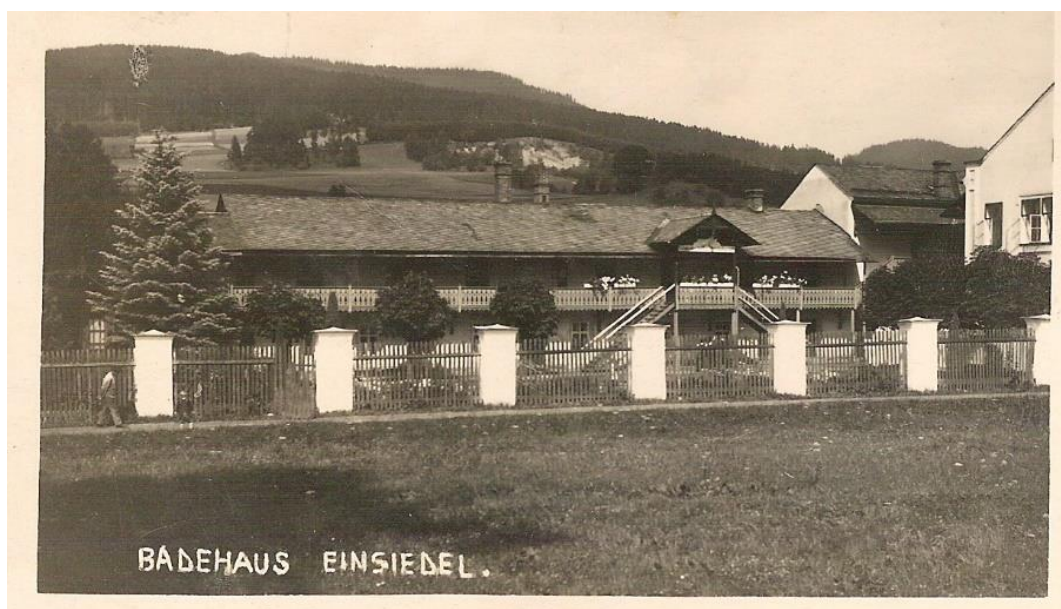


Projekt

# LETNÍ OLYMPIJSKÉ HRY



Projekt na podporu aktivizace klientů domovů pro seniory v celé České republice

Domov pro seniory Vrbno  
2016

## Obsah

Úvod.....	3
O co nám společně jde? Smysl akce .....	3
Termín letních olympijských her (dále jen LOH) ve Vrbně pod Pradědem .....	4
Hodnotící komise LOH .....	4
Složení družstev .....	4
Zahájení LOH .....	4
Disciplíny .....	6
Vyhodnocení (časová změna vyhrazena) .....	6
Podmínky účasti.....	7
Zapojené domovy pro seniory .....	8
Propagace projektu.....	8
Reference projektu, spolupracující subjekty .....	9
Nákladovost projektu .....	9
Příhláška .....	9
Aktivita č. 1 Hod podkovou na cíl.....	11
Aktivita č. 2 Šlapání na rotopedu a šlapadle .....	11
Aktivita č. 3 Petanque - upravený.....	12
Aktivita č. 4 Motání klubíčka .....	12
Aktivita č. 5 Poznávačka zvířat a rostlin.....	13
Aktivita č. 6 Kuželky .....	13
Aktivita č. 7 Oko vidí.....	13
Aktivita č. 8 Skládání puzzle na čas .....	14
Aktivita č. 9 Házení na koš.....	14
Aktivita č. 10 Rybolov.....	15

## Úvod

Domov pro seniory poskytuje sociální služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku (mladším i starším seniorům od 60 let) a potřebují pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby, zejména při zvládnání běžných úkonů péče o sebe, při zajištění stravování, ubytování, hygieny, zdravotní a ošetrovatelské péče.

To, co ovšem považujeme za problematické, je nízká míra zapojení klientů do aktivizace. Po konzultacích s jednotlivými kolegy zjišťujeme, že se aktivizaci snaží řešit všechna zařízení. Někde se tato věc daří lépe, jinde hůře. Aktivizaci se snažíme naplnit u klienta jeho fyzické, psychické i společenské potřeby. Podporujeme růst a udržení schopností a dovedností v rámci jedincových stávajících možností. Cílem aktivizace je pomáhat starým lidem žít plnohodnotný život podle jejich maximálních potřeb s ohledem na míru jejich schopností.

Tímto projektem hodláme klientům do aktivity zapojených vytvořit takové podmínky, které by je měly podporovat v činnostech jemu příjemných, přispět tak ke zlepšení fyzického a psychického stavu klienta. Chceme klientovi najít motivaci pro pohyb a zdravý životní styl, umožnit prožít úspěch a posílit tak jejich sebedůvěru a sebeúctu.

Tímto projektem chceme podpořit aktivizaci a společenské vazby klientů mezi sebou a mezi dalšími domovy pro seniory – proto jej můžeme nazvat projektem celorepublikovým.

## O co nám společně jde? Smysl akce

Chceme podpořit seniory domovů pro seniory v oblasti pohybových aktivit. Již z počátku roku jsme vymysleli projekt „Jedeme v tom společně“, jehož smyslem bylo motivovat seniory k pohybu (v případě projektu „Jedeme v tom společně“ šlo o jízdu na šlapadle či rotopedu). Do tohoto projektu jsme zapojili celkem 23 zařízení, vybavili jsme větší polovinu funkčními rotopedy. Nyní je tu další aktivizační projekt: **Letní olympijské hry**.

Každému spolupracujícímu domovu, který do toho půjde, nabízíme setkání ve Vrbně pod Pradědem, kde se letní olympijské hry budou konat. Jde nám především o setkání domovů, které s námi absolvovaly projekt „Jedeme v tom společně“, zároveň se také mohou přidat i domovy jiné.

Chceme jiným domovům ukázat naše zařízení, naše město a okolí. Disciplíny, které jsou pro toto klání stanoveny níže, jsou disciplínami volnými, s dílčími pravidly, ovšem prosíme

domovy, pokud chtějí některá pravidla upřesnit, necht' neváhají tato průběžně řešit – chceme, aby každý domov přiložil ruku k dílu – chceme, abychom se vzájemně na pravidlech shodli – v průběhu klání je upravovat nebudeme ☺.

Disciplíny se plní 16. 6. 2016.

## Termín letních olympijských her (dále jen LOH) ve Vrbně pod Pradědem

16. 6. 2016

### Hodnotící komise LOH

Hodnotí každý vedoucí disciplíny zvlášť, po ukončení soutěží předá org. výboru výsledky.

Organizační výbor ve složení: Jan Vavřík, Karin Kapustová, Sylva Bučková, Miluška Chalupová, Věra Tomanová.

### Složení družstev

Každé družstvo: čtyřčlenné – senioři + jeden „pracovník“ („pečovatel“, sociální pracovník, aktivizační pracovník, ředitel apod.). Kapitánem družstva je vždy pracovník daného domova. Kapitán (trenér) družstva dohlíží na své závodníky u každé disciplíny, zodpovídá za jejich zdravotní stav apod.

### LOH

- LOH budou zahájeny dne 16. 6. 2016 ve 13:00 hodin.
- Pracovníci a organizátoři LOH z Vrbna – sraz na dvoře v 10:30 hodin.
- U brány M. Štěpánková – selekce návštěv + parkování.
- Garanti družstev v pohotovosti od 10:45 hodin.
- Družstva musí dorazit do **11:00** hodin do Domova pro seniory Vrbno (dále jen Dps).
- Jedno družstvo bude mít na starosti patron družstva – pracovník našeho Dps (Krnov – Hrubá Karin, Bruntál – Vymazalová S., Havířov – Nováčková D., Ov – Frankeová M., Brno – Stránská M.). Tito zaměstnanci se o družstva starají po celou dobu akce.

- LOH budou zahájeny zapálením olympijské pochodně ve 13:00 hodin u kostela v Mnichově. Předávání pochodně bude učiněno na cca 450 metrové trase štafetovým způsobem až na zahradu Dps Vrbno, kde proběhne slavností zapálení olympijského ohně v připravené nádobě (pod dohledem hasičů ☺).
- Vlajka + olympijská mísa bude v prostorách „májky“.
- Družstva se seřadí v prostorách na betonu u „májky“.
- **Každý domov si zabezpečí transparent v barvě svého družstva. Na transparentu musí být název zařízení, případně logo. Rozměr transparentu se stanovuje na: délka 1 m, šířka 0,5 m. Transparent může být „rozvinovací“ nebo na tyčích. Transparent Dps Vrbno zabezpečí S. Bučková.**
- Po zahájení a organizačních věcech se družstev ujímají jejich patroni - garanti.
- Zapálení pochodně včetně štafetového předávání se účastní ředitelé a jejich zástupci ze všech zúčastněných domovů – povinný dresscode: prostěradlo, věnec z bobkových listů – zabezpečují si jednotlivé domovy samostatně.
- Šatna pro zúčastněné domovy bude v prostorách Dps Vrbno – dílna **M. Reissner** – hlídá Veronika Brušíková. Cenné věci družstev budou uzamčeny v ředitelně Dps.
- **Poznámka: oběd pro Dps Vrbno – zaměstnanci v 11:00 hodin, klienti v 11:30 hodin, ve 12:00 jedí hosté. Po obědech - raut z jídelny – bude hlídat Dussmann, výdej v jídelně. Zabezpečit pro klienty Dps Vrbno svačinu „do ruky.“**
- **Večeře: vepřový guláš, tlačenka, cibule, chléb. – řeší řezník + SB + M. Jarošová. Bude podávána venku – zodpovídá M. Ohnoutková a M. Jarošová.**
- **Oběd pro hosty se pohybuje v relaci 58,- Kč za jeden oběd – platí si účastníci z domovů přímo u vedoucí jídelny M. Jarošové.**
- **V případě špatného počasí se LOH přesouvají do kulturního střediska Střecha Vrbno pod Pradědem.** V případě dlouhodobé špatné předpovědi se termín LOH posouvá – budeme v intenzivním spojení s účastníky a společně se pokusíme poručit větru dešti ☺.
- **Parkování aut** – ředitel zabezpečí přes technické služby vykosení louky a možnost parkování na louce před Dps Vrbno.
- **Označení a směrovky:** Sylva Bučková.
- **Stoly pro družstva na zahradu,** které budou sloužit jako zázemí a odpočinková zóna družstev + židle zabezpečí vedoucí patroni družstev přes V. Tomanovou – stoly umístíme na betonovou plochu pod dílnou M. Reissner.

- **Fotodokumentace a video:** zabezpečí J. Štolba. Tv + tisk: ředitel.
- Stoly + židle k disciplínám vzít z jídelny – zabezpečují si vedoucí disciplín, po LOH obratem nastěhovat zpět.
- Kartičky na razítka + razítka – zjistí S. Bučková u Jelínka, kartičky.
- Vymyslet tabulky pro jednotlivé disciplíny.

## Disciplíny

Disciplíny budou soustředěny na několika stanovištích na zahradě a dvoře Dps Vrbno. U každého stanoviště bude jeden z pracovníků + dobrovolníci, kteří spolupracují s naším zařízením, případně pracovníci jiných domovů.

Každé disciplíny se účastní čtyři senioři + kapitán daného družstva. Níže uvedené disciplíny jsou uvedeny za sebou hypoteticky, pořadí bude upřesněno.

1. **Házení podkovou**
2. **Šlapání na rotopedu či šlapadle**
3. **Petangue**
4. **Přemotávání klubička na čas**
5. **Poznávačka zvířat a rostlin z CHKO Jeseníky**
6. **Kuželky**
7. **Oko vidí**
8. **Skládání puzzle na čas**
9. **Házení na koš**
10. **Rybolov**

## Vyhodnocení (časová změna vyhrazena)

- Vyhodnocení proběhne v 17:00 hodin na zahradě Dps Vrbno.
- Disciplíny startují ve 13:30 hodin. Samotné disciplíny budou ukončeny v 16:30 hodin.
- Hodnoceny budou jednotlivé disciplíny samostatně, členové týmu soutěží za celý domov, nikoliv za jednotlivce.

- U každé disciplíny bude stanoveno pořadí jednotlivých Dps. Celkové pořadí bude určeno na základě součtu jednotlivých disciplín. V případě shody rozhodne komise losem.
- Na konci vyhlášení proběhne losování – kde se budou příští rok LOH konat, losování zabezpečí: S. Vymazalová. Ceny jsou v režii pořadatele – Dps Vrbno.
- Diplomy
- Medaile – zakoupeny.
- Putovní pohár objednan.
- Ceny – poukazy lékárna – dohodne Ř do 3. 6. 2016.

## Podmínky účasti

- 1. Každé zúčastněné zařízení si samo odpovídá za vhodný výběr klientů, které do soutěže zapojí (správně a účelně zvolené klienty). Každé zařízení nese plnou odpovědnost za zdravotní stav zapojeného klienta – zapojení do soutěže u klientů nejlépe konzultuje s lékařem. Organizátor akce (Dps Vrbno) za výběr klientů v jiných zařízeních nenese odpovědnost. Každý Dps zapojuje klienty na svou vlastní odpovědnost!**
- 2. Každé zařízení si musí své klienty adekvátně vybavit na bázi léků, pomůcek a všeho potřebného pro pobyt.**
- 3. Zařízení pro aktivitu vybírá takové klienty, pro něž pobyt v cizím prostředí nebude stresující.**
4. Každý zapojený domov zašle **do 18. 4. 2016 do 8:00 hodin** na [janvavrik@icloud.com](mailto:janvavrik@icloud.com) vyplněnou přihlášku, která je na konci tohoto projektu. V přihlášce zaškrtně, zda chce využít oběd, počet obědů. Obědy se platí hotově u vedoucí jídelny v den akce – platbu za obědy si řeší každý domov sám. Doprava do Vrbna a zpět se organizátorem neproplácí – doprava je na vlastní náklady.
- 5. Pro klienty bude zabezpečeno občerstvení. Každé zařízení si samo zodpovídá za dietní režim a dohled svých klientů u stravy a u veškeré péče během akce.**
- 6. Akce bude medializována. Zúčastněná zařízení si plně odpovídají za podepsané souhlasy seniorů se zveřejněním jejich jmen a zapojením do tohoto projektu + fotografie. Organizátor akce (Dps Vrbno) za toto neodpovídá.**

7. Organizátor soutěže – Domov pro seniory Vrbno pod Pradědem – vytvořil FB profil LOH, na který budou umístěny fotografie z jednotlivých domovů, příběhy a postřehy. **Každý zapojený domov pro seniory si ručí za správnost a vhodnost zasláné a umístěné fotografie** (povolení, souhlas se zveřejněním apod.).
8. Akci si každý zapojený domov pro seniory propaguje ve svém vlastním lokálním tisku či na svých webových stránkách, ovšem neopomene zdůraznit organizátora akce.

## Zapojené domovy pro seniory

1. Domov pro seniory Vrbno pod Pradědem
2. Domov pro seniory Bruntál
3. Domov pro seniory Krnov
4. Domov pro seniory Slunovrat
5. Domov pro seniory Slunečnice
6. Domov pro seniory Havířov

DPS	počet soutěžících seniorů	počet obědů 16. 6.	vybraná barva
1. Vrbno	4	x	oranžová
2. Bruntál	4	8	červená
3. Krnov	4	4	fialová
4. Brno Vychodilova	4	6	žlutá
5. Havířov	4	5	tmavě zelená
6. OV Slunovrat	4	8	modrá
<b>Celkem</b>	<b>24</b>	<b>31</b>	<b>x</b>

## Propagace projektu

Propagaci zabezpečí:

1. Česká televize – pořad Dobré ráno.
2. Lokální zpravodaj – dosah pro cca 7 000 lidí.
3. Deník – noviny – dosah severní Morava.
4. Český rozhlas Ostrava.



## Reference projektu, spolupracující subjekty

- 1. místopředseda vlády a ministr financí Ing. Andrej Babiš
- Město Vrbno pod Pradědem.

## Nákladovost projektu – řešeno sponzorsky

• Hudba – BT Krnov	6 500 Kč
• Výroba poháru pro vítěze	800 Kč
• Řezník + maso	4 000 Kč
• Ceny pro tři domovy	6 000 Kč
• Diplomy, medaile	400 Kč
• Občerstvení závodníků	1 500 Kč
• Výzdoba, růže apod.	5 000 Kč
• Podkovy	1 500 Kč
• Balóny, koše, stopky	5 000 Kč
• Koblasa – tisk	5 000 Kč
• Spotřební materiál	5 000 Kč
• Raut	15 000 Kč
Celkem	55. 700 Kč

## Přihláška

(vytiskněte, vyplňte a zašlete podepsané mailem do 18. 4. 2016 do 8:00 hodin na:

[janvavrik@icloud.com](mailto:janvavrik@icloud.com))

Přihláška na Letní olympijské hry ve Vrbně pod Pradědem				
<i>Zařízení:</i>				
<i>Telefon:</i>				
<i>Odpovědná osoba, která přijede:</i>				
<i>Telefon a e-mail osoby, která přijede:</i>				
<i>Počet účastníků:</i>				
<i>Jména účastníka</i>	<i>Věk</i>	<i>Poznámky</i>		
Organizační dotazy		Odpovědi		počet osob
Žádáme o oběd dne 16. 6. 2016 v Dps Vrbno (obědy se platí na místě):		ANO	NE	
Budeme se účastnit akce 17. 6. 2016:		ANO	NE	
Žádáme o zabezpečení noclehu s večeří a snídaní (platí se z projektu):		ANO	NE	
V případě žádosti o nocleh napište, zda chcete zabezpečit bezbariérový přístup, případně zda Vaši seniři zvládnou běžný penzion či hotel.				
Upozorňujeme, že v případě rezervace noclehu a jeho následném zrušení, se bude platit stornoplatek účastníkem!				

Razítko, datum, podpis:

# Metodika jednotlivých disciplín

(pořadí bude stanoveno)

## Aktivita č. 1 Hod podkovou na cíl

**Účel:** procvičování jemné motoriky

**Stanoviště:** prostor před kotelnou na asfaltové ploše (soutěžící) a trávníku (cíl) směrem k smrkovému živému plotu.

**Pomůcky:** 15 podkov (zajistí pí. Bučková), gymnastická obruč (v dílně u paní Tomanové), pro lepší kontrast bude obruč ohraničovat bílý kruh z textilu (staré prostěradlo, pan Vaněk dohodne s prádelnou).

**Pravidla:** soutěží čtyřčlenná družstva, všichni soutěžící hází vsedě (židle, invalidní vozík, nevíme přesně, kolik soutěžících bude používat kompenzační pomůcky a jaké). Vzdálenost cíle – 3 metry. Každý soutěžící má 3 pokusy. Hází se „po jednom“, takže žádný soutěžící nebude mít v ruce více než jednu podkovu (zbylé podává trenér). U každého družstva se bude měřit čas (celkový čas). Celkový čas také rozhodne o pořadí v případě rovnosti bodů. Platným pokusem se rozumí:

1. Podkova dopadne dovnitř kruhu.
2. Podkova dopadne dovnitř kruhu a odrazí se mimo kruh.
3. Podkova dopadne mimo kruh a odrazí se dovnitř kruhu.
4. Podkova se jakýmkoli způsobem dotýká hranice kruhu zevně.

Předpokládaný čas asi jedna minuta na jednoho soutěžícího. Sčítání bodů proběhne po posledním hodu posledního člena družstva. Přítomní budou všichni soutěžící (družstvo) a trenér. Hází se z invalidního vozíku (i „chodící“ soutěžící).

Sčítání a soutěž povede: Pavel Vaněk.

## Aktivita č. 2 Šlapání na rotopedu a šlapadle

**Účel:** procvičování tělesné kondice

**Stanoviště:** prostor u altánu.

**Pomůcky:** 4 rotopedy či šlapadla s počítáním kilometrové vzdálenosti. Šlape se šest minut. Rotopedy budou před startem každého družstva vynulovány. Stopky – čas.

Soutěž ve šlapání družstev (šlapou čtyři senioři). Max. 6 minut. Vyhodnocuje se celkový součet km za celé družstvo.

**Poznámka:** za výběr seniorů odpovídá daný domov. Rotopedy a šlapadla jsou upraveny pro šlapání dolními končetinami, nelze tady využít rotopedy pro horní končetiny.

Zodpovídá: M. Chalupová

### Aktivita č. 3 Petanque - upravený

**Účel:** procvičování jemné motoriky

**Stanoviště:** trávník

**Pomůcky:** koule, tužky, zapisovací arch

**Pravidla:** soutěží čtyřčlenná družstva, všichni soutěžící hází vsedě (židle, invalidní vozík, nevíme přesně, kolik soutěžících bude používat kompenzační pomůcky a jaké). Vzdálenost cíle – 2 metry. Každý soutěžící má 3 pokusy. Hází se „po jednom“, takže žádný soutěžící nebude mít v ruce více než jednu kouli.

Předpokládaný čas asi jedna minuta na jednoho soutěžícího. Sčítání bodů proběhne po posledním hodu posledního člena družstva. Přítomní budou všichni soutěžící (družstvo) a trenér.

Sčítání a soutěž povede: Jan Štolba

### Aktivita č. 4 Motání klubíčka

**Účel:** procvičování jemné motoriky

**Stanoviště:** u prádelny

**Pomůcky:** stopky, židle, stůl, 2 stejná klubíčka, tužky, zapisovací arch

**Pravidla:** každý člen družstva přemotá klubičko (závodníci budou sedět na židli). Po namotání klubička se jednotlivci zapíše čas na kartičku. Sečte se čas celého družstva a vyhodnotí- čas se zapíše, sečte se čas a vyhodnotí.

**Odpovídá:** Věra Tomanová

## Aktivita č. 5 Poznávačka zvířat a rostlin

**Účel:** znalostní poznávání zvířat

**Stanoviště:** „vykachlíkovaný“ prostor.

**Pomůcky:** stůl, židle, obrázky zvířat, rostlin, vycpaniny, rostliny – „živé“, stopky, tužky, archy.

**Pravidla:** Jednotlivé věci budou označeny čísly. Omezení limitem 6 minut. Družstvo po dobu limitu zapisuje na připravenou kartičku uhodnuté věci, po dokončení limitu kartičku odevzdává. To družstvo, které uhádne nejvíce věcí, vyhrává. Organizátor soutěže zapisuje i čas odevzdání, který bude rozhodující při shodě správně uhodnutých věcí.

**Odpovídá:** K. Strouhalová

## Aktivita č. 6 Kuželky

**Účel:** přesnost, koordinace pohybu.

**Stanoviště:** kuželkářský prostor na zahradě.

**Pomůcky:** kuželky, koule, tužka, zápisník.

**Pravidla:** každý závodník má tři pokusy, počítá se počet shozených kuželek. V případě shodného počtu bodů u družstev, se družstva umísťují na stejné pozici.

**Odpovídá:** M. Reissner

## Aktivita č. 7 Oko vidí

**Účel:** procvičování zrakové paměti

**Stanoviště:** altánek, stůl, lavice, židle,

**Pomůcky:** velký, neprůhledný šátek, hodiny s vteřinovkou (pro kontrolu času), předměty běžné denní potřeby (30 ks, např. klíče, nůžky, nožik, pastelka, lžice na boty, hrnek, vidlička, brýle, tužky, zapisovací arch

**Pravidla:** X předmětů běžné denní potřeby se rozloží na stůl a přikryje šátkem. Tým soutěžících se rozestaví kolem stolu. Po odkrytí šátku soutěžící intenzivně pozorují předměty na stole. Po 1 minutě se předměty opět zakryjí a soutěžící diktují svému vedoucímu týmu předměty, které si zapamatovaly. Ten je zapisuje do kartičky. Po limitu 6 minut /včetně pozorování/, tedy cca 5 minut kartičku odevzdají. Vítězí to družstvo, které má nejvíce zapsaných správných předmětů. Může se stát, že se zapíše předměty, které pod šátkem nebyly. Proto pro kontrolu odkryjeme šátek – ověříme si, že ten a ten předmět tady není, takže jej nemůžeme počítat. Při shodě počtu předmětů vítězí to družstvo, které má méně špatně určených předmětů. Při naprosté shodě správně určených předmětů – tedy bez špatně určených předmětů, je shodné umístění.

**Odpovídá:** Bučková Sylva

## Aktivita č. 8 Skládání puzzle na čas

**Účel:** procvičování jemné motoriky

**Stanoviště:** „vykachlíčkováná“ parcela

**Pomůcky:** stejně rozstříhaná fotka (dle počtu přihlášených domovů) + předloha malá. Vybere organizátor, vytiskne firma Koblasa.

**Pravidla:** všechna družstva začínají společně, vítězí to družstvo, kterému se nejrychleji, v limitu do 6 minut, podaří daný obrázek složit. Po limitu se sečtou správně položené díly, dle jejich počtu se určí pořadí.

**Odpovídá:** P. Zivčáková

## Aktivita č. 9 Házení na koš

**Účel:** přesnost, koordinace pohybu.

**Stanoviště:** asfaltový prostor pod dílnou.

**Pomůcky:** koš – zakoupit! Balóny – prověřit stav, tužka, zápisník.

**Pravidla:** každý účastník má 3 pokusy. Pro družstvo se sčítá celkový počet vhozených košů.

**Odpovídá:** N. Balážová

## Aktivita č. 10 Rybolov

**Účel:** procvičování jemné motoriky, odhadu

**Stanoviště:** vykachlíčkováná parcela

**Pomůcky:** stůl, židle, udice, rybičky, hodiny, záznamový arch, tužka

**Pravidla:** v daném časovém limitu chytají rybáři rybičky. Podle počtu vylovených rybek se určí pořadí

**Odpovídá:** M. Ohnoutková