do menších skupin, což umožňuje osobnější přístup a bližší kontakt s každým z nich. V menším kolektivu se klienti často cítí jistěji, více se zapojují do rozhovorů i jednotlivých činností.

Program aktivit je pestrý a zaměřený zejména na podporu kognitivních funkcí. Klienti si společně povídají, připomínají si události ze svého života, sdílejí své zkušenosti a zážitky. Velkou oblibu má také společný zpěv známých písní, který dokáže vykouzlit dobrou náladu a často probudí i krásné vzpomínky.



Součástí programu mohou být také tvůrčí činnosti, při kterých klienti zapojí svou fantazii i šikovnost. Tyto aktivity přinášejí radost nejen ze smysluplně stráveného času, ale často i z vlastního výtvoru.

Před obědem na klienty čeká ještě jedna zajímavá aktivita – společné seznámení s pokrmem, který se bude podávat. Povídání o jeho složení, původu, vůni či chuti, nebo také o tom, jak se jídlo připravuje. Cílem aktivity je rovněž připomenout si zajímavosti o surovinách, ze kterých je pokrm uvařen. I tato drobná chvíle pomáhá zpříjemnit čekání na oběd a podporuje přirozenou komunikaci mezi klienty.

Věříme, že aktivně prožitý den má velký význam pro celkovou pohodu našich klientů. Pravidelné aktivity přinášejí nejen procvičení těla a mysli, ale také radost, smích a pocit sounáležitosti. A právě tyto momenty jsou pro nás v každodenní péči velmi důležité.



ÚSEK B3

KRÁSNÉ JUBILEUM NA ÚSEKU B3

Na našem sluníčkovém úseku B3 jsme v lednu prožili velmi milou a radostnou událost. Společně jsme totiž oslavili krásné 95. narozeniny naší paní Marušky.

Do narozeninového přání se zapojilo nejen vedení úseku, ale také zaměstnanci, kteří chtěli paní Marušce popřát vše dobré a poděkovat jí za její milý úsměv a příjemnou přítomnost mezi námi. Nechyběla ani krásná kytice, kterou jsme jí s radostí předali.

Paní Maruška byla ze svého dne viditelně dojatá a potěšená. Po celou dobu byla usměvavá, spokojená a její radost byla nakažlivá pro všechny kolem. Bylo velmi příjemné sdílet s ní tyto slavnostní chvíle a společně si připomenout, jak důležité je zastavit se a oslavit významné okamžiky života.

Paní Marušce ještě jednou přejeme především pevné zdraví, mnoho klidných a spokojených dní a spoustu dalších důvodů k úsměvu. Jsme rádi, že můžeme být součástí jejich dní a sdílet s ní tak krásné chvíle.

Vedoucí úseku B3, Bc. Ivana Štefková



VÍTÁNÍ JARA 2026

Jako každý rok i letos začínáme pomalu chystat pro naše klienty terasu na různá posezení u kávy, aktivity ale i pouze pro odpočinek a relaxaci. Příroda se začíná pomalu probouzet, zvířata se probouzejí ze zimního spánku a na naší terase už spokojeně kvetou macešky. Klienti se už nemůžou dočkat, až budou moct ochutnat první borůvku, nebo malinu. A kdo by neměl rád pažitku k vajíčkové pomazánce? Blíží se také období Velikonoc, které je symbolem nového začátku, barev a jarní atmosféry. Toto období chodí také hodně návštěv, které jsou na naší terase vítány a můžou si zde se svými blízkými vypít kafe nebo si



jen tak vyjít za sluníčkem. Velikou zásluhu v péči o naši terasu má práce celého personálu B3. Díky vzájemné spolupráci a péči se nám daří vytvářet místo, kde se naši klienti mohou cítit příjemně, bezpečně a především jako doma. Věříme, že s příchodem jara a Velikonoc přinese naše terasa ještě mnoho krásných chvil, úsměvů a společných setkání.

S přáním krásného jara,

tým úseku B3



SPOLEČNÉ CHVÍLE, KTERÉ DÁVAJÍ SMYSL - OHLÉDNUTÍ ZA UPLYNULÝM ČTVRTLETÍM NA ÚSEKU B3

Uplynulé měsíce na našem úseku se nesly v duchu pravidelných setkávání, tvořivosti, pohybu i sdílení. S klienty se setkáváme nejen v aktivizační místnosti, ale také přímo na jídelně, aby pro ně byly aktivity přirozenou součástí dne a dobře dostupné všem podle jejich aktuálních možností.

V tomto období jsme se věnovali například malování kávou – nejen jako výtvarné technice, ale i jako smyslovému zážitku. Vůně kávy v kombinaci s barvou probouzí vzpomínky, podporuje fantazii a nabízí prostor pro klidné soustředění i následné sdílení.

Novinkou, kterou jsme do programu zařadili, je cvičení s barevnými šátky. Tento jednoduchý, ale velmi účinný prvek přináší radost z pohybu, podporuje koordinaci, jemnou i hrubou motoriku a zároveň působí esteticky a hravě. Barevné šátky pomáhají navodit uvolněnou atmosféru a dávají prostor k vyjádření emocí pohybem.

Samozřejmou součástí našich setkání jsou také tréninky paměti, cvičení soustředění a práce s dlouhodobou pamětí. Věnujeme se reminiscenčním setkáváním, při nichž společně vzpomínáme na dětství, pracovní život, rodinné tradice nebo významné historické okamžiky. Klienti sdílejí své příběhy, zkušenosti i drobné radosti každodenního života. Tyto chvíle posilují pocit identity, sounáležitosti a vzájemného respektu.

Nechybí ani společenské hry, tematická povídání, hudba a zpěv. Hudební aktivity mají na našem úseku své pevné místo – známé melodie často probouzejí úsměv i tam, kde slova někdy chybí.



Velmi si vážím toho, že se klienti do aktivit zapojují podle svých možností a schopností. Každá reakce – úsměv, gesto, slovo či pouhá přítomnost – je pro nás důkazem, že společný čas má smysl.

Za úsek B3, aktivizační pracovnice, Bc. Petra Válková





ÚSEK B4

TVOŘIVÉ ODPOLEDNE NA B4

Klienti a klientky úseku B4 Domova Sluníčko si v uplynulých dnech užili příjemné a tvořivé odpoledne plné barev, fantazie a dobré nálady. V rámci volnočasové aktivity se společně s pečovatelkami pustili do malování obrazů na plátno akrylovými barvami.

Pod jejich rukama postupně vznikaly originální obrazy – od něžných květinových motivů přes krajiny až po abstraktní kompozice plné barev a emocí. Každý měl možnost vyjádřit svou představivost a náladu, vybrat si vlastní barevnou paletu i téma. Pečovatelky byly po celou dobu nápomocné, podporovaly kreativitu a pomáhaly s technikou, ale hlavní slovo měli samotní autoři.

Malování se stalo nejen příležitostí k rozvoji jemné motoriky a soustředění, ale především radostným setkáním, při kterém panovala přátelská atmosféra, smích a vzájemné sdílení. Hotové obrazy jsou důkazem toho, že tvořivost nezná věk a že radost z umění může prožívat každý.

Těšíme se na další společné chvíle, které nám přinesou stejně krásné zážitky jako toto barevné odpoledne.

Mgr. Lucie Florová, DiS.





GRATULACE K ŽIVOTNÍMU JUBILEU NA ÚSEKU B4

Na úseku B4 v Domově Sluníčko jsme v těchto dnech pogratalovali jedné z našich klientek, paní Anně, k jejímu významnému životnímu jubileu. Zaměstnanci jí při této příležitosti předali květinu a srdečné přání.

Oslavenkyně měla z milé pozornosti velkou radost a chvíle byla plná úsměvů a příjemné atmosféry. Společně jsme jí popřáli především pevné zdraví, mnoho klidu a dalších spokojených dní.

Takové okamžiky jsou pro nás důležité, protože i malá pozornost dokáže udělat velkou radost a zpříjemnit běžný den.





KLIENTI Z ÚSEKU B4 DOMOVA SLUNÍČKO SI UŽÍVAJÍ NOVÝ VÝTAH DO ZAHRADY

Klienti z úseku B4 Domova Sluníčko mají důvod k radosti. Nově totiž mohou využívat výtah, který je zaveze přímo do zahrady. Díky tomu je pro ně pobyt venku mnohem dostupnější a pohodlnější.

S prvními teplejšími dny tak mohou obyvatelé Domova snadno vyrazit na čerstvý vzduch, posadit se mezi stromy a užít si první sluneční paprsky blížícího se jara. Zahrada se tak stává místem setkávání, odpočinku i příjemných rozhovorů.

Nový výtah přináší klientům větší samostatnost a komfort. Zaměstnanci i klienti se shodují, že možnost rychlého a bezpečného přístupu do zahrady výrazně zpříjemňuje každodenní život v Domově. S příchodem jara tak bude zahrada Domova Sluníčko opět plná života, úsměvů a dobré nálady.



PALIATIVNÍ PÉČE

PALIATIVNÍ PÉČE V DOMOVĚ SLUNÍČKO

Paliativní péče je komplexní, aktivní péče o klienty zaměřená na maximální kvalitu života, důstojnost a úlevu od bolesti či jiných obtíží. Zahrnuje fyzickou, psychickou, sociální i spirituální podporu nejen pro nemocného, ale i pro jeho rodinu.

Od 1.1.2026 je naší novou posilou v multidisciplinárním týmu p. Mgr. Dagmar Šamajová, vedoucí úseku A1. Opět pracujeme na zlepšení paliativní péče, řešíme případné nedostatky a podněty zveňčí.

Letos máme v plánu stáže, a to zejména v Domově pro seniory Frýdek-Místek a Hospici ve Frýdku-Místku. Dne 13.3. se zúčastníme konference Pařízkovy dny v Clarion Kongres Ostrava.

V březnu nás také čeká obhajoba certifikátu bazální stimulace pod vedením Mgr. Kateřiny Menšíkové, která úzce souvisí s paliativní péčí.

V rámci Moravskoslezského kraje jsme obdrželi dotaci na školení Paliativní péče. Jednodenní či třídní kurzy, které se budou konat v našem domově, jak pro zdravotnický personál, tak pro pracovníky v přímé péči a vedoucí pracovníky.

V tomto roce nás čeká mnoho školení a kurzů. Já za sebe mohu říci, že se velmi těším na získávání nových poznatků v této oblasti. Školení budou velmi zajímavá a pestrá, a doufám, že nám přinesou zase něco nového.



Zpracovala:
Mgr. Nikola Gojová, DiS.

koordinátor paliativní péče

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 1.4.2026

Počet výtisků: 60

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

