

Pohodář

Číslo 1 | ročník 11 | 2024

Pečovatelská služba již funguje v nových prostorách

Dne 17. dubna byly slavnostně otevřeny nově zrekonstruované prostory pro pečovatelskou službu Centra Pohoda.

Pečovatelská služba původně fungovala v přízemí budovy na ulici Okružní 20, ale poté, co centrum uvolnilo tyto prostory pro vytvoření nových stomatologických ordinací, byla pečovatelská přestěhována do náhradních (dočasných) prostorů.

Pro pečovatelskou službu nyní slouží nové prostory ve vile na ul. Okružní 14. V budově je vytvořeno zázemí pro pracovníky pečovatelské služby, což jsou pečovatelky, řidiči a koordinátor pečovatelské služby. Pracovníci zde mají k dispozici šatny, pracovní místnosti, sprchový kout, ale také kuchyňku, vybavenou základními spotřebiči, aby si mohli ohřát oběd, připravit kávu apod. Pracovna koordinátora je velmi vkusně vybavena a uspořádána tak, aby zde mohl jednat se zájemci o sociální službu, s rodinnými příslušníky i samotnými uživateli.

Pečovatelská služba je terénní sociální služba,

poskytovaná na území města Bruntál, v přirozeném prostředí osob (domácnosti), v pondělí-pátek od 6.00 do 19.00 hodin a o víkendech od 9.00 do 13.00 hodin.

Péči zajišťuje 6 pečovatelek, 2 řidiči a dva externí pracovníci, kteří vypomáhají v době dovolených, pracovních neschopností apod.

(Pokračování na str. 3)



Účast na Dni zdraví



Dne 6. června se uživatelé denního stacionáře zúčastnili akce pořádané městem Bruntál pod názvem Den zdraví.



Akce proběhla v městském parku v Bruntále a uživatelé stacionáře zde předvedli ukázkou pohybových aktivit pro seniory, ať už s balóny a šátky nebo i bez pomůcek.

Uživatelé se zájmem navštívili i jiná stanoviště, jako např. trénink paměti, nácvik první pomoci a poradenství zdravé výživy.

Den seniorů

V pátek 28. června od 14 hodin proběhne v zahradním areálu centru již tradiční oslava Dne seniorů. Pro uživatele i návštěvníky je připraveno občerstvení a také kulturní program, v rámci kterého vystoupí Taneční škola Tamary Vlachynské Stonožky, Aktivní seniorky Bruntálu a za doprovodu harmoniky zazpívá zpěvák Karel Kekeší.

Celé odpoledne budou hudební doprovod zajišťovat manželé Hudeczkovi z Krnova. Akce se zúčastní také zástupci města Bruntál a uživatelé ze spřátelených domovů.

Žáci ZŠ Petrin předvedli uživatelům biblický příběh

Dne 5. ledna navštívili centrum žáci ZŠ Petrin, aby uživatelům v dobových převlecích a za doprovodu písní a veršů předvedli putování tří mudrců.

Mudrci z Východu, tradičně nepřesně označovaní jako Tři králové, jsou postavy z Matoušova evangelia, které se přišly poklonit Ježíši krátce po jeho narození v Betlémě a přinesly mu dary: zlato, kadidlo a myrhu. Až později vznikla tradice, že byli tři, že to byli králové a jejich jména Kašpar, Melichar a Baltazar zná skoro každý.

Vystoupení se uživatelům velmi líbilo, některé uživatelky neskrývaly dojetí a slzy utíraly do kapesníků. Za velmi milé představení žákům děkujeme a těšíme se na další mezigenerační spolupráci v tomto roce.



Žáčci a učitelé ze ZŠ Okružní obdarovali uživatele

V rámci mezigenerační spolupráce navštívili 25. ledna žáčci 1. třídy ZŠ Okružní Bruntál uživatele centra, aby společně vyráběli krásná papírová přáníčka a strávili tak společně příjemné dopoledne.

Aktivizační pracovníce společně s uživateli vytvořily pro děti velké srdce a do něj nalepily životní moudra seniorů a také vzkazy pro děti. Na závěr děti a učitelé předali uživatelům darem kapslový kávovar společně s několika baleními kávových kapslí, aby si uživatelé zpříjemnili lahodnou kávou chvíle u volnočasových aktivit. Za tento krásný dar dětem i pedagogům ze ZŠ Okružní srdečně děkujeme a velmi si toho vážíme.



Předčítání s pracovníky Městské knihovny v Bruntále

Již od roku 2022 spolupracujeme s Městkou knihovnou v Bruntále, a i v tomto roce jsme na tuto spolupráci úspěšně navázali a pracovníci knihovny 5. března poprvé letos navštívili uživatele centra, aby jim předčítali z jejich oblíbených knih. Uživatelům předčítají nejen pracovníce knihovny, ale osobně také ředitel knihovny, Mgr. Jakub Vlček, který se těší velké oblibě hlavně u uživatelek.

Předčítání je vhodné zejména pro uživatele, kteří ze zdravotních důvodů již nejsou schopni číst sami, ale i pro uživatele, pro které se předčítání stalo velmi oblíbenou aktivitou.



Jarní setkání s písničkou

Dne 26. března přišli žáci 8. třídy Základní školy Jesenická Bruntál uživatelům centra zpříjemnit dopoledne. Setkání seniorů s mladou generací probíhalo v kulturních místnostech na jednotlivých úsecích přímé péče. Děti si pro uživatele připravily pásmo písniček a básniček a vše se neslo ve velmi přátelské atmosféře. Na závěr si všichni společně zazpívali za doprovodu kytary a houslí. Děti pak rozdaly uživatelům dárky, které pro ně vytvořily.



Centrum stále hledá dobrovolníky



Centrum už více než tři roky marně hledá nové dobrovolníky, kteří by byli ochotni zpříjemnit život uživatelům centra.

První dobrovolníky jsme přivítali v centru již v roce 2010, kdy se po výzvě v tisku přihlásilo několik nadšenců, kteří měli zájem vyplnit smysluplně volný čas seniorů a osob se zdravotním postižením a svou přítomností snížit pocit osamění u těchto osob. Dobrovolnická činnost měla už při svém rozjezdu velmi příznivé ohlasy u uživatelů centra.

Za téměř 14 let se v centru vystřídal na dvě desítky dobrovolníků, a to z řad studentů nebo i seniorů – vrstevníků našich uživatelů. Činnost dobrovolníků v centru zastřešuje dobrovolnické centrum ELIM Opava, o.p.s., které je jediné akreditované dobrovolnické centrum v opavském, bruntálském i vítkovickém regionu.

Poslední dobrovolnice docházela do centra v roce 2020 a od té doby se již nepodařilo nové dobrovolníky získat. Situaci s dobrovolníky nepříznivě ovlivnilo také covidové období, kdy jsme zaznamenali zájem o dobrovolnickou činnost, ale vzhledem k nastaveným opatřením nebylo možné nové dobrovolníky přijímat.

Dobrovolníka v sociálních službách může vykonávat osoba, která dovršila 16 let, má čistý trestní rejstřík, nemá zdravotní omezení, které by jí dobrovolnickou činnost znemožňovalo vykonávat a souhlasí



s podmínkami, za kterých dobrovolnická činnost v Centru Pohoda probíhá. Dobrovolník pak dochází do centra několik hodin v měsíci, bez nároku na finanční odměnu, ve prospěch jiných lidí.

Předpokladem pro tuto činnost jsou dobré komunikační schopnosti, empatie a dobrý vztah k lidem. Zájem o dobrovolníky mezi uživateli centra stále trvá a obzvláště ti, kteří nemají žádné příbuzné a cítí se osaměni by přivítali někoho, kdo by si s nimi popovídal, zahrál si společenskou hru, předčítal jim, doprovodil je na procházku apod.

Zájemcům o dobrovolnickou činnost podá bližší informace pracovnice sociálního úseku Bc. Marcela Matúšů, tel.: 555 530 826, mobil 734 417 080, e-mail: matusu@centrum-pohoda.cz.

Pečovatelská služba již funguje v nových prostorách

(Dokončení ze str. 1)

Mezi nejčastější úkony, které jsou pečovatelskou službou poskytovány patří pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče, pomoc při osobní hygieně, poskytnutí stravy a další.

Rozsah úkonů, včetně ceníku základních i fakultativních činností je k dispozici na webových strán-

kách www.centrum-pohoda.cz, v sekci „sociální služby“. **Zájemcům o pečovatelskou službu podá komplexní informace koordinátor pečovatelské služby, Bc. Martin Molnár, tel.: 725 543 848,**

e-mail: molnar@centrum-pohoda.cz.

Čarodějnické cvičení s dětmi z MŠ Okružní



Dne 29. dubna navštívily děti z MŠ Okružní uživatele centra, aby si společně zacvičily. Cvičení se neslo v duchu blížícího se pálení čarodějnic, dříve též filipojakubská noc, což je lidový zvyk spojený s pálením ohňů a vírou v čarodějnice, který se

odehrává v noci z 30. dubna na 1. května.

Děti přišly v okouzlujících čarodějnických maskách a kostýmech a stejně tak byly vystrojeny i paní učitelky. Sálem se nesla čarodějnická hudba, společně se všichni protáhli a zatancovali si.

Pečení velikonočních perníků se studenty SPŠ a OA v Bruntále



Dne 25. března v odpoledních hodinách proběhlo v centru mezigenerační setkání studentů 3. ročníku Střední průmyslové školy a Obchodní akademie v Bruntále, kteří za doprovodu třídní učitelky Ing. Antonie Jiskrové navštívili naše uživatele, aby společně pekli a zdobili veliko-

noční perníčky. Pečení perníčků se studenty SPŠaOA se stalo již každoroční tradicí a setkání vždy provádí příjemná a přátelská atmosféra. Se zdobením perníčků každý rok pomáhá také Bc. Jana Kočařová, učitelka z MŠ U Rybníka v Bruntále, kterou si uživatelé velmi oblíbili. Chtěli by-

chom poděkovat studentům SPŠ a OA Bruntál i vedení školy za dlouholetou spolupráci, rovněž tak děkujeme za přízeň Bc. Janě Kočařové a v neposlední řadě patří poděkování i pracovním kuchyně Centra Pohoda, konkr. paní Jiřině Bílkové za pomoc při pečení perníčků.



Setkání se zpěvákem Karlem Kekešim

V březnu poprvé přijel letos do centra i do denního stacionáře zazpívat a zahrát na akordeon známý a oblíbený zpěvák Karel Kekeš z Prahy. Stejně jako v minulém roce i letos obcházel především pokoje imobilních uživatelů a na přání zahrál i zazpíval také v prostorách chodeb na úsecích přímé péče. Uživatelé si zazpívali své oblíbené písničky a jako vždy byli z návštěvy hudebníka nadšeni. Všichni se shodli, že se těší na další setkání.

Otevírání zahrady spojené s opékáním špekáčků

Dne 3. května se v dopoledních hodinách konalo společné setkání uživatelů centra s žáky SPŠ a OA Bruntál a s Aktivními seniorkami při příležitosti otvírání zahradního areálu po zimním období. Na akci se sešlo cca 70 osob a součástí dopoledne bylo opékání špekáčků, s čímž pomohli seniorům studenti i Aktivní

seniorky. Největší obavy byly z počasí, kdy hrozil déšť, ale nakonec svítilo sluníčko a všichni si akci užili a byli nadmíru spokojeni. Spolupráce se studenty SPŠ a OA i Aktivními seniorkami probíhá už několik let a vždy nám jsou při podobných akcích velmi nápomocní, za což jim patří naše poděkování.



Centrum se zapojilo do projektu Psaní od srdce

Smyslem projektu Psaní od srdce je přinášet radost seniorům a přispívat k odstraňování bariér mezi lidmi i generacemi.



Organizátoři projektu chtějí upozornit na to, že senioři často zažívají samotu a ubývající sociální kontakty, a přitom mají mnoho zkušeností a zážitků, často i aktivní zájem o své okolí. Psaní od srdce nabízí také příležitost navázat nové vztahy a zase jednou, u někoho možná poprvé v životě, poslat rukou psaný dopis.

Cílem projektu bylo získat v období od 26. dubna do 19. května 2024 pisatele pro několik tisíc dopisů. Dopisy tak nyní putují za pomoci pečovatelek k seniorům především v domácím prostředí, ale i do domovů pro seniory.

Projekt pořádá Diakonie ČCE ve spolupráci s TV Nova.

Do Centra Pohoda každý týden přicházejí dopisy dobrovolníků, které si přebírá aktivizační pracovnice Barbora Vráželová, která si vzala tuto akci pod svá křídla a společně



s uživateli pak dopisy pročítá. Jak sama říká, dopisy jsou velmi zajímavé, krásné, některé až tak, že vhání uživatelům do očí slzy dojetí. I touto cestou chceme všem

pisatelům poděkovat, že se snaží potěšit naše uživatele a přinést jim tak více radosti do života.



Jarní mezigenerační tvoření se velmi vydařilo

Dne 10. dubna v dopoledních hodinách proběhlo ve společenském sále centra další z mezigeneračních setkání s žáky 1. a 5. třídy ZŠ Okružní v Bruntále a studenty Střední průmyslové školy a Obchodní akademie v Bruntále.

Akce se účastnily také Aktivní seniorky, které nám byly při realizaci akce velmi nápomocné, za což jim patří naše poděkování.

Uživatelé se ve společnosti dětí věnovali rukodělným pracím, kdy tématem setkání bylo jarní tvoření. Všichni společně vyráběli výrobky z proutí – věnečky, kočičky, ovečky, berušky a další. Setkání proběhlo ve velmi přátelské atmosféře a všem zúčastněným děkujeme, že uživatelům vyloudili úsměv na tváři.





Letní teploty a opalování

Běžně by člověk měl vypít v průměru litr a půl až dva litry tekutin denně. Ideální je voda, bylinný nebo ovocný čaj nebo čerstvě vymačkané šťávy ředěné vodou. V tropických teplotách se nedoporučuje pít velké množství kávy, černý čaj, kolové nápoje a limonády, které obsahují velké množství cukru. V horku je vhodné pít i minerálky, nejlépe s obsahem hořčiku.

Pokud se chcete zchladit, namočte ručníky do studené vody a udělejte si obklad. Voda, která se z nich bude přes den odpařovat, sníží teplotu i v místnosti.

Jak se chránit před slunečním zářením?

Vhodné je chránit hlavu čepicí či jinou pokrývkou hlavy a oči slunečními brýlemi. Na odkryté části těla je vhodné používat ochranné krémy s vysokým SPF faktorem (SPF 30, 50) a pobývat venku ve stínu. Tyto přípravky se nanášejí 30 minut před prvotním pobytem na slunci, po dalších 30 minutách by se



měla aplikace zopakovat. Platí, že čím světlejší pokožku máte (zejména fototyp I a II), tím spíše se spálíte.

Co když se na slunci spálím?

Spálená kůže je zarudlá, bolavá a horká na dotek. Obvykle se objeví pár hodin poté, co jste byli vystaveni přílišnému množství slunečního záření. Při vyšší míře spálení se na postižených místech objevují také puchýřky, které mohou praskat.

Spálit si můžete jakoukoli část těla, kterou bez ochrany vystavíte slunci, včetně pokožky hlavy, rtů či uší. Vážnější spálení kůže navíc často doprovází bolest hlavy, zvýšená teplota, nevolnost a celkový pocit únavy.

Co dělat?

Studená sprcha vám uleví od bolesti ze spálení a zmírní zánět pokožky. Buďte ale opatrní, abyste si neuhnali omrzliny a podchlazení. Dejte si také pozor, abyste při sušení kůže příliš nedrhli ručníkem. Zkuste ho na pokožku pouze jemně přikládat.

První pomocí mohou být panthenol nebo allantoin, které podpoří regeneraci kůže po spálení. Přináší vaší pokožce okamžitou úlevu. Bolest ze spálené kůže vám mohou dočasně pomoci utišit prášky na bolest, například ibuprofen.

Spálení „vytahuje“ tekutinu z těla k povrchu pokožky. Dodržujte pitný režim a dejte si pár skleniček vody navíc. Mažte spálenou kůži uklidňujícím hydratačním krémem bez parfemace.

Inkontinence

Inkontinence je samovolný a nechtěný únik moči, který představuje již po řadu desetiletí velmi významný problém, který se v důsledku stárnutí populace dotýká stále většího množství osob.

Pro inkontinentní osoby je únik moči nejen zdravotní, ale i psychickou a sociální komplikací.

Strach z „nehody“ na veřejnosti osoby mnohdy



odradí od běžných společenských aktivit a často vede ke společenské izolaci.

V Centru Pohoda máme

proškolené dvě pracovnice v přímé péči v konceptu EMA (external medical advisor) – externí medikální poradkyně pro inkontinenci. Tyto pracovnice získaly Certifikát specialistky pro inkontinenci a jsou pravidelně proškoleny společností Hartmann RICO.

Naším cílem je spokojený uživatel, proto nastavujeme inkontinenční pomůcku přímo na míru uživatele. Při jakémkoliv změně stavu uživatele pak měníme inkontinenční pomůcku tak, aby vyhovovala současnému stavu uživatele a vedla k jeho spokojenosti.

Nová ošetřující lékařka v centru

Od 1. 5. 2024 ordinuje v Centru Pohoda nová ošetřující lékařka MUDr. Vratislava Veršecká. V péči má 35 našich uživatelů, do zařízení přijíždí a ordinuje každou středu.

Aprílová zábava

V pátek 5. dubna zorganizovaly pro uživatele aktivizační pracovnice Aprílovou zábavu s živou hudbou. Ve vyzdobeném společenském sále k tanci i poslechu hráli uživatelům manželé Hudeczkovi z Krnova. Zábavy se účastnili nejen uživatelé centra a jejich rodinní příslušníci, ale také uživatelé z denního stacionáře a senioři z města.

Uživatelé si poslechli známé písně a některé z nich si i rádi zazpívali společně s pěveckým duem. Kdo měl chuť, mohl si i zatancovat, což uživatelé rádi využili. Zábavné odpoledne si uživatelé užili a líbilo se jim natolik, že jen neradi odcházeli do svých domovů.





Oslava Dne matek

U příležitosti blížícího se Dne matek uživatelky centra 7. května navštívili žáci 4.A, Základní školy Petřin. V kulturních místnostech na jednotlivých patrech si společně zazpívali známé písně a na závěr žáci předali uživatelkám kytičku, kterou zajistilo Centrum Pohoda. Uživatelky, které již ze zdravotních důvodů nebyly schopny se zúčastnit posezení v kulturní místnosti navštívily děti přímo na pokojích, kde se s nimi pozdravily a rovněž předaly kytičku.



Společné cvičení s dětmi z MŠ Okružní

Již pravidelně, každých 14 dnů navštěvují děti z MŠ Okružní uživatele centra a v rámci mezigenerační spolupráce společně cvičí. Tato setkání patří k oblíbeným, kdy uživatelé si společnost dětí velmi užívají. Na posledním cvičení si děti připravily především pro uživatelky překvapení a předvedly krátké vystoupení ke Dni matek.



Historická vozidla v areálu Centra Pohoda

Květen jsme zakončili v centru stylově. V pátek 31. května se zahradní areál vrátil zpět do minulosti, jelikož nás navštívili pánové ze Spolku historických vozidel Bruntál, aby uživatelům předvedli své poklady.

Celkem představili devět vozidel ze svých sbírek a uživatelé si tak mohli připomenout své mládí a obdivovat krásy těchto historických vozů.

Úvodního slova se ujal pan Talík, který pověděl mnoho informací o tom, jak probíhá renovace těchto automobilů a kdy vlastně starý vůz může být považován za „veterána“. V zahradním areálu centra se tak objevila „carevna“ Volha, všem známý „žigulík“, Škodovka, Moskvíč, prezidentský vůz Tatra 603, Volkswagen Scirocco, z USA Ford Mustang a také sportovní bugina. Krásné slunečné dopoledne přišli uživatelům zprjemnit i žáci ze ZŠ Cihelní a děti z MŠ Okružní,

kteří předvedly své indiánské představení. V průběhu celé akce pomáhali s organizací studenti ze SPŠ a OA Bruntál, kteří s uživateli obdivovali krásy automobilů a dělali jim společnost. Akce se účastnili nejen uživatelé centra, ale také

uživatelé denního stacionáře. Příjemné dopoledne zakončili všichni sladkou tečkou v podobě nanuku.

Velmi děkujeme všem přítomným, a hlavně Spolku historických vozidel Bruntál, kteří se s námi podělili o parádní kousky ze svých garáží.



Masopust

Dne 22. února zorganizovaly pracovnice stacionáře pro uživatele masopust s tematikou zvířat. Uživatelé stacionáře si v rámci rukodělných prací sami vytvořili masku se zvířecím motivem. Pro zpestření a obohacení programu byly pozvány i děti ze sousední MŠ ve Smetanově ulici. Veselou akci provázela různá říkadla, básničky, písničky v doprovodu hudebních nástrojů, hry a trénink paměti pro malé i velké účastníky.



Návštěva zahradního centra

Dne 9. dubna vyjely aktivizační pracovnice s uživateli na výlet do zahradního centra Gardenpolis v Bruntále. K dopravě uživatelé využili služební vůz Peugeot Boxer, který je přizpůsoben i k přepravě osob na invalidním vozíku.

Uživatelé si se zájmem prohlédli květiny, které

Gardenpolis nabízí k prodeji, včetně rostlin na zahradě. Následovala návštěva místní kavárny, která je součástí zahradního centra. Pro uživatele bylo nevšedním zážitkem, když je obsloužil na dobrém občerstvení a na závěr si uživatelky koupily květinu pro radost.



Výlet do mini muzea hraček v Nových Heřminovech

Dne 16. května vyrazili uživatelé služebním vozem Peugeot Boxer s aktivizačními pracovnicemi na výlet do Nových Heřminov, kde navštívili mini muzeum hraček a kočárků.

V mini muzeu se nachází soukromá sbírka hraček našich babiček. Základ sbírky tvoří přes sto plyšových medvědů a k vidění jsou také panenky nebo kočárky.

Muzeum založili manželé Schovajsovi a nyní se o muzeum stará pí Ludmila Schovajsová, která získané hračky i sama opravuje. Při opravách vytváří části z kovu, dřeva či papíru a na panenky, když je potřeba, něco ušije nebo uháčkuje.



Přednáška o Albánii

Dne 17. dubna navštívili centrum manželé Poulíkovi, kteří cestují po celém světě a již několikrát se o zážitky ze svých expedic podělili s našimi uživateli. Tentokrát si pro ně připravili cestovatelskou přednášku o Albánii, země plné kontrastů, jejíž vládci v ní během mnoha staletí zanechali své stopy. Z krásných fotek a z vyprávění cestovatelů uživatelé viděli, že Albánie je nádherná a zajímavá země. Cestovatelské besedy jsou u uživatelů velmi oblíbeny, protože díky nim poznají místa, která již ve skutečnosti nemají možnost navštívit.



Vyprávění o pověstech Bruntálu

Ve středu 24. dubna opět po nějakém čase navštívili uživatele centra historik Mgr. Igor Hornišer. Připravil si pro uživatele zajímavou besedu, během které se uživatelé mohli dovědět, jak a proč vznikly v našem kraji různé pověsti, které z nich se zakládají na skutečných faktech, a které jsou naopak vymyšlené.

Povyprávěl uživatelům, zda vedou tajné chodby pod bruntálským náměstím a jestli na bruntálském zámku straší. Zajímavé bylo vysvětlení, proč se stejné příběhy někdy objevují v různých krajích a také informace, že má Jesenicko jako jediné v republice své vlastní postavičky trpaslíků, tzv. kořínkáře. Vyprávění bylo poutavé a doprovázené fotografiemi.



Virtuální realita

Koncem minulého roku jsme v centru zařadili pro uživatele novou volnočasovou aktivitu – virtuální realitu.

Virtuální realita je technologie, která uživateli zobrazí fiktivní trojrozměrný svět pomocí speciálních brýlí a umožní mu tak vstup do simulovaného prostředí.

Technologie virtuální reality vytváří iluzi skutečného světa. Díky speciálním brýlím si uživatelé mohou užívat například prosluněné pláže, procházky v lese nebo pohle-

dy do vesmíru. Přestože se jedná o technologii, k jejímuž rozšíření mezi běžné uživatele došlo až v několika posledních letech, výsledky řady zejména zahraničních výzkumů dokládají pozitivní vliv virtuální reality na kvalitu života ve stáří.

U uživatelů dochází k stimulaci kognitivních funkcí (zejména paměti a učení) a kromě mentálních funkcí virtuální realita pomáhá udržovat, zdokonalovat nebo dokonce rozvíjet nové motorické dovednosti, např. schopnost

udržet rovnováhu či stabilizovat chůzi. Své využití nachází i v reminiscenční terapii. V současné době

jste tuto aktivitu zařadili do pravidelných týdenních aktivit.



Arteterapie

Od března jsme zavedli pro uživatele novou aktivizační metodu - arteterapii. Arteterapii se v centru věnuje Mga. Tereza Cenková, která již před 10 lety v rámci praxe tuto metodu u nás zaváděla a nyní se jí věnuje naplno.

Pojem arteterapie lze velmi zjednodušeně definovat jako léčebný postup využívající pro své účely výtvarné umění. Je určena osobám jakéhokoli věku, a i s různým typem postižení (fyzické, smyslové, psychické, mentální, ale i sociální znevýhodnění).

Konkrétně u seniorů dokáže nastartovat chuť realizovat dosud skryté schopnosti a talenty, aktivizovat tvořivý přístup k životu, ale také prohloubit sebeprožívání a sebepoznání. Mimoto přispívá k posílení paměti, uvolnění fantazie a procvičení jemné motoriky rukou. Uživatele obohatí nejen o poznání různých výtvarných technik a materiálů, ale i o nové vizuální a hmatové vjemy a v neposlední řadě jim může alespoň trochu ulevit od často bolestných problémů spojených s nelehkými životními změnami.

Arteterapeutické metody lze využít jak v rámci skupiny ve výtvarné dílně v Centru Pohoda nebo v denním stacionáři,

tak i individuálně na pokojích jednotlivých uživatelů. U arteterapie platí, že cesta je cíl. Nejde o vytvoření dokonalého uměleckého díla, ale spíše o proces tvorby samotný, o prožitek z něho a zpětnou vazbu od arteterapeuta nebo i ostatních uživatelů.

Prostřednictvím koláží, plastelíny, starých pohlednic, ale i kufříků plných překvapení atd. společně s uživateli zjišťujeme, kolik pestrých zážitků a radosti nám může arteterapie nabídnout.



Nová aktivita pro uživatele - ponyterapie

Dne 13. března navštívila naše zařízení paní Hana Pravdová, která k nám přivezla svého poníka jménem Topinka, aby s ním prováděla ponyterapii.



Ponyterapie je kontaktní, šetrná terapie koněm, která využívá koně jakoterapeutické médium. Blahodárně ovlivňuje psychiku člověka, jemnou a hrubou motoriku. Napomáhá lidem se sníženou pohyblivostí, lidem s demencí a úzkostmi ke zlepšení společenského chování. Terapeutický kůň pomáhá budovat sebedůvěru, soběstačnost, perspektivu i důvěru.



Zlepšuje komunikaci a sociální dovednosti. Koně jsou mistry řeči těla, kteří ihned vědí, jak se člověk cítí. Reagují a poskytují okamžitou zpětnou vazbu, mají uklidňující účinek na lidi všech věkových skupin. Pony Topinka si okamžitě získala srdce všech uživatelů. Radost z dotyku a pomazlení měli nejen uživatelé, ale i sloužící personál centra.



Návštěva v ZŠ v Horním Benešově

Dne 23. května navštívili uživatelé denního stacionáře základní školu v Horním Benešově, aby zde besedovali na téma „Škola dříve a dnes“. Uživatelé měli možnost si prohlédnout školu, setkat se s virtuální realitou a společně si zaspívat a zahrát hry s dětmi.



Výlet do Pradědovy galerie v Jiříkově

Dne 12. června uživatelé stacionáře navštívili Pradědovu galerii v Jiříkově. K cestě jsme využili služební automobil Peugeot Boxer, který je uzpůsoben i pro převoz uživatelů na invalidním vozíčku. Uživatelé si mohli prohlédnout expozici řezbářské tvorby uměleckého řezbáře Jiřího Halouzky a výlet splnil jejich očekávání.



PŘIPRAVUJEME

Olympiáda

Na podzim připravujeme sportovní olympiádu, kdy budou vytvořeny družstva, která budou soutěžit v různých disciplínách. Na akci přizveme také uživatele z domova pro seniory ve Vrbně pod Pradědem, Krnova a Osoblaha. Bližší informace ohledně akce budou uživatelům v dostatečném časovém předstihu sděleny.

Pohoda

Zpravodaj Centra sociálních služeb pro seniory Pohoda, p. o.



Vydavatel: Centrum sociálních služeb pro seniory Pohoda, p. o., Okružní 16, 792 01 Bruntál. Vychází dvakrát ročně. Redakční rada: Bc. Jarmila Šíbllová, Bc. Marcela Matúšů, Miroslava Sedláková, Dana Svobodová. Tisk vlastní.
Grafické zpracování: -dd-. Příspěvky a náměty na tel. č. 554 712 611.

