Domov Sluníčko

# Sluneční paprsek

# 04/2026



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

prázdniny jsou za námi a opět to nebylo jednoduché období. Vzhledem k čerpání řádných dovolených a vyššímu počtu dlouhodobých pracovních neschopností vyžadovalo zajištění plynulého chodu organizace, včetně pořádání kulturních akcí a výletů pro klienty domova, mnoho úsilí.

Náročným úkolem byla také recertifikace ocenění Vážka, udělovaného Českou alzheimerovskou společností domovům se zvláštním režimem, která proběhla v samotném závěru prázdnin.

Děkuji všem zaměstnancům napříč všemi útvary za jejich pracovní nasazení v tomto náročném období.

V závěru prázdnin jsme společně se zaměstnanci a rodinnými příslušníky našich klientů uspořádali rozlučku s létem spojenou s opékáním párků. Myslím, že se jednalo o příjemné setkání, které jsme si všichni užili.

Na podzim plánujeme další společné akce. Uspořádáme brigádu zaměřenou na úklid parku – technický den – a stejně jako v minulém roce proběhne také zabíjačka u pana Dvorského.
Stále čekáme na dofinancování sociálních služeb z MPSV, kapitoly 313. Zprávy, které máme k dispozici, zatím nejsou příliš příznivé. Dokud nebudeme znát přesná čísla a možnosti hospodaření organizace do konce roku 2026, museli jsme přistoupit k razantním úsporným opatřením, která se týkají také měsíčního odměňování zaměstnanců za mimořádný pracovní výkon. Jedná se však pouze o dočasné opatření.



Naší prioritou zůstává především zajištění pravidelných platů pro všechny zaměstnance.
Podobná opatření přijaly všechny organizace zřízené Statutárním městem Ostrava. Od našeho zřizovatele jsme zároveň ujištěni, že chybějící finanční prostředky z kapitoly 313 budou dokryty.

I přes prázdninový provoz pokračovaly stavební práce související s výměnou zástěn sociálních zařízení na pokojích klientů. Plán se nám daří plnit a do konce roku 2026 dokončíme další etapu těchto prací.

V současné době také probíhá výběrové řízení na dodavatele fotovoltaické elektrárny. Samotná realizace stavby by měla proběhnout v měsících říjnu až prosinci letošního roku.
Máme rovněž připravenou projektovou dokumentaci na revitalizaci zahrad v areálu našeho domova. Nyní čekáme na vyhlášení vhodného dotačního titulu z Operačního programu Životní prostředí.

Všechny stavební akce jsou financovány z prostředků našeho zřizovatele a ze získaných dotačních titulů.

Čekáme také na dodání dvou sprchových lůžek, na jejichž pořízení jsme získali padesátiprocentní dotaci z Moravskoslezského kraje v rámci programu podpory kvality sociálních služeb.

V oblasti péče o seniory se nám podařilo navázat spolupráci s MUDr. Vandou Světlíkovou. Od 1. září 2026 tak máme v organizaci paliativního lékaře, který se bude věnovat péči o naše klienty.

V těchto dnech rovněž probíhají jednání s nově vznikajícím subjektem Centrum duševního zdraví – Senior, který má zájem o pronájem vybraných prostor v našem domově. Tato spolupráce by měla přinést vyšší dostupnost psychiatrické a gerontologické péče. Tito odborníci se budou věnovat nejen příchozí veřejnosti, ale také našim klientům.

Prosím všechny zaměstnance o důsledné dodržování pracovního řádu.
V průběhu prázdnin jsem musel opět řešit několik stížností týkajících se dodržování hygienických přestávek, zejména v souvislosti s kouřením. Prosím proto všechny kolegy o respektování stanovených pravidel.

Milé kolegyně, milí kolegové, ještě jednou Vám všem děkuji za Vaši náročnou, odpovědnou a obětavou práci. Nyní již předávám slovo své zástupkyni, paní Dvořákové.

Váš ředitel

Vážení klienti, milé rodiny a drazí kolegové,

podzim už klepe na dveře a barevné listí nám připomíná, že se léto definitivně rozloučilo. Ještě, než se ale naplno ponoříme do chladnějších říjnových dnů, pojďme si společně připomenout několik uplynulých měsíců. Bylo to období plné slunce, odpočinku, ale také náročné práce a nových úspěchů.

## Léto plné vzpomínek a zaslouženého relaxu

Prázdninové měsíce se nesly ve znamení dovolených, cestování a načerpání nové energie. Mnozí z nás i z našich klientů trávením času na zahradě či při letních aktivitách nacházeli potřebný klid a pohodu. Letní provoz si s sebou jako každý rok přinesl i plánované oslabení směn na jednotlivých úsecích a vysoké letní teploty. Díky obrovskému nasazení a vzájemné výpomoci celého týmu se nám však podařilo náročnější provoz zvládnout bez jakéhokoli snížení komfortu v péči a pohodlí našich klientů. Společně jsme také úspěšně přečkali horké dny.

## Obhajoba prestižní certifikace Vážka

Léto pro nás nebylo jen o odpočinku. Máváme před sebou skvělou zprávou, na kterou můžeme být všichni hrdí. V uplynulém období u nás proběhl reaudit Vážky pod záštitou České alzheimerovské společnosti. Obhajoba tohoto certifikátu je potvrzením, že péče o klienty se syndromem demence u nás probíhá na nejvyšší možné úrovni, v lidském prostředí a s ohledem na individuální potřeby každého člověka. Děkujeme celému týmu za pečlivou přípravu a každodenní práci, díky které jsme tento náročný audit úspěšně zvládli!

## Vzdělávání zaměstnanců: Posouváme péči dál

Kvalitní péče vyžaduje neustálé vzdělávání, a proto naše týmy ani v teplých měsících nelenily:

Paliativní péče a nutriční standard: Absolvovali jsme specializovaná školení zaměřená na paliativní přístup a zavedení nových nutričních standardů. Chceme, aby naši klienti měli zajištěnou nejen odbornou a důstojnou péči v závěrečných etapách života, ale také plnohodnotnou a vyváženou stravu přizpůsobenou jejich zdravotnímu stavu.

Bazální stimulace v praxi: Naši zaměstnanci prošli praktickým školením bazální stimulace. Tento koncept nám pomáhá lépe komunikovat s klienty s omezenými možnostmi pohybu či vnímání, podporuje jejich vnímání vlastní osobnosti a přináší jim pocit bezpečí a úlevy.

Děkujeme rodinám za důvěru, klientům za úsměvy, které nám denně vykouzlí na tváři a všem zaměstnancům za jejich neuvěřitelnou obětavost a profesionalitu. Přejeme vám všem krásný, poklidný a barevný podzim!



## KDYŽ JDE O ČLOVĚKA, ROZHODUJE SPOLUPRÁCE A LIDSKÝ PŘÍSTUP

V Domově Sluníčko se každodenně snažíme vytvářet pro naše klienty bezpečné prostředí a být jim nablízku ve chvílích, kdy nás potřebují. Někdy však přijdou situace, které nelze předvídat a při kterých je nezbytná pomoc dalších profesionálů.

Jedna taková mimořádná událost nastala i v našem zařízení, když jeden z našich klientů nešťastně upadl ve svém pokoji přímo za dveřmi. Jeho poloha bohužel znemožňovala personálu bezpečně se k němu dostat a poskytnout mu potřebnou pomoc. Na místo proto byli přivoláni hasiči a Zdravotnická záchranná služba.

Obě složky zareagovaly velmi rychle a celou situaci zvládly s maximální profesionalitou. Velmi jsme ocenili nejen jejich odborný a sehraný postup, ale také klidný, citlivý a lidský přístup ke klientovi i našemu personálu. Právě v náročných chvílích se ukazuje, jak důležitá je vzájemná spolupráce, důvěra a respekt mezi sociálními službami a složkami integrovaného záchranného systému.

Vedení i zaměstnanci Domova Sluníčko proto oběma zasahujícím složkám zaslali oficiální poděkování. O to větší radost nám udělala jejich následná milá zpětná vazba, která pro nás byla potvrzením, že vzájemného respektu a dobré spolupráce si vážíme na obou stranách.

Hasičům i Zdravotnické záchranné službě patří naše upřímné poděkování. Jsme rádi, že v okamžicích, kdy jde o zdraví a bezpečí našich klientů, se můžeme spolehnout na profesionály, pro které nejsou odbornost, ochota pomoci a lidskost jen slovy, ale každodenní součástí jejich práce.

Děkujeme, že jste tu, když je vás potřeba.

Vedení a zaměstnanci Domova Sluníčko

## LÉKAŘKA PALIATIVNÍ PÉČE



Jsem praktická lékařka a paliatrička. Do nedávné doby jsem také jezdila u rychlé záchranné služby. Přestože mám ordinaci, pacienty potkávám častěji v terénu než v čekárně. Mnohem raději za nimi chodím domů, kde se můžeme potkat v jejich přirozeném prostředí.

Ve své práci mám ráda především lidskost, klid a pohodu. Je pro mě důležité vidět člověka nejen jako pacienta, ale jako osobnost s vlastními potřebami, přáními a představami o tom, jak chce žít a jakou zdravotní péči chce nebo nechce dostávat.
Mojí profesní vášní je podpora autonomie člověka v každém věku. Věřím, že o své péči bychom měli mít možnost rozhodovat co nejdéle sami. A pokud už to jednou sami nezvládneme, měli by naši blízcí i zdravotníci vědět, co bychom si přáli.

V Domově Sluníčko se věnuji především individuálnímu plánování paliativní péče.
Zajímá mě, jakou zdravotní péči si naši klienti skutečně přejí a jakou naopak nechtějí. Pomáhám jim formulovat jejich přání a podpořit je při sestavování úředního dokumentu "dříve vyslovených přání". Nejde mi přitom jen o samotný dokument, ale hlavně o rozhovor, který mu předchází.

Do domova Sluníčko se těším na rodinné konference. O budoucnosti a možnostech péče se při ní nekomunikuje pouze s klientem, ale společně i s jeho rodinou. Protože dobré rozhodnutí nevzniká jen mezi personálem a pacientem, vzniká v dialogu, ve kterém má každý možnost říct, co je pro něj důležité.

Chci, aby zdravotní péče nebyla jen o tom, co všechno ještě můžeme udělat, ale především o tom, co má pro konkrétního člověka smysl.

MUDr. Vanda Světlíková

**Vážení čtenáři a čtenářky,**
**ráda bych Vám blíže představila paní Milenu Tauchenovou, aktivizační pracovnici, která je nedílnou součástí ergoterapeutického úseku.**

**Jak dlouho pracujete ve Sluníčku a co Vás k nám přivedlo?**
V Domově Sluníčko pracuji již 19 let. K této profesi mě přivedla především touha pomáhat druhým a dělat práci, která má skutečný smysl. Práce se seniory je pro mě nejen zaměstnáním, ale také posláním. Každý den mi přináší nové zkušenosti a dobrý pocit z toho, že mohu přispět k tomu, aby se naši klienti cítili spokojeně a měli kolem sebe příjemné prostředí.

**Jaké máte předešlé zkušenosti?**
Předchozí zkušenosti přímo ze sociální oblasti jsem neměla. Pracovala jsem v obchodě, kde jsem byla v každodenním kontaktu s lidmi. Právě komunikace a práce s nimi mě vždy bavily. Přestože jsem do tohoto oboru nastupovala bez zkušeností, během 19 let práce jsem získala mnoho cenných poznatků a utvrdila se v tom, že práce se seniory má smysl.

**Co se Vám na Vaší práci líbí?**
Na své práci mám nejraději její pestrost. Každý den přináší nové situace, setkání i zkušenosti, a právě díky tomu se z ní nikdy nestane stereotyp. Velmi si vážím kontaktu s klienty, které mám ráda a těší mě, že jim mohu zpříjemnit každodenní život.
Velkou odměnou je pro mě také jejich zpětná vazba. Když nás klienti pochválí nebo dají najevo spokojenost a vděčnost, vždy mě to potěší a dodá mi to energii do další práce.

**Jaká je Vaše náplň dne?**
Náplň mého pracovního dne je velmi různorodá. Každé dopoledne vedu Ateliér dobrých nápadů, kde se společně s klienty věnujeme různým aktivitám. Pokud se v domově konají větší nebo mimořádné akce, ráda se zapojuji také do jejich přípravy a organizace.
Součástí mé práce je i každodenní spolupráce s fyzioterapeutkou při nácviku chůze a podpoře mobility klientů. Odpolední program je pokaždé jiný – věnuji se například bazální stimulaci, hudebnímu okénku, taneční skupince a mnoha dalším činnostem.

**Jak odpočíváte?**
Odpočinek je pro mě velmi důležitý a každý si ho představuje trochu jinak. Někdy stačí chvilka klidu s hrnkem dobré kávy, kdy si člověk může odpočinout a načerpat novou energii. Nejraději ale trávím volný čas se svou rodinou, se kterou podnikáme různé výlety a společné aktivity. Součástí rodiny je i náš pes, se kterým trávíme volné chvíle.

**Co byste ráda vzkázala našim čtenářům?**

Všem čtenářům bych chtěla především popřát pevné zdraví, protože právě zdraví je to nejcennější a nejdůležitější, co v životě máme. Často si jeho hodnotu uvědomíme až ve chvíli, kdy nám začne chybět, proto bychom si ho měli vážit a pečovat o něj.

Přeji všem, aby měli kolem sebe své blízké, prožívali co nejvíce radostných okamžiků a nezapomínali na to, že i malé věci mohou člověku přinést štěstí. Opatrujte se a važte si každého dne.

**Vážení čtenáři a čtenářky,**

**ráda bych Vám blíže představila paní Silvii Knoppovou, aktivizační pracovnici, která je nedílnou součástí ergoterapeutického úseku.**

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

Ve Sluníčku pracuji od roku 2014. Začínala jsem jako pečovatelka a později, když se rozšiřoval tým aktivizačních pracovnic, mi bylo nabídnuto toto místo. Nabídku jsem přijala s velkou radostí. Bylo to pro mě něco nového a neznámého a těšila jsem se, co mi tato práce přinese.

A co mě vlastně přivedlo právě do Sluníčka? Vždy, když jsem projížděla kolem, moc se mi líbilo zdejší okolí a hlavně jsem byla zvědavá, jak to vypadá uvnitř. Když jsem si podala žádost o zaměstnání, byla jsem příjemně překvapená. Okouzlila mě krásná zahrada i vstupní prostor s rozlehlou recepcí, kde bylo všude plno květin. Už tehdy jsem měla pocit, že jsem na správném místě. A když jsem se dozvěděla, že jsem byla přijata, udělalo mi to obrovskou radost.

**Jaké máte předešlé zkušenosti?**

Před nástupem do Sluníčka jsem pracovala v Domově Korýtko na oddělení se zvláštním režimem. Byla to moje první pracovní zkušenost po absolvování kurzu pro pečovatelky. Právě zde jsem získala mnoho zkušeností a potřebnou praxi, které mi později pomohly v další práci. Už předtím jsem ale cítila, že mě péče o druhé přirozeně přitahuje. Velkou zkušeností pro mě byla především péče o osobu blízkou. Právě díky ní jsem si začala více uvědomovat, že bych chtěla tuto profesi vykonávat, být lidem nablízku a pomáhat jim.

**Co se Vám na Vaší práci líbí?**

Na své práci mám nejraději její různorodost. Každý den je jiný a přináší něco nového. Člověk nikdy přesně neví, co ho během dne čeká, a právě to mě na práci baví.

Velkou radost mi přináší také to, když vidím, že naše aktivity a společně strávený čas dělají klientům radost. Někdy stačí opravdu málo – společné povídání, šálek kávy, písnička, tvoření nebo jen chvíle, kdy jsme spolu. A právě tyto malé okamžiky dokážou zpříjemnit den nejen klientům, ale i mně.

**Jaká je Vaše náplň dne?**

V dopoledních hodinách mě nejčastěji najdete ve Sluníčkové klubovně. Společně s klienty vyrábíme různé výrobky, tvoříme, povídáme si a trávíme čas při aktivitách, které nám přinášejí

radost. Každý výrobek, který společně dokončíme, je pro mě malou radostí a zároveň důkazem, že i zdánlivá maličkost může mít velký význam.
Odpoledne se věnuji bazální stimulaci u klientů v paliativní péči. Tato část mé práce je pro mě velmi důležitá a zároveň citlivá. Je krásné vidět, že prostřednictvím doteku, klidného přístupu a přítomnosti můžeme klientovi přinést pocit bezpečí, klidu a pohody.

**Jak odpočíváte?**
Mým největším relaxem je zahrádka. Víkendy, kdy se mohu věnovat zahradničení, si opravdu užívám. Práce na zahradě mě dokáže krásně odreagovat a zároveň mi dělá radost, když vidím, jak všechno roste a kvete.
Ráda také jezdím na kole a chodím na procházky do lesa. Když mám chuť na klidnější odpočinek, ráda se podívám na dobrý film. A samozřejmě si užívám také čas strávený s rodinou a přáteli. Někdy si společně zahrajeme karetní hry a právě tyto obyčejné chvíle jsou pro mě velmi cenné.

**Co byste ráda vzkázala našim čtenářům?**
Chtěla bych čtenářům popřát, aby si dokázali v každém dni najít alespoň malou radost. Nemusí to být nic velkého – může to být úsměv, šálek dobré kávy, procházka, setkání s někým blízkým nebo chvíle strávená na zahradě.
Myslím si, že právě z těchto malých okamžiků se skládá spokojený život. A pokud můžeme svým úsměvem, slovem nebo pomocí udělat radost někomu druhému, stojí to vždy za to.



# ERGO

## ÚSEKOVÉ AKCE – ZMRZLINOVÉ POHÁRY

V průběhu dvou červnových dnů proběhly na všech šesti úsecích našeho zařízení úsekové akce s názvem Zmrzlinové poháry. Klienti si během nich užili příjemné posezení v letní atmosféře a mohli si pochutnat na zmrzlinových pohárech se šlehačkou, které pro ně připravili pracovníci jednotlivých úseků.



Hlavním cílem akce nebylo pouze nabídnout klientům sladké osvěžení, ale také vytvořit prostor pro společné povídání a vzpomínání. Během posezení se klienti rozpovídali o tom, jaké druhy zmrzlin měli nejraději v mládí, kam si na zmrzlinu chodili nebo kolik stál jeden kopeček v době jejich dětství. Mnozí přidali i zajímavé a úsměvné historky spojené s létem, prázdninami a společně stráveným časem s rodinou či přáteli.

Příjemná atmosféra podpořila vzájemnou komunikaci mezi klienty a přinesla řadu zajímavých rozhovorů. Sdílení vzpomínek pomohlo klientům vybavit si různé životní okamžiky a zároveň umožnilo ostatním nahlédnout do jejich minulosti.

Po společném povídání si všichni s chutí vychutnali připravené zmrzlinové poháry. Akce se nesla v duchu dobré nálady, letní pohody a radosti z jednoduchých okamžiků, které dokážou zpříjemnit všední den.

Zmrzlinové poháry měly u klientů velmi pozitivní ohlas a staly se příjemným zpestřením červnových dnů na všech šesti úsecích. Děkujeme všem za účast a těšíme se na další společné akce plné zážitků a milých setkání.

Za ergo tým, Sabina Hrabovská






## EXOTICKÁ ZVÍŘATA ZAVÍTALA DO DOMOVA SLUNÍČKO

Příjemné letní dopoledne na zahradě Domova Sluníčko zpestřila nevšední návštěva z miniZOO Vendryně. Naši klienti měli jedinečnou příležitost setkat se zblízka s řadou exotických zvířat a dozvědět se mnoho zajímavostí z jejich života.

Mezi živými zvířecími návštěvníky nechyběla užovka červená, činčila vlnatá, chameleon jemenský, želva ostruhatá, agama vousatá ani fretka tchořovitá. Ošetřovatelé z miniZOO poutavou formou představili jednotlivé druhy, jejich způsob života, potravu i zajímavosti z chovu. Klienti si mohli zvířata prohlédnout opravdu zblízka a většiny z nich se také dotknout nebo si je pohladit.

Velkým překvapením bylo, že odvahu pohladit si užovku červenou našla téměř většina přítomných. Mnozí klienti přiznávali, že se hadů dříve obávali, ale po osobním setkání svůj názor změnili. Pro řadu z nich šlo o vůbec první kontakt s některými z vystavených druhů, a proto byla akce plná zvědavých dotazů, úsměvů i sdílení vlastních zážitků z dětství a života na venkově.

Kromě živých zvířat si návštěvníci mohli prohlédnout také zajímavé přírodniny. K vidění byly svlečky raka říčního, sklípkana pruhovaného, štíra nejjedovatějšího, zmije rohaté a několika

druhů hadů – užovky červené, užovky tenkoocasé a užovky japonské. Tyto ukázky umožnily klientům nahlédnout do fascinujícího světa živočichů a lépe pochopit jejich životní cyklus.

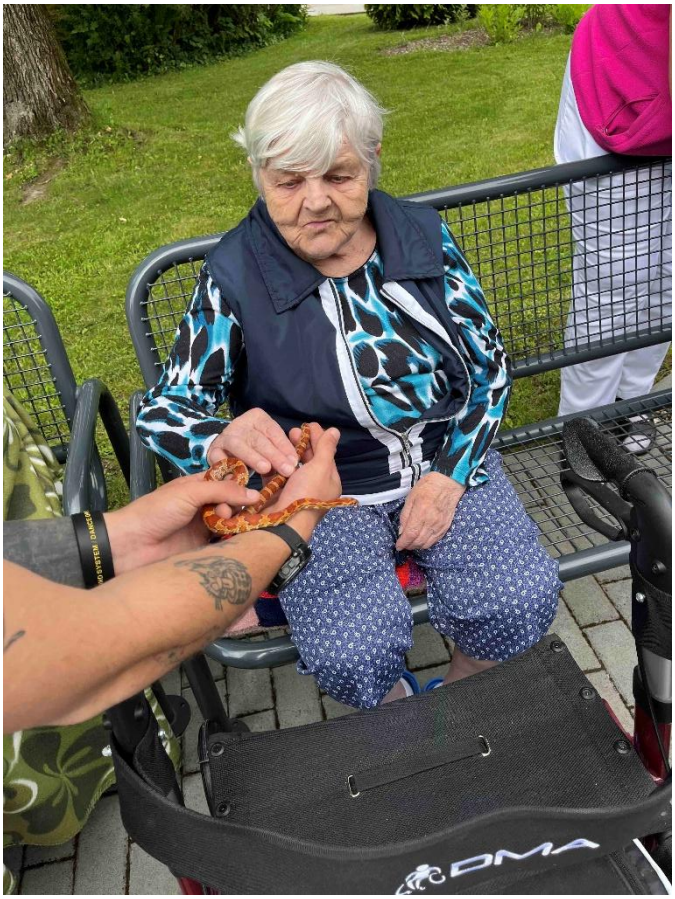
Celé setkání probíhalo na domovské zahradě, kde panovala příjemná atmosféra. Kontakt se zvířaty přinesl klientům nejen nové poznatky, ale především radost, nevšední zážitky a možnost vyzkoušet něco nového. Právě podobná setkání podporují aktivní trávení volného času, podněcují komunikaci a probouzejí vzpomínky i zájem o okolní svět.

Děkujeme pracovníkům miniZOO Vendryně za jejich návštěvu, odborný výklad a ochotu odpovídat na všechny zvídavé otázky. Věříme, že na toto setkání budou naši klienti ještě dlouho vzpomínat.

Za ergo tým, Bc. Petra Válková







## SLUNÍČKOVÉ DESKOVÉ HRY VE SPOLUPRÁCI S OSU FAKULTOU SOCIÁLNÍCH STUDIÍ

V úterý 9. června se v Domově Sluníčko uskutečnilo výjimečné „Hravé dopoledne“, které přineslo našim klientům nejen zábavu, ale také příležitost k setkání se studenty vysoké školy. Celá akce se nesla v duchu spolupráce, radosti a společně stráveného času.

Hosty našeho domova byli studenti Ostravské univerzity z Fakulty sociálních studií, kteří ve spolupráci s vybranými klienty Domova Sluníčko navrhli a vytvořili originální deskové hry. Na vzniku her se podíleli sami senioři, kteří byli součástí realizačního týmu a svými nápady přispěli k finální podobě celého projektu.

Výsledkem této krásné spolupráce jsou dvě samostatné deskové hry. Jedna z nich je zaměřena na rozvoj smyslového vnímání, druhá pak podporuje procvičování paměti a kognitivních schopností. Během dopoledne si klienti mohli obě hry vyzkoušet v praxi. Studenti jim před zahájením „Sluníčkových deskovek“ vysvětlili pravidla a po celou dobu pomáhali a povzbuzovali jednotlivé hráče.

Součástí programu bylo také mezigenerační setkání, které tentokrát získalo netradiční a velmi hravou podobu. K této příležitosti jsme pozvali žáky 8. ročníku ze základní školy Mudr. E. Lukášové a Klegova, společně s jejich pedagogickým doprovodem. Myšlenka společného hraní deskových her žáky zaujala natolik, že naše pozvání s nadšením přijali.


Sluneční stezka
SLUNEČNÍ STEZKA
Sluneční stezka
09
02
01



Děti i senioři se s chutí pustili do hraní, vzájemně si pomáhali, povídali si a sdíleli své zkušenosti. Ukázalo se, že společná hra dokáže velmi přirozeně propojit generace a vytvořit prostor pro nové vztahy, nadšení ze hry i nové zážitky.




Během celého dopoledne panovala úžasná, přátelská a radostná atmosféra. K pohodě všech zúčastněných přispělo krásné slunečné počasí a připravené občerstvení, které bylo příjemným zpestřením celého programu.

Děkujeme studentům Ostravské univerzity, pedagogům, žákům i našim klientům za jejich aktivní zapojení a skvělou atmosféru. Věříme, že toto setkání nebylo poslední, a že se podobné hravé mezigenerační aktivity stanou krásnou tradicí našeho Domova Sluníčko.

Za ergo tým, Bc. Martina Černá



## SPORTOVNÍ DEN V DOMOVĚ SLUNÍČKO



Dne 24.6. se u nás v Domově Sluníčko konal sportovní den. Tato akce, která již tradičně patří mezi oblíbené společenské události našeho zařízení, byla zaměřena na podporu aktivního trávení volného času, rozvoj kognitivních schopností a procvičení motorických dovedností našich klientů.

Pro účastníky bylo připraveno celkem pět soutěžních stanovišť, která byla navržena tak, aby komplexně prověřila různé schopnosti od hrubé a jemné motoriky až po smyslové vnímání a postřeh.

Klienti se zúčastnili pěti soutěžních disciplín a to:

Házení 5 balonů do prádelního koše: Na tomto stanovišti klienti trénovali koordinaci pohybů horních končetin, odhad vzdálenosti a cílenou přesnost. Úkolem bylo postupně umístit všech pět míčů do připraveného koše.

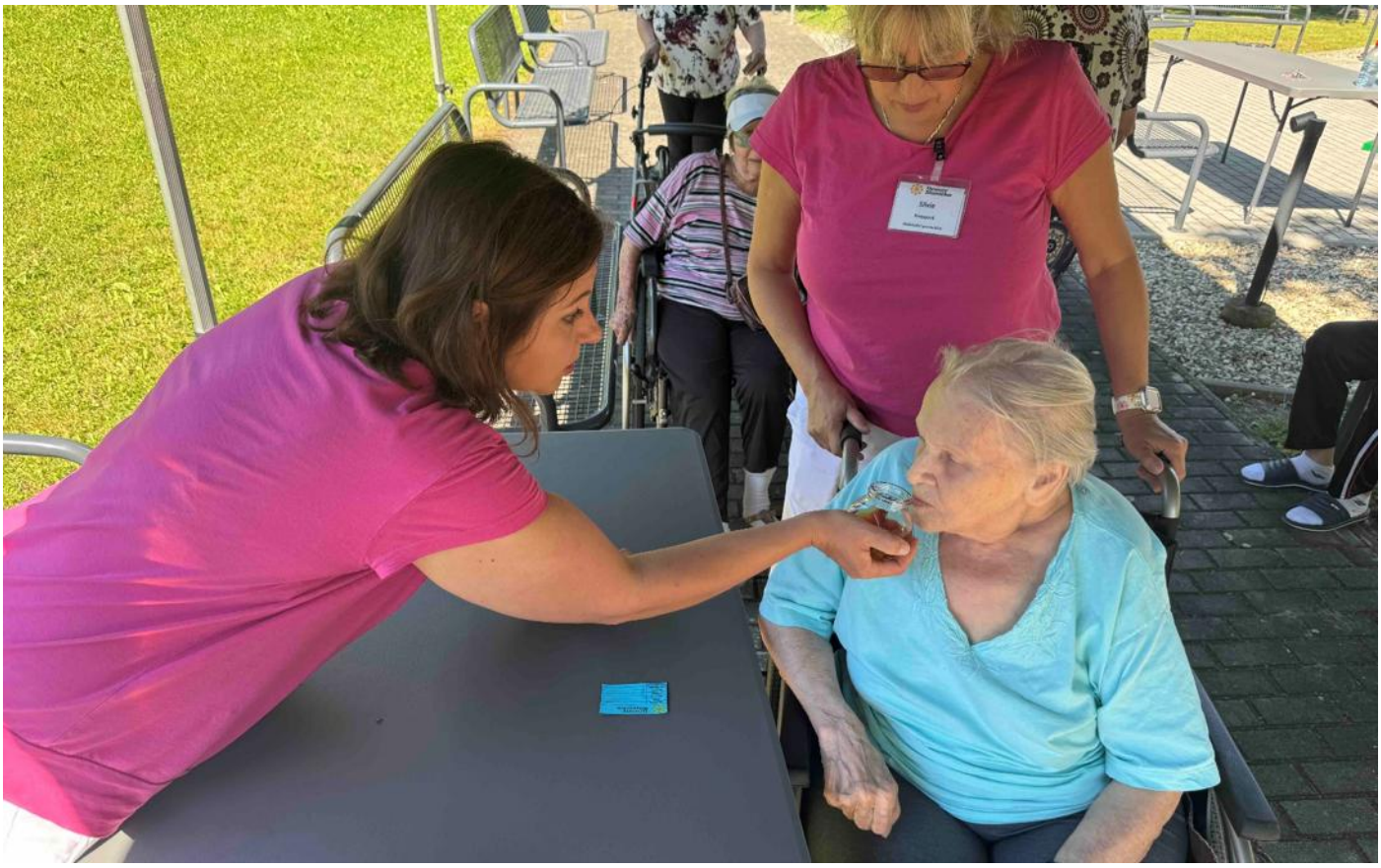


Reakční systém Blazepod: Tato moderní disciplína využívající světelné senzory byla zaměřena na rychlost reakce, postřeh a prostorovou orientaci. Účastníci měli za úkol v co nejkratším čase rukou zhasínat rozsvícené moduly.

Odepínání kolíčků: Stanoviště zaměřené na jemnou motoriku ruky a prstů. Cílem bylo koordinované odepínání prádelních kolíčků, které vyžadovalo dostatečný svalový stisk, trpělivost a manuální zručnost.

Poznávání vůní: Tato aktivita představovala zkoušku smyslového vnímání a paměti. Klienti podle čichu identifikovali různé známé vůně, bylinky a koření, což sloužilo jako výborný trénink kognitivních funkcí a dlouhodobé paměti.

Kuželky: Tradiční a velmi oblíbená aktivita prověřila stabilitu, plynulost pohybu a správné zacílení při hodu. Cílem bylo shodit co největší počet kuželek.







Všechny disciplíny se setkaly s velkým zájmem a soutěžící k nim přistoupili s vysokým nasazením. Na závěr dne došlo k slavnostnímu vyhlášení výsledků. Kromě ocenění nejúspěšnějších sportovců v jednotlivých kategoriích byl letos vyhlášen a speciálně oceněn také nejstarší účastník celého sportovního dne, který svým aktivním přístupem a vitalitou unášel a motivoval všechny přítomné.

Děkujeme všem klientům za jejich aktivní účast a skvělé výkony. Velké poděkování patří také celému týmu zaměstnanců, který se podílel na organizaci, zajištění hladkého průběhu a vytvoření příjemného a motivujícího zázemí pro všechny zúčastněné.

Bc. Natálie Štulrajterová






## VÝLET DO HRADCE NAD MORAVICÍ PLNÝ VZPOMÍNEK A POHODY

Ve středu 8. července jsme se s klienty úseku B3 vydali na příjemný výlet do zámecké zahrady v Hradci nad Moravicí. Krásné letní počasí nám přálo, a tak jsme si mohli naplno vychutnat malebné prostředí rozkvetlé zahrady, vzrostlé stromy i klidnou atmosféru tohoto výjimečného místa.



Během procházky jsme se na chvíli posadili na lavičky, užívali si hřejivé sluneční paprsky a společně obdivovali krásu okolní přírody. Právě pobyt v takovém prostředí přirozeně vybízel ke vzpomínání. Klienti se s námi dělili o své zážitky z mládí, vyprávěli o rodinných výletech, návštěvách zámků a parků i o tom, jak trávili letní dny se svými blízkými. Tyto reminiscenční rozhovory vytvořily příjemnou atmosféru plnou úsměvů a sdílených vzpomínek.





Po procházce jsme zamířili do cukrárny, kde jsme si společně pochutnali na výborném zákusku a šálku kávy. Posezení u jednoho stolu nabídlo prostor k dalšímu povídání, smíchu i sdílení příběhů. Právě takové společné chvíle jsou pro naše klienty velmi cenné – podporují vzájemné vztahy, přinášejí radost z přítomného okamžiku a zároveň pomáhají oživovat krásné vzpomínky.

Celý výlet se nesl ve znamení pohody, dobré nálady a příjemně stráveného společného času. Domů jsme se vraceli spokojení, obohacení o nové zážitky a s úsměvem na tváři.

Za ergo tým, Bc. Petra Válková



## PŘÁTELSKÝ TURNAJ V PÉTANQUE V DOMOVĚ SLUNEČNICE

Ve středu 15. července jsme přijali milé pozvání Domova Slunečnice a společně s našimi klienty jsme se zúčastnili přátelského turnaje ve hře pétanque.



Po příjezdu nás čekalo velmi srdečné přivítání i příjemné občerstvení, za které patří hostitelům naše poděkování. Turnaj byl připraven tak, aby se vzájemně propojili klienti obou domovů. Soutěžící byli nejprve vylosováni a rozděleni do jednotlivých trojic, ve kterých společně poměřili své síly. Z každé skupiny následně postupovali ti nejúspěšnější hráči do dalších kol.



Přestože nám počasí tentokrát nepřálo a hra se musela přesunout do společenského sálu, na výborné atmosféře to nic nezměnilo. Celým odpolednem se nesl duch přátelství, vzájemného povzbuzování, radosti ze hry i příjemných rozhovorů. Klienti si společně strávený čas velmi užili a odváželi si domů spoustu krásných zážitků.

Velmi děkujeme Domovu Slunečnice za srdečné přijetí, skvělou organizaci celé akce, milé pohoštění i pozvání na toto příjemné sportovní setkání. Vážíme si možnosti společně se setkávat, navazovat nová přátelství a těšíme se na další společné akce.

Za ergo tým, Bc. Petra Válková








Cien
LIQUID HAND SOAP
Sondey
Ferenka



## TRADIČNÍ KUŽELKOVÝ TURNAJ V DOMOVĚ SLUNÍČKO

V pátek 3. července 2026 se v našem Domově Sluníčko uskutečnil tradiční kuželkový turnaj mezi domovy. Jakožto několikanásobní vítězové jsme s radostí přivítali další soutěžící týmy a ujali se role hostitelů celé akce.



Pozvání letos přijaly domovy Slunečnice, Čujkovova a Magnolie. Pro všechny soutěžící i jejich doprovod bylo připraveno občerstvení a příjemné zázemí, které přispělo k pohodové atmosféře celého dopoledne.

Od prvních hodů bylo jasné, že si všichni přijeli především zasportovat, pobavit se a užít si společně strávený čas. Při hraní panovalo velké nasazení, bojovnost i radost ze hry. Soutěžící předváděli skvělé výkony a vzájemně se podporovali, což vytvořilo přátelskou a veselou atmosféru.






Domov
Slunečko



Velkou radost nám udělala také početná skupina fanoušků. Jejich povzbuzování dodávalo hráčům energii a motivaci během celého turnaje.

Po napínavých soubojích se nakonec z vítězství opět radoval domácí tým Domov Sluníčko, kterému se podařilo obhájit první místo a navázat tak na úspěchy z předchozích ročníků. Všichni účastníci si však odnesli především krásné zážitky, radost ze společného setkání a spoustu příjemných vzpomínek.

Děkujeme všem soutěžícím i podporovatelům za skvělou atmosféru a těšíme se na další společná sportovní setkání.

Za ergo tým, Sabina Hrabovská



## KLIENTKY Z DOMOVA SLUNÍČKO NAVŠTÍVILY SLEZSKÝ RYNEK



Ve čtvrtek 16. července 2026 se pětice klientek z Domova Sluníčko vydala na velmi vydařený dopolední výlet. Cílem cesty se stal tradiční Slezský rynek, který se tentokrát konal v ostravské Hrabůvce.

Pro klientky to nebyla jen obyčejná procházka mezi stánky. Pro mnohé z nich měla návštěva Hrabůvky silný osobní význam, protože v této čtvrti prožily podstatnou část svého života. Výlet se tak proměnil v emotivní cestu časem plnou vzpomínek na místa, která jim byla a stále jsou velmi blízká.

Dámy si s nadšením prohlížely pestrou nabídku řemeslných produktů a regionálních výrobků. U pouhého prohlížení ale nezůstalo – klientky rády využily příležitosti a udělaly si radost drobnými nákupy.



Krásné dopoledne pak vyvrcholilo sladkou tečkou v místní cukrárně. Nad šálkem dobré kávy a vynikajícím zákuskem byl čas na popovídání a sdílení dojmů. Výlet se všem moc líbil a zpět se klientky vracely spokojené, plné dojmů a s úsměvem na tváři.

Za ergo tým, Šárka Tylková, DiS.



## DOPOLEDNE VE SPOLEČNOSTI KONÍ

Dne 29.6.2026 v dopoledních hodinách navštívila Domov Sluníčko paní Moudrá, aby našim klientům představila své tři čtyřnohé miláčky – nádherné koníky různých barev, velikosti i stáří.

Koníci v dopoledních hodinách dělali v domovské zahradě společnost všem klientům, kteří milují tato ušlechtilá zvířata. Paní Moudrá za našimi klienty přijela ze stájí v Hrabové, abychom mohli shlédnout dospělého hřebce, hříbátko a také poníka – rovněž zástupce mužského pokolení.

Všichni tři „vznešení pánové“ byli velmi přítulní, klienti si je mohli jednotlivě hladit a pomazlit, popřípadě se jejich „paničky“ zeptat na vše, co je zajímalo. Také byl klientům ukázán prvek drezůry, kdy koně bez sedla přiměla jezdkyně k vzepjetí se na zadní nohy.

Počasí klientům v domovské zahradě přálo, a tak měli pěkný zážitek nejen z nádherných koní, ale také z pěkného počasí venku.

Velmi děkujeme paní Moudré za její návštěvu a těšíme se, že se opět uvidíme nejen s ní, ale i s jejími čtyřnohými přáteli.

Za ergo tým, Hana Dudová, DiS.











## DOPOLEDNE PLNÉ POHODY V ŠILHEŘOVICÍCH

Slunečné letní dopoledne jsme s našimi klienty strávili na příjemném výletě do malebných Šilheřovic. Cílem nebylo jen zpestřit běžný den, ale především nabídnout našim klientům možnost společně prožít příjemné chvíle mimo prostředí domova, načerpat novou energii a užít si krásy okolní přírody.

Naší první zastávkou byla procházka zámecké zahrady. Klienti si užívali klidné prostředí, vzrostlé stromy, upravenou zeleň i krásné letní počasí. Procházka se nesla v pohodovém tempu a nabízela prostor nejen k obdivování okolní přírody, ale také k odpočinku a společnému sdílení zážitků.

Poté jsme se vydali do vyhlášené Rothschildovy cukrárny, která je známá svou příjemnou atmosférou i bohatou nabídkou sladkých dobrot. Každý si mohl vybrat podle své chuti – voňavou kávu a lahodný zákusek. Posezení u společného stolu přineslo mnoho milých rozhovorů, smíchu a příležitostí zavzpomínat na dřívější výlety či oblíbené cukrárny z mládí.



Podobné výlety jsou pro naše klienty velmi cenné. Přinášejí jim změnu prostředí, podporují sociální kontakt, aktivní trávení volného času i psychickou pohodu. Každý společně prožitý okamžik vytváří nové vzpomínky a potvrzuje, že i zdánlivě obyčejné chvíle mohou být naplněny radostí, úsměvy a pocitem sounáležitosti.






Děkujeme všem, kteří se na organizaci výletu podíleli, a především našim klientům za jejich dobrou náladu a úsměvy, které nás provázely po celé dopoledne. Už nyní se těšíme na další společná setkání a výlety, které obohacují každodenní život v Domově Sluníčko.

Za ergo tým, Bc. Petra Válková

## SLUNEČNÝ DEN V RADUNI – KLIENTKY Z DOMOVA SLUNÍČKO VYRAZILY NA ZÁMEK

Krásné počasí, historická atmosféra a vůně čerstvé kávy. Tak by se dal shrnout vydařený výlet, na který jsme společně vyvezli pět klientek z našeho Domova Sluníčko. Cílem naší cesty se stal malebný státní zámek Raduň, který nás přivítal svou poklidnou atmosférou.



Naše kroky vedly nejprve do rozlehlé a pečlivě udržované zámecké zahrady. Interiéry samotného zámku sice bohužel nejsou bezbariérové, což nám neumožnilo jít na klasickou prohlídku, ale to nám vůbec nezkazilo náladu. Klientky si zvenčí prohlédly majestátní architekturu zámku a užily si příjemnou procházku kvetoucím parkem. Zelená zákoutí a pohled na historické hradby nabídly skvělou příležitost k odpočinku i vzpomínání.







Po procházce na čerstvém vzduchu přišel čas na zaslouženou odměnu. Zamířily jsme do místní zámecké kavárny. Společně jsme si vychutnaly lahodnou, voňavou kávu a osvěžily se výbornou zmrzlinou.

Cestu zpět sice provázela příjemná únava, ale ta byla vyvážená stoprocentní spokojeností. Všechny klientky byly nadšené a moc vděčné, že měly možnost se tohoto výletu zúčastnit a zažít den plný nových podnětů a zážitků mimo domov. Už teď se všichni těšíme, kam se vydáme příště!

Za ergo tým, Šárka Tylková, DiS.

## VŮNĚ LÉTA: KLIENTI PEKLI BUBLANINU A VZPOMÍNALI NA STARÉ ČASY

Letní měsíce s sebou přinášejí nejen slunečné dny, ale také bohatou úrodu v našich zahradách. Ve dnech 12. a 13. srpna jsme se s klienty z úseků B2 a B4 rozhodli toto krásné období oslavit tak, jak to máme nejraději – společným tvořením, povídáním a něčím dobrým na zub.



Hned od rána se chodbami šířila známá a lákavá vůně, která nenechala nikoho na pochybách, že se chystá něco speciálního. Naším hlavním cílem bylo využít čerstvou úrodu z naší zahrádky. Volba padla na klasickou letní bublaninu. Naši klienti se do příprav zapojili s obrovskou chutí a energií. Ukázalo se, že pečení mají stále pevně v ruce – s radostí pomáhali s přípravou těsta i s čištěním a sypáním čerstvého ovoce.

Abychom si čas u pečení ještě více zpříjemnili, připravily jsme si s kolegyní pro klienty tematické povídání o letním ovoci. Jako skvělá inspirace nám posloužily vytištěné obrázky nejrůznějších pokrmů a dobrot, které lze z letních plodů vykouzlit.

Vůně pečeného těsta a pohled na ovoce okamžitě nastartovaly vlnu nostalgie a krásných vzpomínek. Klienti se s námi nadšeně dělili o své vlastní osvědčené recepty, vyprávěli, co všechno ze své úrody doma dříve zavářeli, jaké sirupy vyráběli a co nejraději pekli pro své děti a vnoučata. Aktivizační činnost se tak přirozeně propojila s reminiscencí, která klientům vykouzlila úsměv na tváři.

Po celou dobu pečení vládla v obou skupinkách příjemná atmosféra. Když byly plechy konečně upečené dozlatova, přišla ta nejlepší část dopoledne. K čerstvě nakrájené, ještě teplé bublanině jsme klientům uvařili voňavou kávu.

Společné posezení u stolu a ochutnávání vlastního výtvoru bylo tou nejlepší tečkou za celou akcí. Vše se skvěle vydařilo a my už teď přemýšlíme, co dobrého si z darů přírody upečeme příště.

Za ergo tým, Bc. Martina Černá a Sabina Hrabovská







## ZAHRADNÍ SLAVNOST V DOMOVĚ POD VINNOU HOROU



Ve středu 2. září jsme měli s našimi klienty možnost přijmout milé pozvání na Zahradní slavnost v Domově pod Vinnou horou. Čekalo nás příjemné odpoledne plné setkávání, hudby, dobrého jídla a především pohodové atmosféry.

Slavnost byla zahájena mší svatou, která vytvořila krásný a slavnostní úvod celého setkání. I další program se konal na zahradě domova, kde už na všechny čekalo bohaté občerstvení, ale hlavně příjemné posezení v kruhu dalších hostů.

K pohodové atmosféře přispěla také živá hudba, která se zahradou nesla po celé odpoledne. Někteří si při poslechu známých melodií jen tak pobrukovali, jiní zpívali, nebo tleskali do rytmu. Nechyběl smích, povídání ani radost ze společně stráveného času.







Podobná setkání jsou pro naše klienty krásnou příležitostí opustit na chvíli každodenní prostředí domova, poznat nové lidi a užít si atmosféru společenské akce. A právě takové chvíle často zůstávají v paměti nejdéle – chvíle, kdy se člověk dobře nají, zazpívá si, zasměje se a jednoduše je mu dobře.



Děkujeme Domovu pod Vinnou horou za pozvání, milé přijetí a krásně připravenou slavnost. Užili jsme si společné odpoledne a domů jsme se vraceli s dobrou náladou a spoustou příjemných dojmů.

Za ergo tým, Bc. Petra Válková

## POUŤ DOMOVŮ, HOSPICŮ A NEMOCNÝCH

Dnešní den jsme s našimi klienty prožili v trochu jiném duchu. Vypravili jsme se do kostela Svatého Ducha ve farnosti Ostrava-Zábřeh, kde se konala slavnostní mše svatá v rámci Pouti domovů, hospiců a nemocných.

Pro naše klienty byla návštěva kostela příjemným zpestřením běžných dnů, ale především příležitostí k zastavení, ztišení a společnému prožití slavnostní chvíle. V krásném prostředí kostela jsme měli možnost na chvíli odložit každodenní starosti, zaposlouchat se do slov mše, hudby a modliteb a jen tak být spolu.



Pouť nebyla pouze duchovním setkáním. Byla také příležitostí potkat se s dalšími lidmi, kteří přišli z různých domovů, hospiců a zdravotnických zařízení. Právě taková setkání mají pro naše seniory velký význam – připomínají nám, že každý člověk, bez ohledu na svůj věk, zdravotní stav nebo místo, kde právě žije, je součástí širšího společenství.

Atmosféra celého dopoledne byla velmi klidná a laskavá. Někteří klienti si možná při návštěvě kostela vybavili vlastní vzpomínky – na nedělní bohoslužby s rodiči, svatební obřad, křtiny svých dětí nebo jiné významné životní okamžiky, které se s kostelem a vírou pojí.

Odnášeli jsme si nejen duchovní zážitek, ale také pocit příjemně stráveného společného času. A možná právě v tom spočívá kouzlo podobných setkání – nemusí se odehrát nic mimořádného. Stačí chvíle klidu, společný zážitek a vědomí, že jsme spolu.

Děkujeme farnosti Ostrava-Zábřeh za možnost být součástí Pouti domovů, hospiců a nemocných a za krásné přijetí. Jsme rádi, že jsme tento den mohli prožít společně s našimi klienty.

Za ergo tým, Bc. Petra Válková



## VÝLET ZA VŮNÍ TVARŮŽKŮ

Ve čtvrtek 27. srpna jsme se společně s našimi klienty vydali na jeden z jejich oblíbených každoročních výletů – **za tvarůžky**. Tato destinace už se stala milou tradicí a klienti se na ni každý rok velmi těší.










Po příjezdu si každý mohl vybrat přesně podle své chuti. Nechyběly samozřejmě voňavé tvarůžky a k nim nápoj dle vlastního výběru. Někdo si pochutnal na pivu, jiný dal přednost Kofole nebo osvěžujícímu Birellu.

Počasí nám přálo, a tak jsme si mohli v klidu posedět, popovídat si a užít si společné chvíle. U stolu se střídaly vzpomínky, historky, smích i přátelské povídání. Bylo krásné sledovat, jak si klienti výlet užívají a jak dobrou náladu dokáže společně strávený čas vykouzlit.

Domů jsme se vraceli spokojení, dobře naladění a samozřejmě také s příjemným pocitem z dalšího společného zážitku.

Za ergo tým, Bc. Petra Válková

## BINGO VE SLUNÍČKU: DRUHÝ ROČNÍK OSTRAVSKÉHO TURNAJE

V pátek 4. září se v našem Domově Sluníčko uskutečnil již 2. ročník turnaje v Bingu mezi ostravskými domovy. Letos naše pozvání s radostí přijaly Domov Slunečnice a Domov Magnolie.

Počasí nám bohužel tentokrát příliš nepřálo, a tak jsme plánované venkovní klání museli přesunout do našeho společenského sálu. Na náladě nám to však rozhodně neubralo. Naopak – sál se brzy zaplnil soutěžícími a bylo znát, že všichni přišli s jediným cílem: vyhrát!

Ještě před samotným začátkem hry jsme společně s kolegyněmi z ergo týmu všechny přítomné přivítaly a krátce představily pravidla. Poté už nic nebránilo tomu, aby se soutěžící chopili svých fixek a připravili si hrací karty.






Turnaj se skládal ze dvou kol, přičemž v každém kole byli vyhlášeni tři vítězové. Celkem jsme tak mohly udělat radost šesti soutěžícím, kteří si odnesli krásné balíčky.

O příjemné občerstvení se postaralo čerstvé ovoce a džbány s vodou, takže nikomu během napínavého zápolení nechyběla energie ani osvěžení.

Velkou radost nám udělalo především to, že se mezi vítězi objevili klienti ze všech tří zúčastněných domovů. Bylo krásné vidět, že si cenu odnesl někdo z každého domova a naši hosté tak nemuseli odjíždět s prázdnou.

Společné dopoledne uteklo jako voda a při loučení už se pomalu rodilo přání, abychom se za rok znovu všichni sešli u dalšího ročníku.

Děkujeme Domovu Slunečnice a Domovu Magnolie za návštěvu a příjemně strávené chvíle. Už teď se těšíme na další setkání a věříme, že se u Binga ve Sluníčku sejdeme zase příští rok!

Za ergo tým, Bc. Martina Černá



## FOLKLOR BEZ HRANIC ROZTANČIL DOMOV SLUNÍČKO

V úterý 18. srpna jsme v Domově Sluníčko přivítali již tradiční festival Folklor bez hranic. Tato krásná kulturní událost se u nás konala už po několikáté a naši klienti ji mají ve velké oblibě. Každoročně se jí účastní v hojném počtu a ani letos tomu nebylo jinak.




Folklor bez hranic je festival, který propojuje lásku k lidovým tradicím, hudbě, tanci a rytmu. Přináší nám možnost nahlédnout do kultur různých zemí a zároveň si užít atmosféru plnou radosti, pohybu a krásných krojů. Letošní ročník byl o to zajímavější, že jsme u nás mohli přivítat folklorní soubory z Polska a Mexika.







Protože nám počasí přálo, mohli jsme celé vystoupení uspořádat ve venkovních prostorách našeho Domova. Zahrada před recepcí se tak na chvíli proměnila v malé mezinárodní folklorní pódium.

Celou slavnostní akci uvedl pan ředitel Mgr. Marek Tejzr, MBA, LL.M., ke kterému se následně přidal také ředitel festivalu Ing. Lukáš Pavlík. Od prvních okamžiků bylo cítit příjemné napětí, radost a očekávání toho, co nám zahraniční soubory předvedou.






A rozhodně bylo na co se těšit! Tanečníci nám představili nádherné taneční kreace plné energie, temperamentu a půvabu. Každý soubor přinesl něco ze své země – své tradice, hudbu, rytmus i charakteristický způsob tance. Pro naše klienty to byl nejen krásný kulturní zážitek, ale také příležitost vydat se prostřednictvím hudby a tance na malou cestu kolem světa.

Zahrada domova se rozezněla hudbou a zaplnila se úsměvy, potleskem a obdivem našich klientů. Bylo krásné sledovat jejich radost a zaujetí při vystoupení jednotlivých souborů. Folklor totiž dokáže spojovat lidi bez ohledu na věk, jazyk nebo hranice – a právě v tom spočívá jeho kouzlo.

Letošní Folklor bez hranic jsme si společně opravdu užili a už nyní se těšíme na další ročník. Děkujeme všem účinkujícím za krásné vystoupení, které nám přineslo spoustu radosti, energie a nezapomenutelných okamžiků.

Za ergo tým, Bc. Martina Černá

## DOBROVOLNÍCI – LIDÉ, KTEŘÍ PŘINÁŠEJÍ ČAS, BLÍZKOST A RADOST

Uplynulé čtvrtletí bylo v Domově Sluníčko opět plné setkávání, aktivit a společně strávených chvil. Velkou a velmi cennou součástí našeho života jsou přitom naši dobrovolníci, kteří k nám přicházejí věnovat svůj čas, energii a především sami sebe.

Dobrovolnictví má mnoho podob. Někdo si s klientem povídá u kávy, jiný doprovází na procházku, společně si zahrají společenskou hru, zazpívají si nebo jen tak posedí a naslouchají. Právě zdánlivě obyčejné chvíle však mohou mít pro naše klienty velký význam. Dobrovolník přichází jako člověk „zvenčí“, přináší nové podněty, vzpomínky a témata k rozhovoru a především nabízí něco, čeho není nikdy dost – svůj čas a pozornost.

V pondělí 7. září jsme se s našimi dobrovolníky setkali také při společné supervizi. Byla to příležitost zastavit se, ohlédnout za tím, co společně prožíváme, sdílet zkušenosti, radosti i případné těžkosti a zároveň si připomenout, proč má dobrovolnictví v našem domově své pevné místo.

Po prázdninové přestávce jsme 9. září znovu zahájili také oblíbené lekce jógy s naší dobrovolnicí. Klienti se tak mohli opět setkat nejen s příjemným pohybem, ale také s člověkem, kterého již dobře znají a na jehož návštěvy se těší.

Dobrovolnická práce však není vždy jen veselá a bezstarostná. Dobrovolníci si během svých návštěv vytvářejí s klienty vztahy a někdy se tak musí vyrovnat i s jejich odchodem. Loučení může být těžké, zvlášť když se z původně obyčejného setkávání postupně stane opravdové lidské pouto. O to více si vážíme toho, že naši dobrovolníci dokážou tyto chvíle přijmout, zpracovat a znovu přijít. Ke svému času, který věnují jednomu člověku, totiž dokážou později přidat čas pro někoho dalšího, kdo jejich blízkost právě potřebuje.

A za to jim patří naše velké poděkování. Děkujeme všem, kteří k nám přicházejí, naslouchají, povídají si, smějí se, pomáhají, podporují a jednoduše jsou s našimi klienty. Vaše přítomnost má smysl. Možná někdy odcházíte s pocitem, že jste toho zase tolik neudělali. Pro naše klienty však může být právě vaše návštěva tou nejhezčí částí jejich dne.

Děkujeme, že jste součástí Domova Sluníčko.

Kontaktní osoba dobrovolníků, Bc. Petra Válková



## ERGOTERAPEUTICKÝ ÚSEK SE VRACÍ DO PLNÉHO REŽIMU

Prázdninové období je za námi a v ergoterapeutickém úseku Domova Sluníčko se pomalu vracíme do našeho běžného režimu. Léto však rozhodně nebylo obdobím klidu – společně jsme prožili řadu krásných chvil, uskutečnili několik akcí a nechyběly ani výlety a setkávání mimo domov.

Během prázdnin jsme připravili program nejen pro naše klienty, ale také několik příležitostí k příjemnému setkání pro zaměstnance. Naši klienti se mohli vydat na výlety, užít si společné chvíle mimo domov a načerpat nové zážitky. Velkým zpestřením byl také Folklór bez hranic, který přinesl do našeho domova atmosféru hudby, tance a tradic.

Od září už opět jedeme v plném režimu aktivizačních činností. Připravujeme pestrý program, ve kterém si každý může najít něco, co ho potěší a do čeho se rád zapojí.

Čekají nás hudební, zábavné a soutěžní akce, ale také aktivity zaměřené na reminiscenci, vzpomínky a duchovní setkávání. Chceme vytvářet prostor nejen pro aktivizaci, ale především pro radost, společenský kontakt, sdílení a smysluplně strávený čas.

Už nyní se těšíme na podzimní setkávání a věříme, že se našich akcí zúčastní co nejvíce klientů. Protože společně strávený čas, úsměv a dobrá nálada jsou často tím nejhezčím, co si můžeme navzájem darovat.

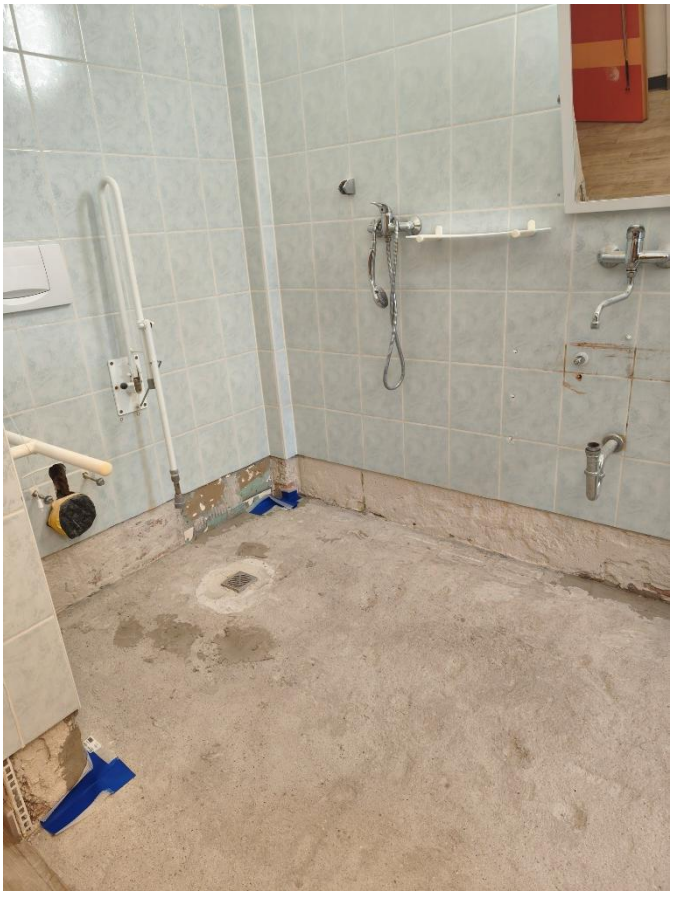
Těšíme se na vás!

# DOMOV PRO SENIORY

## ÚSEK A1

### REKONSTRUKCE

V květnu jsme se dozvěděli, že na našem úseku proběhne rekonstrukce stávajících sprchových koutů na jednolůžkových pokojích. První klientky musely dočasně opustit svůj pokoj v červnu. Celá rekonstrukce se odehrávala za plného provozu. Velký dík patří sousedskému úseku A2, který nám po celou dobu rekonstrukce byl nápomocen. Našim klientkám poskytl zázemí a komfort. Nebylo to lehké pro klienty ani pro pečující personál.





Poděkování patří všem klientům úseku A1, kteří po celou dobu rekonstrukce byli ohleduplní, tolerantní a společně jsme tuto situaci úspěšně zvládli. Nyní už je vše hotové a nově zrekonstruované prostory plně slouží svému účelu. Věříme, že moderní zázemí výrazně přispěje k většímu pohodlí a spokojenosti našich klientů i celého personálu.

V neposlední řadě chci poděkovat úklidové firmě, která byla vždy ochotná uklidit pokoje a nekonečným úklidem chodby.

Mgr. Šamajová, ved. úseku A1

## BLAHOPŘÁNÍ K 80. NAROZENINÁM



27.7.2026 oslavil náš klient z úseku A1 pan Zdeněk Domes své krásné životní jubileum.

Gratulaci přijal od vedoucí úseku A2, koordinátorky a personálu.

Vedoucí úseku předala přáníčko, balíček s kosmetikou.

Přejeme všechno nejlepší, spokojenost a hlavně hodně zdravíčka do dalších let.



## BLAHOPŘÁNÍ K 80. NAROZENINÁM



15.8.2026 oslavil náš klient z úseku A1 pan Přemysl SYNEK své krásné životní jubileum.

Gratulaci přijal od vedoucí úseku A1, VÚSPP Mgr. Dvořákové a personálu.

Vedoucí úseku předala přáníčko, balíček s kosmetikou.

Přejeme všechno nejlepší, spokojenost a hlavně hodně zdravíčka do dalších let. Klient oslavil narozeniny v kruhu svých spolubydlících a přítelkyně.

**FRANTIŠEK HRUBÍN**

Padá listí, zlaté, rudé,
je ho plná zahrada.
A co potom padat bude,
až to listí opadá?
Potom bude padat sníh,
co ho bude na větvích.
Co ho bude všude, všude,
jen to slunko bude rudé!



## ÚSEK A2

### LÉTO NA ÚSEKU A2

Jedno krásné letní červnové odpoledne připravil personál úseku A2 akci pro klienty venku pod pergolou. Pergola klientům poskytuje bezpečný stín, pohodlí domova a zároveň pocit, že jsou venku na čerstvém vzduchu.

Pracovnice klientům nabídly míchaný nápoj a kávu. Atmosféra se nesla v duchu povídání o hudbě, festivalech, která v nich dokáže probudit neuvěřitelnou energii a záplavu krásných vzpomínek na mládí, zábavu a bezstarostný život. Po akci všichni odcházeli s úsměvem a pocitem naplnění.





## NAROZENINY (JUBILEA) – NA ÚSEKU A2:

Dne 16.6.2026 oslavil své životní jubileum - 85 let pan Jiří Dostál.

Přišly jsme klientovi popřát v dopoledních hodinách na pokoj. Za úsek přála vedoucí úseku p. Fůsová, DiS., p. Bartošovičová a také p. Mgr. Dvořáková, DiS. ved. úseku přímé a soc. péče. Klienta jsme obdarovali dárkovým balíčkem v podobě sušenek a různých dobrot, které má klient rád.

Panu Jiřímu tímto přejeme mnoho zdraví, lásky a spokojenosti do dalších let.

Adéla Fůsová, DiS., vedoucí úseku






## BEAUTY DAY – DEN VĚNOVANÝ KRÁSE A POHODĚ

V posledním červnovém dni se v sále domova Sluníčko uskutečnila první akce s názvem Beauty Day, která byla věnována péči o krásu, zdraví pokožky a příjemně strávenému společnému času.

Cílem této akce bylo připomenout našim klientkám, jak důležité je pečovat o sebe, dopřát si chvíli pro vlastní pohodu a nezapomínat na každodenní péči o pleť, vlasy ani nehty. Součástí

programu byla také krátká přednáška o zásadách správné péče o pokožku a tipech pro přirozené líčení, která klientky zaujala a inspirovala.

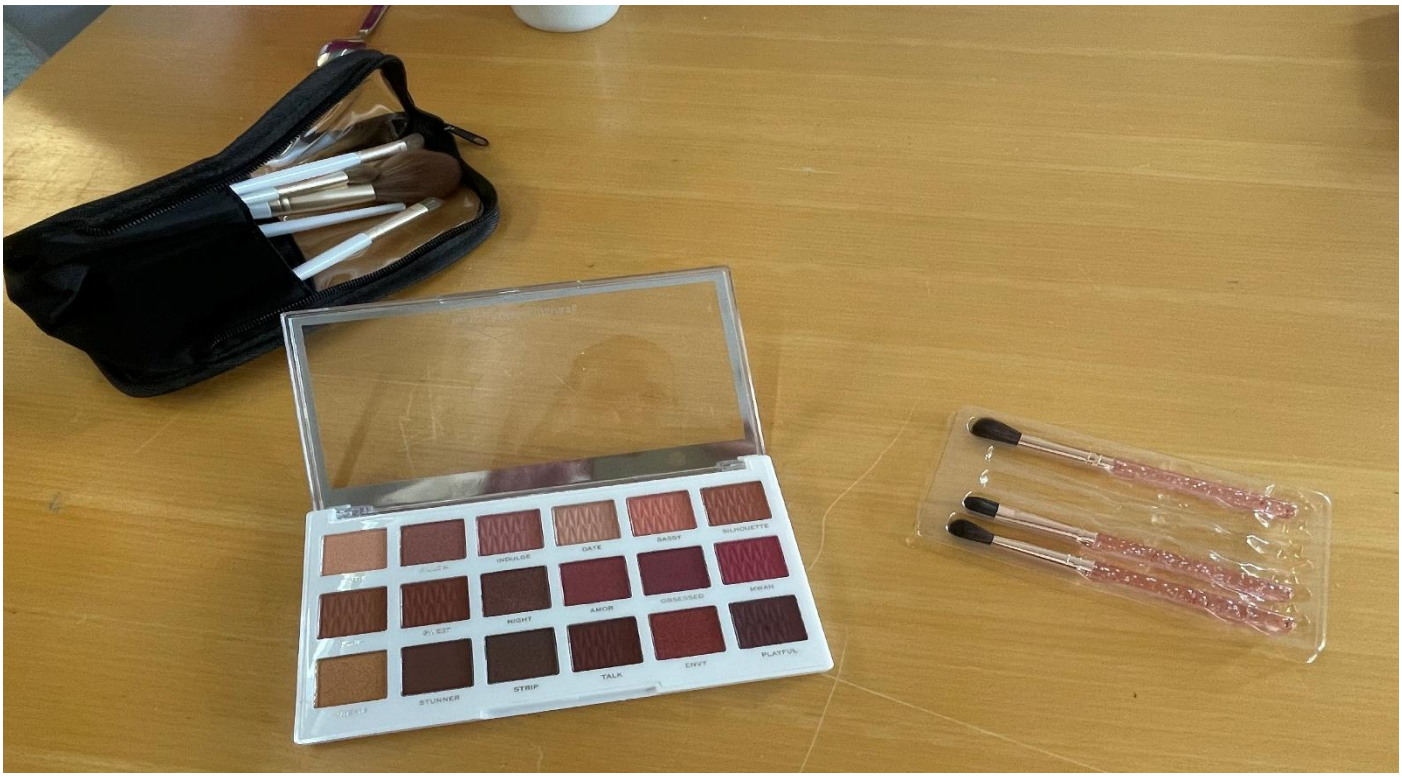


Ve spolupráci s ergotýmem, vedoucí úseku A2 paní Adélou Fůsovou a koordinátorkou Šárkou si klientky užily opravdové chvíle hýčkání. Dopřály si úpravu účesu, foukání vlasů, lakování nehtů i jemné večerní líčení, které podtrhlo jejich přirozenou krásu a vykouzlilo nejeden spokojený úsměv.

Beauty Day však nebyl jen o zkrášlování. Stal se především příležitostí k příjemnému setkání, sdílení životních zkušeností, vzpomínek i radosti ze společně strávených chvil. Celou akcí se nesla přátelská atmosféra plná úsměvů, dobré nálady a vzájemné podpory.

Věříme, že se náš první Beauty Day vydařil a že se tato krásná tradice stane pravidelnou součástí života v domově Sluníčko. Protože každý si zaslouží cítit se krásně a spokojeně – bez ohledu na věk.

Šárka Bartošovičová, koordinátor úseku A2



## AZ KVÍZ POKRAČUJE




Díky velkému ohlasu a přání našich klientů jsme se rozhodli pokračovat v soutěžním maratonu.

Těší nás, že si AZ kvíz získal takovou oblibu a stal se již neodmyslitelnou součástí našeho úseku.

Jelikož byl termín dalšího AZ KVÍZU naplánován na závěr letních prázdnin, směřovaly kvízové otázky, hádanky, hlavolamy a různé indicie především k tématům přírody a léta. Na soutěžící čekalo například hádání předmětů, poznávání vlajek, zvířátek, stromů a rostlin. Některé úkoly nebyly vůbec jednoduché a pořádně potrápily naše klienty.

Nechyběly ani otázky ze světa filmového plátna nebo hudební znělky na závěr. Klienti museli zapojit své znalosti a zamyslet se nad tím, kterému interpretovi patří hlas z dané písničky.

Během soutěžního dopoledne bylo zajištěno pohoštění v podobě lahodné kávy a osvěžujícího nápoje. Adrenalin stoupal především při náročnějších hádankách. Klienti byli velmi soustředění a ve finále tuto nelehkou disciplínu zvládli na výbornou.

Společně jsme si užívali každou jednotlivou otázku, kterou jsem se snažila okořenit napínavým a poutavým výkladem. Celé soutěžní dopoledne se neslo ve veselém a uvolněném duchu. Opět jsme si mohli porovnat své vědomostní znalosti, ale především jsme si užili spoustu smíchu, prima nálady a společných chvil, které pomáhají utužovat přátelství mezi klienty.

Na závěr byli všichni odměněni milým dárečkem od našeho ergotýmu a čokoládovou sušenkou.

Ráda bych poděkovala své paní vedoucí za její podporu, důvěru, vstřícnost a skvělou spolupráci při přípravě a realizaci soutěžního dopoledne.

A jak už to tak na samotném konci bývá, zazněla otázka z řad našich klientů: „Paní Šárko, bude zase další AZ KVÍZ? Klienti netrpělivě čekali na mou odpověď, která samozřejmě zněla: „Ano!“

Po společné domluvě bude AZ kvíz pokračovat i v prosinci. Tentokrát se ponese v hezké vánoční atmosféře s názvem: „Vánoční AZ KVÍZ“.

Děkuji za pozornost.

Šárka Bartošovičová, koordinátor úseku A2



# DOMOV SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM

## ÚSEK B1

### Setkání klientů DZR s vedením DS Sluníčko

8. července 2026 se konalo setkání klientů DZR s vedením DS Sluníčko.
Společné setkání se konalo ve společenském sále od 14:30. Setkání zahájil pan ředitel Mgr. Tejzr, MBA, LL.M., který sdělil mimo jiného informace ke zdražení pobytové služby od září 2026. Jednání ohledně lékařky – spokojenosti/nespokojenosti s poskytovanou péčí, odpověděl na dotazy týkající se stížností na víkendové úklidy.




Následně se slova ujala vedoucí služeb DS a DZR paní Mgr. Dvořáková, DiS., která podala informace k Národní ceně kvality – žádost, obhajoba, vyhlášení výsledků. Sběr podkladů na inovace centrálních koupelen. Dokoupení nových erárních vozíků a vysokých chodítek. Zástěny v koupelnách DS. Žádost u zřizovatele o navýšení počtu pracovníků na DS. Příprava nového Strategického materiálu k rozvoji domova 2027–2030. V létě kuželkový turnaj a Folklór bez hranic.

Dále pokračovala vedoucí zdravotního úseku Mgr. et Bc. Čočková, která klienty informovala o nové ambulantní sestře, tipech na zvládání horkého počasí + možnost nákupu větráků, plánují se další místnosti s klimatizací a klimatizace je k využití v budově A v jídelnách a v budově B ve velkém sále, doporučuje hlásit odchod z DS personálu a ideálně i ohlásit návrat

dotaz klienta: navrhuje, že si chce píchat inzulín sám – vyhověno. Slova se také ujala za kuchyň a stravování vedoucí stravovacího úseku p. Červková, DiS., která předala informace k stravovacímu provozu, nutričnímu standardu, budou zase realizovány exkurze pro klienty do kuchyně, od září pokračuje stravovací komise, připomíná pitný režim, zodpověděla dotazy klientů.

Prostor byl také na případné dotazy klientů směrované na vedení DS Sluníčko.
Závěrem setkání vedoucí úseku B4 - Mgr. Florová s vedoucí úseku B1- Bc. Vránovu, DiS., seznámení klientů se SQ č. 7 „Stížnosti na kvalitu nebo způsob poskytování sociální služby“ zopakovali SQ 14 Havarijní situace. Klienti byli upozorněni na poplatek za planý výjezd HZS v případě nechtěného spuštění požárního poplachu, kouření na balkonech, zapálení svíček.
Schránka důvěry umístěna na jídelnách, možnost využívat k připomínkám, ke stížnostem, ale i k pochvale směrem k personálu a také odpověděli na otázky klientů zaměřené na úsekové provozní záležitosti.

Celé společné setkání se neslo v příjemné atmosféře při odpolední kávě s drobným občerstvením.

Bc. Petra Vránová, DiS.

**DLOUHOVĚKOST...**

Klientka úseku B1 paní Táňa Černínová oslavila 5.8.2026 krásných 98. let. Vyrůstala s mladší sestrou Zdenkou v rodině krejčího, po ZŠ pracovala jako zubní instrumentářka. Studovala večerně SZŠ obor zubní technik. Toto povolání vykonávala až do svého odchodu do důchodu. Pracovala téměř 40 let na pobočkách a také na Hornické poliklinice. Starala se o svou dceru Mirku, manžela a rodiče.



Donedávna ráda jezdila na svou chatu v Bašce, kde si založila skalku. Ve volném čase také ráda pletla, háčkovala a vyšívala. Paní Táňa má dva vnuky Ondru a Kubu.

V roce 2018 ovdověla, do DS Sluníčko nastoupila koncem roku 2019 má ráda svůj klid a vlídné zacházení, nemá ráda křik, který ji

rozhodí na delší dobu. Nyní ráda čte, poslouchá rádio a ráda se prochází po zahradě.
Chtěla bych touto cestou paní Táni popřála za celý tým úseku B1ještě mnoho sluníčkových dní ve Sluníčku.

Bc. Petra Vránová, DiS.

**JUBILANTKA B1**

Dne 18.6.2026 oslavila své životní jubileum 90. let paní Anna Karlová. Paní Anička je rodačka z Nového Jičína, kde vyrůstala společně se sestrou Boženou poté došlo k přestěhování do Ostravy. Po ZŠ studovala ekonomickou školu a pak začala pracovat jako účetní u Bati. Paní Anička dříve navštěvovala divadlo, má ráda muzikálovou hudbu, jezdila na hory do Tater. Nyní ráda luští křížovky, čte knihy, časopisy, sleduje TV – zprávy.

Paní Anna je vdova v DS Sluníčko žije od roku 2021, kde ji navštěvuje syn Lumír s manželkou. Narozeninová oslava, dle přání jubilantky proběhla v komornějším stylu s rodinou. Ráda bych touto cestou popřála p. Aničce ještě mnoho sluníčkových dní ve Sluníčku.

Bc. Petra Vránová, DiS.







## ÚSEK B2

## KRÁSNÉ NAROZENINY PLNÉ PŘÁNÍ, KVĚTIN A ÚSMĚVŮ



Narozeniny jsou krásnou příležitostí zastavit se, popřát a připomenout si, kolik vzácných okamžiků život přinesl. Jedna taková milá chvíle se odehrála také u nás na úseku B2, kde jsme společně oslavili krásné 80. narozeniny naší klientky.
K významnému životnímu jubileu jí přišli popřát pracovníci úseku Domova se zvláštním režimem. Nechyběla samozřejmě ani krásná kytice, která oslavenkyni udělala velikou radost. K přání se s úsměvem připojila také další klientka, která si oslavenkyni během společného života v domově velmi oblíbila. Jejich milé setkání bylo krásným připomenutím toho, jak důležitá jsou přátelství, blízkost a vzájemná lidská pozornost.
Oslavenkyně si svůj narozeninový den užila s úsměvem a potěšením. A radost z příjemně strávené chvíle nebyla jen její – dobrá nálada a slavnostní atmosféra potěšily všechny přítomné.

Za úsek B2, Bc. Erika Pišťáčková



## KAŽDODENNÍ ČINNOSTI, KTERÉ MAJÍ SMYSL

I zdánlivě obyčejné činnosti mohou mít pro naše klienty velký význam. Na úseku B2 Domova se zvláštním režimem se proto snažíme klienty podle jejich možností zapojovat do běžného života a každodenních činností. Po společné večeři přišel čas uklidit použité nádobí. Jedna z našich klientek se společně s pracovnicí s radostí zapojila do plnění tohoto úkolu.



Pro někoho možná úplná maličkost, pro naše klienty však může být taková činnost důležitou součástí dne. Zapojování do běžných aktivit pomáhá udržovat získané dovednosti a podporuje jejich co nejdelší zachování. Zároveň můžeme využívat zkušenosti a návyky, které si klienti přinesli ze svého života. To, co bylo dříve samozřejmou součástí každého dne, tak může zůstat součástí jejich života i nyní – jen s potřebnou mírou podpory.

Nejde přitom pouze o samotnou práci. Ještě důležitější je dát klientům pocit, že jsou užiteční, potřební a že jejich pomoc má smysl. Každé zapojení je také příležitostí k setkání, rozhovoru, spolupráci a příjemnému trávení času. Věříme, že i malé každodenní úkoly mohou přinášet velkou radost. Proto se snažíme vytvářet prostředí, ve kterém má každý klient možnost podle svých schopností být aktivní, něco zvládnout a mít dobrý pocit z toho, že je součástí společného dění.

Za úsek B2, Bc. Erika Pišťáčková

## ÚSEK B3

## SLADKÉ DOPOLEDNE PLNÉ VZPOMÍNEK




Klientky z úseku B3 si 8. června užily příjemné dopoledne mimo prostory našeho domova. Společně jsme se vydaly na malý výlet do cukrárny Sladké pokušení, kde na ně čekalo nejen sladké občerstvení, ale také mnoho milých vzpomínek.

Každá z klientek si vybrala svůj oblíbený zákusek a šálek cappuccina. V útulném prostředí kavárny jsme si dopřály chvíle pohody, klidného povídání a společně stráveného času. Velkou pozornost zaujalo také krásné retro nádobí, na kterém byly dortíky i káva servírovány. Právě ono se stalo impulzem k řadě vzpomínek na mladší léta, domácnosti našich maminek a babiček i na slavnostní chvíle, při nichž se podobné šálky a talířky používaly.



Samotné prostředí kavárny bylo pro klientky velmi blízké. Mnohé z nich v této lokalitě dříve bydlely nebo sem pravidelně chodívaly na procházky. Během posezení tak zavzpomínaly na místa, která dobře znají, i na různé životní události a příležitosti, které se s nimi pojí. Dopoledne se tak přirozeně proměnilo v krásnou reminiscenční aktivitu plnou sdílení životních příběhů a vzpomínek.

Pro klientky představoval výlet vítanou změnu každodenního programu. Možnost vyrazit ven, posedět v příjemném prostředí a vychutnat si sladkou odměnu jim přinesla radost, dobrou náladu a pocit výjimečnosti. Do domova se vracely spokojené, usměvavé a obohacené o další hezký společný zážitek.

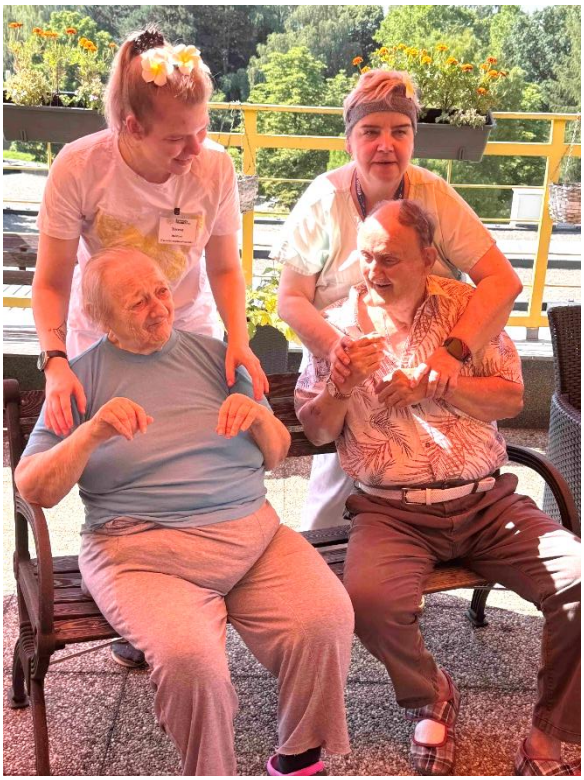
Jsme rádi, že můžeme našim klientům dopřávat podobné chvíle, které podporují sociální kontakt, aktivní trávení času a především přinášejí radost do všedních dnů.

Za ergo tým, Bc. Petra Válková



## HUDBA, TANEC A SLUNCE – DOPOLEDNE PLNÉ RADOSTI NA TERASE

Krásné letní počasí nás tentokrát vylákalo na terasu, kde jsme si s klienty úseku B3 zpříjemnili pravidelné dopolední setkání u kávy a čaje netradičním programem. Po krátkém tréninku paměti jsme uspořádali taneční dopoledne, během kterého se rozezněly především oblíbené hity 80. let i písničky na přání našich klientů.



Hudba má jedinečnou schopnost probouzet vzpomínky, navozovat příjemné emoce a přinášet pocit sounáležitosti. Právě proto je její využití při aktivizaci seniorů tak cenné. Již po prvních tónech bylo patrné, jak se tváře našich klientů rozzářily úsměvem. Mnozí si melodie pobrukovali, tleskali do rytmu nebo se spontánně přidávali k tanci.

Každý se zapojil podle svých možností. Někteří klienti se s radostí postavili ze židle či vozíku a zatančili si, jiní se pohupovali do rytmu, kroužili rameny, mávali rukama nebo napodobovali pohyby zaměstnanců. Nešlo o taneční kroky ani dokonalý výkon – největší hodnotu měly radost z pohybu, společné prožitky a chvíle, kdy hudba dokázala na okamžik odsunout stranou každodenní starosti.

Celé dopoledne se neslo ve znamení smíchu, dobré nálady a vzájemné blízkosti. Slunečné počasí, příjemné prostředí naší terasy, šálek kávy a známé melodie vytvořily atmosféru, ve které se klienti cítili uvolněně, bezpečně a spokojeně. Bylo krásné sledovat, jak i drobný pohyb nebo společný zpěv dokážou povzbudit psychickou pohodu, podpořit komunikaci a dodat energii do dalších dní.



Velké a upřímné poděkování patří také děvčatům z našeho úseku – Terce, Kláře, Pavle, Lence a Renátě B., která byla neocenitelnou součástí celého programu. Svou ochotou, úsměvem, energií a aktivním zapojením významně přispěla k tomu, že se klienti nebáli zapojit a mohli si celé dopoledne naplno užít. Jejich podpora, empatie a radost ze společně stráveného času jsou důkazem toho, že právě lidský přístup je tím nejdůležitějším, co můžeme našim klientům nabídnout.

Takové chvíle nám znovu připomínají, že aktivizace není jen o připraveném programu. Je především o vytváření okamžiků, které přinášejí radost, posilují mezilidské vztahy, podporují psychickou pohodu a dávají našim klientům pocit, že každý den může být naplněný příjemnými zážitky.

Za úsek B3, aktivizační pracovnice Bc. Petra Válková





## JAK JSME ZVLÁDALI HORKÉ DNY

Letošní léto nám opět připomnělo, že slunce a teplé dny nemusí být pro každého jen příjemným zpestřením. Zatímco někteří z nás si horké počasí užívají, pro seniory může být vysoká teplota velkou zátěží. Organismus ve vyšším věku reaguje na horko citlivěji, rychleji dochází k únavě a také k riziku dehydratace.

V našem domově jsme proto během letních měsíců věnovali zvýšenou pozornost především pitnému režimu, ochlazování, odpočinku a celkovému pohodlí našich klientů.

Jedním z nejdůležitějších úkolů během horkých dnů bylo připomínat klientům pravidelné pití. Nabízeli jsme proto nápoje průběžně během celého dne. K dispozici byla voda, čaj, ochucené nápoje nebo osvěžující nápoje s ovocem. Důležité bylo nejen nápoje nabídnout, ale také sledovat, zda klient skutečně pije.

V horkých dnech se tak obyčejná sklenice vody stala malou, ale velmi důležitou součástí každodenní péče.



Snažili jsme se také co nejvíce dávat přednost klidnějším aktivitám v příjemném prostředí. Pomáhalo větrání v ranních a večerních hodinách, zastínění místnosti, lehké oblečení, ochlazování a samozřejmě také dostatek odpočinku.

Někteří klienti snášeli vysoké teploty velmi dobře, jiní byli unavenější, spavější nebo méně aktivní než obvykle. Právě pozorování těchto změn bylo důležitou součástí naší každodenní práce.

Letní vedra však nebyla náročná pouze pro naše klienty. Únava se postupně podepisovala také na personálu. Práce v domově je náročná sama o sobě. Vysoké teploty k tomu přidaly další zátěž. I pro zaměstnance bylo důležité pravidelně pít, dělat si krátké přestávky, vhodně se oblékat a myslet také na vlastní potřeby.

A přestože letošní horké dny nebyly vždy jednoduché, léto v našem domově nebylo jen o vysokých teplotách a únavě.

Bylo také o společně stráveném čase, posezení ve stínu, povídání, drobných radostech, letních vůních a vzpomínkách na léta minulá.

Právě vzpomínky našich seniorů často ukázaly, že každá generace má své vlastní léto. Někdo vzpomínal na koupání, jiný na práci na zahradě, zavařování ovoce, výlety nebo prázdniny strávené u babičky.

Letošní léto nám připomnělo, že v péči jsou často nejdůležitější zdánlivé maličkosti – nabídnout sklenici vody, všimnout si únavy, zatáhnout závěsy, připomenout odpočinek nebo si na chvíli společně sednout do příjemného chládku.

A stejně důležité je myslet na celý tým. Protože i když horko někdy ubíralo energii, vzájemná pomoc, ohleduplnost a dobrá nálada nám pomáhaly zvládnout náročné dny.

Léto pomalu končí a s ním i horké dny. Zůstávají nám ale vzpomínky na společně prožité chvíle – a také dobrý pocit, že jsme další náročné období zvládli společně.

Ivana Štefková, vedoucí úseku B3

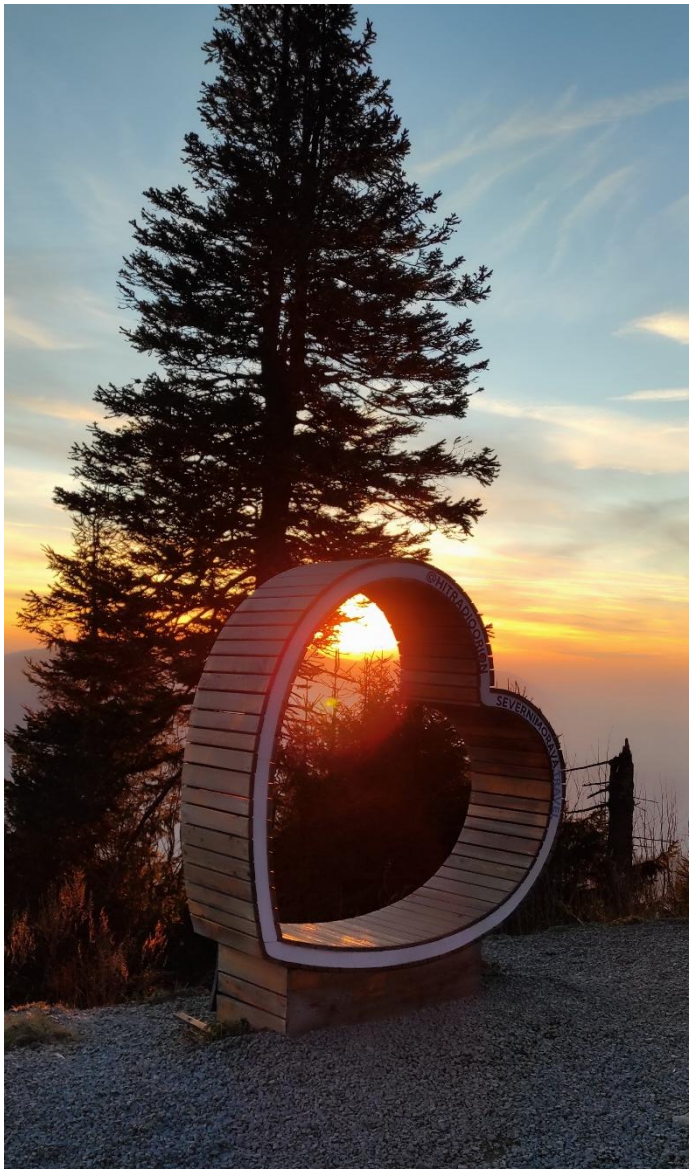
## VZPOMÍNKY, KTERÉ HŘEJÍ U SRDCE

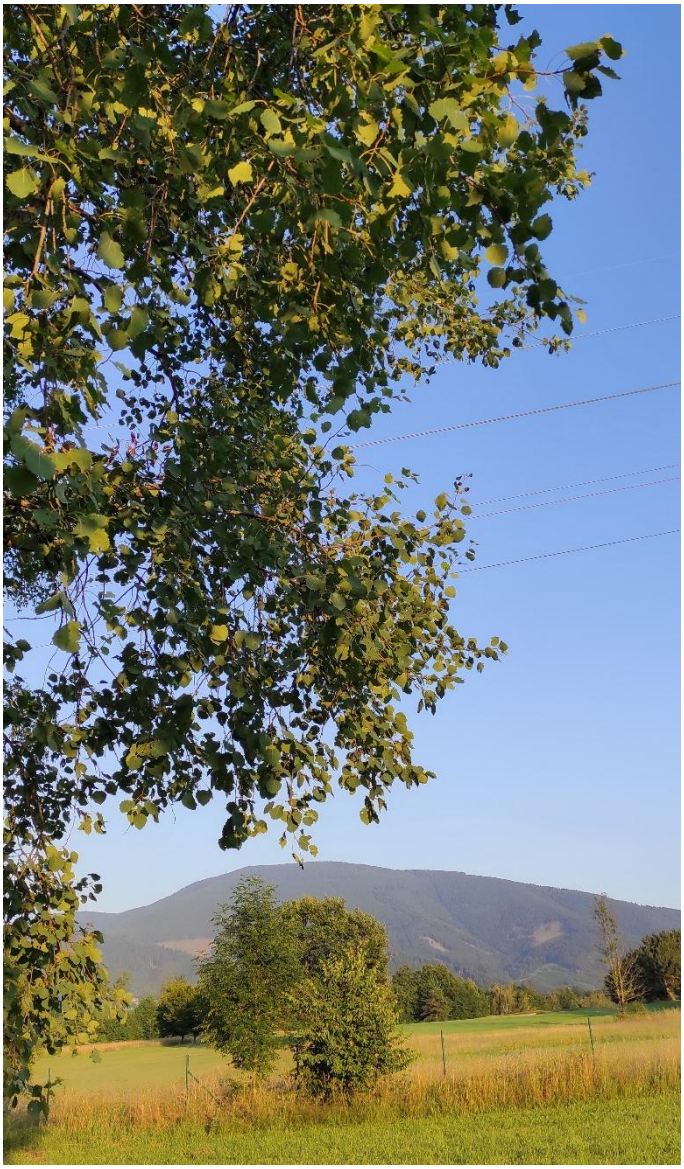
Léto se pomalu chýlí ke konci a u nás na úseku B3 můžeme s radostí říct, že jsme si ho jaksepatří užili. Zatímco někteří klienti chytali hřejivé sluneční paprsky přímo na naší terase, my jsme si prožívali svou zaslouženou dovolenou na různých místech naší krásné země a mnozí z nás se rozletěli po světě.

Věřím, že si všichni splnili svá přání, odpočinuli si a načerpali novou sílu i optimismus do nastupujícího podzimního období.

Že to myslíme vážně, se můžete přesvědčit sami – rádi bychom se s vámi podělili o naše nejlepší dovolenkové úlovky.









Dovolená jako prostor pro růst: Když odpočinek ustoupí studiu

Zatímco většina z nás vnímá dovolenou jako synonymum pro vypnutí, lenošení u moře nebo objevování nových koutů světa, realita mnoha lidí vypadá o něco jinak. Naše pracovnice Terezka svou dovolenou obětuje na zdokonalování sebe sama a místo dopřání si dovolené, plní si vzdělávací povinnosti a absolvovala praxi v nemocnici. Terezka si totiž ke své každodenní práci přibrala ještě náročné studium oboru zdravotní sestra.

Přesto nelituje. Její oběť má hlubší smysl – posunout se v kariéře, získat oficiální titul a hlavně hlubší odborné znalosti, které pak může denně zúročit při péči o své klienty. Její příběh ukazuje, že dovolená nemusí mít vždy podobu lehátka na pláži. Pro některé má podobu odhodlání a touhy pomáhat druhým na ještě vyšší odborné úrovni.

Na závěr bych velice ráda poděkovala rodinám našich klientů. Děkujeme, že na své blízké myslíte i během vlastních cest a posíláte jim krásné pohlednice z daleka. Pokaždé, když je klientům předáváme, je radost v jejich očích tím nejkrásnějším poděkováním.

Ivana Štefková, vedoucí úseku B3

## KDYŽ SE PRACOVIŠTĚ VYMĚNÍ ZA VÝBĚHY: JEDNODENNÍ TEAMBUILDING V ZOO, KTERÝ NEMĚL CHYBU!

Každý týden se stále něco řeší. Když ale pracovníci z našeho týmu na jeden den odložili své běžné povinnosti a vyměnili pracovní prostředí za exotické prostředí zoologické zahrady, nikdo netušil, jakou smršť zážitků to přinese. Čekal nás totiž jednodenní teambuilding přímo mezi zvířaty – a výsledek? Stál rozhodně za to!

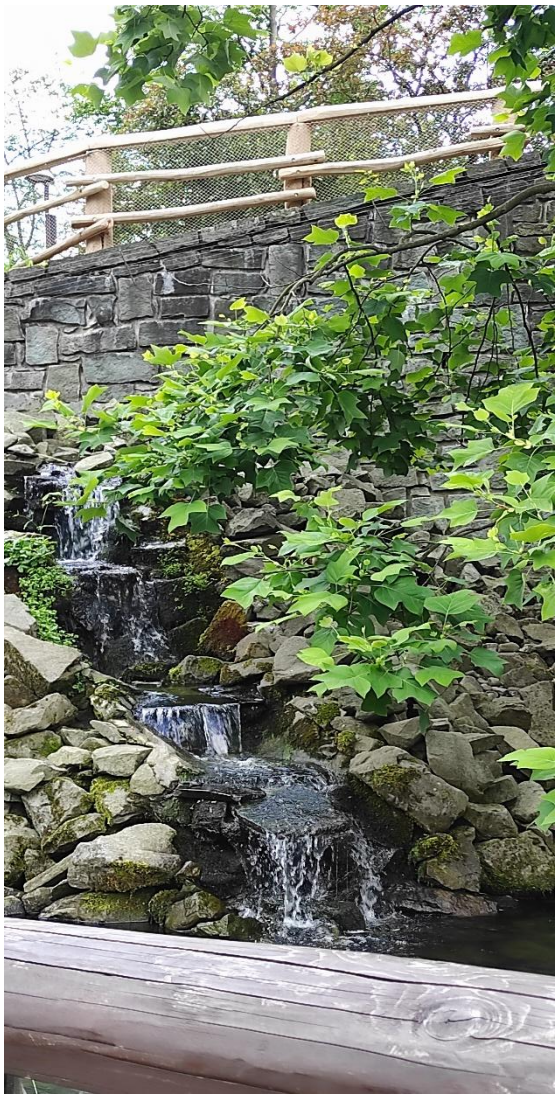
Program nezačal pouhou procházkou s kafem v ruce, ale rovnou zostra. Tým rozdělen do několika menších skupin a vyfasoval úkoly. Úkoly prověřily hlavně vzájemnou komunikaci a kreativitu.

Během plnění úkolů navíc zbyl čas i na unikátní zážitky – pozorování šelem při krmení, objevování zákulisí a chvíle odpočinku strávené v příjemném prostředí zoo.

Den utekl jako voda a na jeho konci, při vyhodnocení výsledků v restauraci po dobrém obědě bylo jasné jedno: vyhráli všichni.

Jednodenní teambuilding v ZOO splnil svůj účel na sto procent. Účastníci odcházeli unavení, ale s úsměvem, plní nových sil a s pocitem, že jako tým držíme pohromadě víc než kdy dřív. Už teď se všichni ptají, kam vyrazíme příště!

Ivana Štefková, vedoucí úseku







## ÚSEK B4

## LOUČENÍ, KTERÉ NENÍ SBOHEM



Na konci srpna se pro mě uzavře jedna velmi důležitá životní kapitola. Po čase stráveném v Domově Sluníčko nastal okamžik, kdy se s vámi musím rozloučit.

Rozhodnutí odejít pro mě nebylo vůbec jednoduché. Nevychází z nespokojenosti ani z touhy po změně zaměstnání. Důvod je čistě osobní – stěhuji se daleko odtud a každodenní dojíždění by už bohužel nebylo možné. Přestože vím, že je to správný krok, odcházím s těžkým srdcem.




Práce vedoucí úseku B4 pro mě nebyla jen zaměstnáním. Byla to příležitost poznat spoustu výjimečných lidí – kolegů i klientů. Každý den přinášel nové výzvy, radosti i starosti, ale právě díky nim jsem profesně i lidsky vyrostla. Naučila jsem se trpělivosti, pokoře, vzájemné spolupráci a znovu jsem si uvědomila, jak důležité jsou obyčejná lidskost, respekt a laskavost.

Velké poděkování patří celému mému týmu. Měla jsem štěstí pracovat s lidmi, na které jsem se mohla spolehnout a kteří byli oporou nejen mně, ale především našim klientům. Děkuji za společně zvládnuté náročné situace, za smích, který nám pomáhal překonávat těžší dny, i za přátelskou atmosféru, kterou jsme společně vytvářeli.

Děkuji své nadřízené za podporu a trpělivost a také všem ostatním kolegům, se kterými jsem měla možnost spolupracovat. Každé setkání, každá zkušenost i každý rozhovor ve mně zanechaly stopu.

Domov Sluníčko pro mě nebude jen místem, kde jsem pracovala. Bude pro mě místem plným vzpomínek a lidí, na které budu ráda myslet a vzpomínat a zkušeností, které si ponesu dál.

Přeji vám všem hodně zdraví, sil, trpělivosti a radosti z práce, která má obrovský smysl. Ať se Domovu Sluníčko i nadále daří vytvářet místo, kde se klienti cítí dobře a bezpečně a kde lidé pracují s otevřeným srdcem.

Neříkám „sbohem“, ale spíše „na shledanou“. Věřím, že na společně prožité chvíle budu vzpomínat s úsměvem.

S úctou a poděkováním
Lucie Florová
vedoucí úseku B4

## PALIATIVNÍ PÉČE

## PALIATIVNÍ PÉČE V DOMOVĚ SLUNÍČKO SE DÁL ROZVÍJÍ




Paliativní péče je v Domově Sluníčko důležitou součástí péče o naše klienty. Jejím cílem je především zachovat co nejvyšší možnou kvalitu života, respektovat přání a potřeby klienta a současně být oporou také jeho rodině a blízkým. Paliativní péče je u nás založena na spolupráci celého týmu – zdravotních sester, pracovníků v přímé péči, sociálních pracovníků, lékařů, vedení domova a dalších odborníků.

Nově jsme navázali spolupráci s paní MUDr. Světlíkovou, která se stává novým odborným partnerem našeho domova v oblasti paliativní péče. Její zapojení představuje další krok v rozvoji odborné a individuálně zaměřené péče o klienty v závěru života. Spolupráce přináší možnost konzultovat zdravotní stav klientů, nastavovat další postup péče a hledat společně s rodinou taková řešení, která budou respektovat potřeby, přání a důstojnost každého člověka.

Na paliativní péči nechceme nahlížet pouze jako na péči v posledních dnech života. Důležitý je především čas, který klientovi zbývá, jeho pohodlí, důstojnost, vztahy s blízkými a možnost prožívat tento čas co nejvíce podle svých představ.

## VZDĚLÁVÁNÍ ZAMĚSTNANCŮ NADÁLE POKRAČUJE

Velkou pozornost věnujeme také vzdělávání našich zaměstnanců. V letošním roce probíhají vzdělávací aktivity podpořené dotací Moravskoslezského kraje, která umožňuje dále rozvíjet znalosti a dovednosti pracovníků v oblasti paliativní péče.

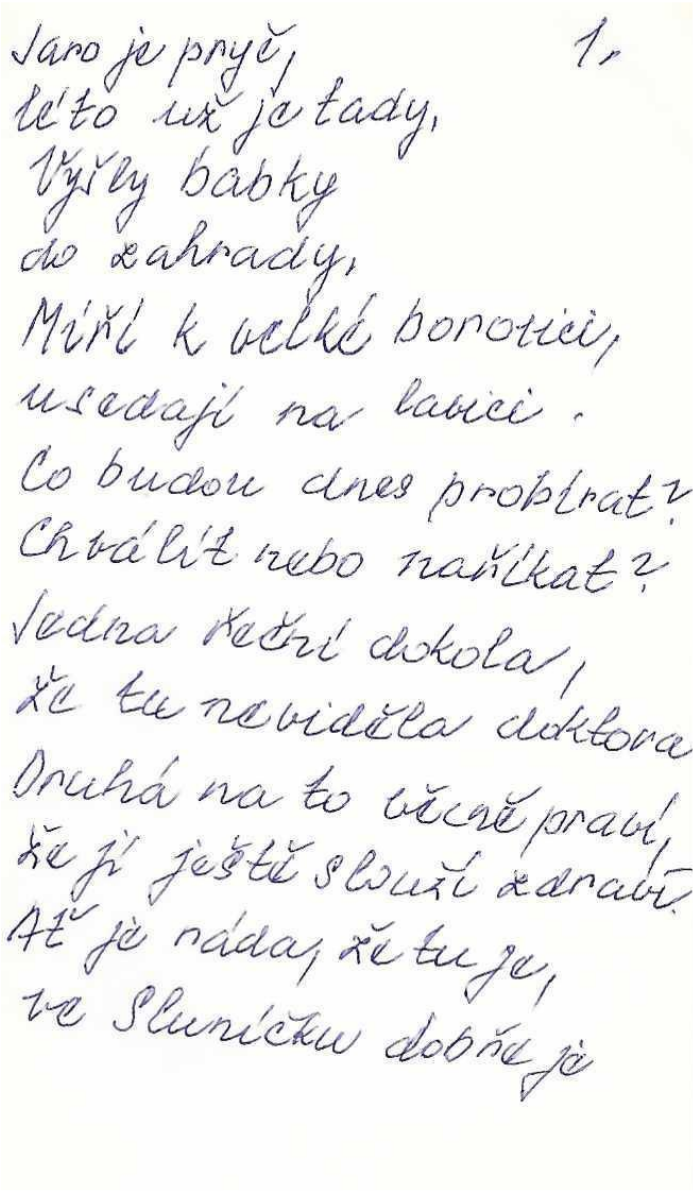
Vzdělávání je zaměřeno nejen na odborné znalosti, ale také na komunikaci s klientem a jeho rodinou, vnímání individuálních potřeb, práci s přáními klienta a na týmovou spolupráci při plánování péče.

Probíhající kurzy budou pokračovat až do listopadu 2026. Jejich cílem je, aby získané znalosti nebyly pouze teoretické, ale postupně se promítaly do každodenní praxe našeho domova.

Paliativní péči tak chceme nadále rozvíjet jako citlivý, odborný a lidský způsob doprovázení člověka v závěru života – s respektem k jeho jedinečnosti, důstojnosti a přáním.

Domov Sluníčko v této oblasti navazuje na již vytvořený systém paliativní péče, který zahrnuje také práci koordinátora paliativní péče, spolupráci s rodinami a mezioborový přístup.

**SCHRÁNKA DŮVĚRY**



Jaro je pryč, 1.
léto už je tady,
Vyšly babky
do zahrady,
Míří k velké borovici,
usedají na lavici.
Co budou dnes probírat?
Chválit nebo nadávat?
Jedna každá dokola,
že tu neviděla doktora
Druhá na to věcně praví,
že jí ještě slouží zdraví.
Ať je nádaj, že tu je,
ve Sluníčku dobře je

**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 1.10.2026**

**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.**

