

ČTYŘLÍSTEK

pro štěstí



Obsah:

- Úvodní slovo ...	str. 2	- A pořád se něco děje ...	str. 16 - 18
- Putování po Krkonoších ...	str. 3	- Užili jsme si výhry ...	str. 19
- Grilování kuřecích špízů ...	str. 4	- Olympiáda pro seniory ...	str. 20 - 21
- Červencový výlet ...	str. 5- 6	- Pohádkové odpoledne ...	str. 22 - 23
- Vernisáž výstavy...	str. 7- 8	- Rozloučení s létem	str. 24 - 26
- Zahradní slavnost...	str. 9 -11	v ZOO...	
- Gulášení v ERGO domku ...	str. 12		
- Sportovní hry ...	str. 13		
- Výlet do Čech pod Kosířem ...	str. 14 -15		

Centrum sociálních služeb Prostějov, p. o.

Lidická 86

796 01 Prostějov

www.csspv.cz

3/2018

ÚVODNÍ SLOVO

Vážené a milé čtenářky, vážení a milí čtenáři časopisu Čtyřlístek pro štěstí,

po krátké úvaze, co napsat do dalšího čísla, mi hlavou prolétla myšlenka, že bych Vás ve svém úvodníku mohla seznámit s tím, co Centrum sociálních služeb Prostějov plánuje na další období. Informovat o tom, že přemýšlíme, jak vylepšit naše prostředí, ale i jak zlepšit péči o naše uživatele. Co se týče novinek, Krajský úřad Olomouckého kraje nás zařadil do projektu „Dešťovka“. Jde o vybudování retenčních nádob na dešťovou vodu, kterou budeme využívat pro závlivu zeleně v našem parku. Každý z nás vidí, jak nám v areálu usychají stromy a mnohdy nejen ty napadené kůrovcem. Také ten nám v parku dělá velkou škodu a budeme muset znova požádat odbor životního prostředí o povolení vykácet nemocné smrky. Dalším naším záměrem je provést rekonstrukci posledních neupravených nemovitostí, které se nacházejí v areálu naší organizace. Jde o budovu bývalého technického úseku a objekt, kde se dříve nacházel náhradní zdroj. Jsou to budovy hned při vjezdu do areálu po pravé straně. Rádi bychom, aby tyto budovy sloužily jako zázemí Pečovatelské služby, která dosud sídlí na Bezručově náměstí a je naším odloučeným pracovištěm.

Co se týče péče o naše uživatele, usilujeme o získání certifikátu České alzheimerovské společnosti „Vážka“ na pracovišti 13 H. V podzimních měsících nás čeká také inspekce od našeho zřizovatele z Olomouckého kraje, kde předmětem kontroly bude sociální služba.

Dále pak si dovoluji touto cestou oznámit, že od října do našeho týmu pracovníků přibyl nový vedoucí kuchyně, pan Zdeněk Škrabal.

Závěrem bych ráda požádala Vás - naše uživatele, zda by byl někdo ochotný povyprávět svůj životní příběh studentům Teologické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, kteří se rozhodli napsat knihu „Nezapomenutelné příběhy Olomouckého kraje“. Pokud by se někdo z Vás rád podělil o svůj životní příběh, kontaktujte, prosím, aktivizační nebo sociální pracovnice.

Všem nám přeji krásné dny barevného listí a lehkých přizemních mrazíků, které k podzimu neodmyslitelně patří.

Helena Vránová

ředitelka



PUTOVÁNÍ PO KRKONOŠÍCH

V pátek 27. července 2018 přijal pozvání Ing. František Navrátil, aby se s námi podělil o zážitky z cest - tentokrát z putování po Krkonoších.

Skalnaté hřebeny, ledovcové kotle, údolí plná lesů a kamení, vodopády, horské louky a spousta skvělých vyhlídek – tak představil nejvyšší české hory Krkonoše. Jeho poutavé vyprávění o různorodé členitosti krajiny, krásné přírodě a životě místních lidí bylo doplněno o kvíz pro uživatele, kteří si takto zábavným způsobem ověřovali své znalosti. Posezení s pozvaným hostem bylo zakončené sladkou tečkou - podával se dezert s kávou, který na tuto cestovatelskou besedu nachystaly uživatelky domova se zvláštním režimem.

Dana Makišová
aktivizační pracovnice DZR



GRILOVÁNÍ KUŘECÍCH ŠPÍZŮ

Letní období si v našem zařízení nedovedeme představit bez posezení venku spojeného s grilováním či opékáním. K tomuto účelu využíváme zahradní prostory před Ergo – domkem. Nebylo tomu jinak ani 12. července 2018. Dopoledne probíhaly veškeré přípravy na grilování špízů. Uživatelky služby z domova se zvláštním režimem si k tomu účelu rozdělily úkoly – jedna čistila cibule a papriky, druhá krájela klobásy, třetí žampiony a další ingredience. Den předem marinovaly kuřecí maso. Společně je pak napichovaly na špejle. Při této činnosti nechyběl ani humor a vzájemné domlouvání, kdo co dál bude dělat. Odpoledne se uživatelky služby už těšily na omamnou vůni grilování a společné posezení na zahradě. Ochutnávku kuřecích špízů doladily melodie trampských písní. Poděkováním všech přítomných končilo příjemně strávené letní odpoledne.

Simona Štěpánová
aktivizační pracovnice DZR



ČERVENCOVÝ VÝLET DO ČECH POD KOSÍŘEM

V úterý 17. července 2018 se vydala čtveřice uživatelů z domova pro seniory spolu s doprovodem na výlet do zámeckého parku v Čechách pod Kosířem. Teplé červencové sluníčko slibovalo příjemný den jako stvořený k procházce malebným parkem. Hned při vstupu jsme obdivovaly půvabný klasicistní zámek, který nedávno prošel rozsáhlou rekonstrukcí. A pak nás už zaujala prohlídka nádherné přírody v přilehlém parku, navazujícím na zalesněné svahy Kosíře, při které jsme si připomněly osobnost malíře Josefa Mánesa, jenž v těchto místech často pobýval a tvořil. Pěknou tečkou za výletem byla osvěžující zmrzlina a káva v nedaleké kavárně. Všechny účastnice této akce se shodly na tom, že výlet do tak zajímavého a romanticky laděného místa musíme zase někdy zopakovat.

Mgr. Ludmila Pudová
koordinátorka aktivizačních pracovníků DS





VERNISÁŽ VÝSTAVY

Byl horký letní den 7. srpna 2018, a přestože venkovní teploty by leckoho sváděly k nicnedělání, v CSSP vrcholily poslední přípravy na zahradní slavnost. A to není všechno! Ještě nás den před slavností čekala vernisáž výstavy fotografií našeho uživatele pana Stanislava Pukla. Jeho fotografie, všechny pořízené v našem zařízení, zaplnily tři nástěnky v přízemí modré budovy a zbytek byl instalován ve venkovních prostorách areálu. Byly na nich nejen nové budovy domovů pro seniory a domovů se zvláštním režimem, ale - a to bylo to zajímavější - také pro srovnání archivní záběry stejných míst před rekonstrukcí. Druhou část výstavy tvořily záběry ukazující hlavně proměny přírody v našem zařízení během celého roku. A obrázky to byly skutečně hezké – od prvních pampelišek v trávě až po podzimně zbarvené mohutné stromy. Pan Pukl se podle svých slov věnuje fotografování celý život a nedávno se dokonce se svými fotografiemi zúčastnil celostátní soutěže „Šikovné ruce našich seniorů“ na téma „Svět v pohybu“. Vernisáž jeho výstavy v CSSP se uskutečnila v úterních odpoledních hodinách a hned přilákala první návštěvníky z řad rodinných příslušníků našich seniorů. Druhý den při zahradní slavnosti ji zhlédli i zástupci Olomouckého kraje. A líbila se!

Doufejme tedy, že pan Pukl bude i nadále nacházet inspiraci v každodenním životě a toto ztvárnění jedinečnosti okamžiku potěší mnoho dalších zájemců o jeho fotografie. Ty se mohou v budoucnu opět stát vítaným zpestřením dalších akcí i života v našem zařízení. Popřejme mu tedy stále nadšení pro jeho zálibu a „dobré světlo“, protože pak je vždycky co fotografovat!



Ivana Kapláňková
aktivizační pracovnice DS



ZAHRADNÍ SLAVNOST

Tropické počasí doprovázelo zábavné odpoledne ve středu 8. srpna 2018 ve vyzdobené zahradě u budovy 13H, které se zde uskutečnilo pod názvem „Zahradní slavnost“. Akci zahájila ředitelka CSSP Mgr. Helena Vránová, která přivítala všechny uživatele, jejich rodinné příslušníky a také významné hosty z olomouckého regionu. Představila program slavnosti a popřála příjemné zážitky všem přítomným.

O hudební doprovod se postarala kapela „Duo Band“ z Olomouce, která nabídla širokou paletu písníček různých hudebních žánrů, jež oslovily snad každého účastníka slavnosti. Ani tentokrát nechybělo vystoupení taneční skupiny „Křepelky“ z domova se zvláštním režimem, která předvedla dvě orientální taneční sestavy - „Arabika“ a „Boro, Boro“. Závěr této části programu patřil sólové taneční improvizaci s hedvábnými vějíři. Tanečnice sklidily zasloužený úspěch, o němž nejlépe svědčil spontánní potlesk účastníků slavnosti.

Součástí zábavného odpoledne byla letos taneční mini školka vedená tanečními mistry Filipem a Veronikou, do které se zapojili uživatelky, zaměstnanci i někteří návštěvníci. Všichni si mohli vyzkoušet a naučit se jednoduché taneční kroky ve stylu salsy. Pro naše „Křepelky“ to byla inspirace, kterou mohou uplatnit v nové taneční choreografii.

Po celou dobu zde nechyběla dobrá nálada, radost z tance při známých písničkách a ke spokojenosti přispělo i výborné občerstvení, hlavně zmrzlinové kornouty, které příjemně osvěžily v tento neobvykle horký den.

Zahradní slavnost byla další příležitostí ke společnému setkání a pobavení uživatelů našich služeb. Pro organizátory je to zároveň výzva v podobných akcích pokračovat a využívat příjemného prostředí parkové části areálu.

Lýdia Navrátilová

koordinátorka aktivizačních pracovníků DZR







GULÁŠENÍ V ERGO-DOMKU

K létu patří už tradičně i v našem zařízení posezení na zahradě spojené s přípravou grilovaných specialit. V pátek 31. srpna 2018 jsme se poprvé pustili do „gulášení“ - vaření tradičního guláše ve venkovních prostorách před Ergo-domkem. Uživatelé se do přípravy zapojili nejprve čištěním, loupáním a krájením všech surovin. Pak už dusili maso a uzeninu a přidávali ostatní ingredience, bez kterých se guláš neobejde – mletou papriku, česnek a další koření. Vše zalili vodou a dál dusili pod pokličkou ...

Dlouhou chvíli plnou gulášové vůně zaplnilo povídání o receptech, se kterými uživatelé měli dřívější zkušenost. Také si připomněli den před tím konanou soutěž ve sportovních hrách v Domově seniorů v Nerudově ul. v Prostějově, kde naše zástupkyně vybojovaly krásné druhé místo a kromě výherních balíčků si odnesly i nádherný dort. O ten se pak v domácím prostředí podělily s ostatními.

Rovněž příprava guláše se povedla a před polednem si uživatelé už na něm pochutnávali s poctivým domácím chlebem, který si den předem připravili z kvalitních surovin. Nechyběla slova chvály a spokojenosti v přátelské atmosféře plné pohody a sluníčka.

Lýdia Navrátilová

koordinátorka aktivizačních pracovníc DZR



SPORTOVNÍ HRY V DS PROSTĚJOV, NERUDOVA

Ve čtvrtek 30. srpna 2018 přijaly uživatelky služby domov se zvláštním režimem pozvání z Domova seniorů Prostějov v Nerudově ul. na Sportovní hry, které se zde konají již tradičně touto dobou.

Letos se jich zúčastnilo 16 soutěžních týmů z okolních zařízení sociálních služeb, které si změřily své síly a zručnost v zajímavých disciplínách. Na soutěžící čekalo např. shazování pyramidy z plechovek tenisovými míčky, házení zahradními šipkami do kruhu, přesnost prověřil také hod míčku do basketbalového koše a házení hrací kostkou. K dalším úkolům patřilo uhodnout, co je na tácku, složit rozstříhaný obrázek, vylovit špunty od šampusu z vody, štafeta mezi kuželkami, skládání slov a soutěž zručnosti.

Naše uživatelky si soutěží naplno užívaly a strávily při nich příjemné zábavné dopoledne. Zaslouženě se umístily na stříbrné příčce a za 2. místo získaly medaile, dárkové balíčky a krásný dort. Odjížděly s pocitem hezky prožitého dne a již se těší na další podobná sportovní zápolení.



Ivana Přikryl Fládrová, Eva Konšelová
aktivizační pracovnice DZR



VÝLET DO ČECH POD KOSÍŘEM

Během prázdnin jsme se těšili, až opadnou velká vedra, která letos trvala dlouhou dobu. Proto jsme přivítali příjemné teploty na začátku září a vyjeli jsme na malý výlet. Volba připadla na zámecký park v Čechách pod Kosířem. Během procházky jsme obdivovali vzrostlé stromy s jejich košatými korunami, které poskytovaly příjemný stín. Zpestřením bylo hejno kačen, které plavaly v zámeckém rybníku. Byli jsme připraveni a krmili jsme je starými rohlíky. Na závěr jsme se občerstvili v zámecké kavárně. V parku bylo klidné prostředí a během celého výletu vládla příjemná atmosféra. I proto se těšíme na další malé výlety.



Hana Klevetová, DiS
aktivizační pracovnice DZR





...A POŘÁD SE NĚCO DĚJE

Letošní léto jsme v domově pro seniory přivítali písničkami všech žánrů v podání Karla Kekeših. Počasí si s námi trochu pohrálo, na obloze se střídaly dešťové kapky se slunečními paprsky. A tak nezbývalo, než se uchýlit do foyer modré budovy D, ale i tak se celá akce vydařila a uživatelé si spolu s oblíbeným písničkářem pobrukovali známé melodie. Hned první den prázdnin začal cestováním, které si pro uživatele budovy A připravila aktivizační pracovnice Ivana Kapláňková. Ta v rámci tréninku paměti pomyslně všechny zúčastněné provedla Brnem a jeho okolím. Začátek dalšího týdne se nesl v duchu levandulové vůně, kdy uživatelé fialové budovy C zpracovávali levanduli „drhnutím“ k dalšímu upotřebení. V polovině července uživatelé modré budovy D měli možnost navštívit nedalekou venkovní restauraci, kde si pochutnali na specialitách z grilu. Senioři z fialové budovy C zase okusili pochoutku z oblíbené cukety, a to cuketový nákyp „a la bramborák“. Mnozí ani nevěřili, že taková dobrota může být z plodiny, která je natolik podobná okurce. Na třetí červencový úterek se těšila čtveřice seniorek, které se přihlásily na malý výlet do Čech pod Kosířem. Malebná vesnička je přivítala teplým počasím, které vybízelo k procházce po zámeckém parku. Senioři z budovy A se zase osvěžili u zmrzlinových pohárů, které si sami připravili. Závěr měsíce července patřil opět cestování a znovu Ivance Kapláňkové, která si tentokrát pro uživatele z budovy C připravila poutavé povídání o městech Třebíč a Telč. Nechyběly ani pověsti o těchto zajímavých výletních místech.

Začátek srpna nás všechny uvítal horkým letním počasím, přímo stvořeným pro uspořádání venkovní výstavy fotografií pana Pukla. Autorské fotografie zachycují proměny našeho areálu v průběhu několika let a jsou k vidění stále v prostorách foyer modré budovy D.

Ani přes léto jsme nevynechali tvořivou dílnu. Senioři z budovy D si vyrobili keramické listy, které mohou sloužit jako misky na oblíbené pochutiny, různé drobnosti či jako vkusná dekorace. Ti, kteří si netroufli na keramiku, se mohli zaposlouchat do poutavého vyprávění o moři. Závěr měsíce srpna patřil v budově C narozeninám paní Airineiové a společnému grilování a v budově A si zase připravili za asistence aktivizačních pracovníků švestkový koláč, který společně s kávou chutnal přímo božsky.

Trvající letní počasí panující na začátku září jsme využili k procházkám k městskému rybníku a k prohlídce Kolářových sadů.

Ani Senior klub o prázdninách nezahálel, nejprve se v místnosti aktivizace rozvoněly bylinky z našeho zahradnictví. Ty jsme společně sušili a pak třídili do skleniček, abychom si jejich aroma uchovali i na zimu. Následovala příprava švestek a jablíček k sušení. Ze všech těchto plodů léta bude v zimě výborný čaj či punč. A nejen ovoce se sklízelo. Všichni uživatelé domova pro seniory se mohli těšit z úrody rajčat, které si sami vypěstovali buď ve velkých květináčích nebo na minipolíčku u budovy C.

I náš terapeutický králíček Elinka si užil letošního léta. Pořádili jsme mu novou ohrádku, a tak mohl letní dny trávit venku za asistence bedlivého dozoru pana Zapletala. Svou přítomností ve venkovních prostorách byl příjemným rozptýlením nejen pro všechny uživatele, ale i návštěvníky Centra sociálních služeb.

S létem jsme se rozloučili symbolicky, a to grilováním u modré budovy D, jejíž uživatelé měli možnost načerpat v předposlední letní den sluneční paprsky a pochutnat si na grilovaných klobáskách.

Mgr. Ludmila Pudová
koordinátorka aktivizačních pracovníků DS





UŽILI JSME SI VÝHRY

Uživatelé z domova pro seniory se v červnu zúčastnili soutěžního vaření guláše, pořádaného Domovem seniorů Prostějov v Nerudově ulici. Naším zástupcům se podařilo získat finanční odměnu za krásné 3. místo, kterou použili na nákup špekáčků.

V červenci se pak sešli ve stínu stanu u budovy 13H a společně si špekáčky ugrilovali. Prožili tak pěkné odpoledne se svými vrstevníky, zavzpomínali na časy minulé a pochutnali si na táborácké specialitě.



Radomíra Zatloukalová
aktivizační pracovnice DS



OLYMPIÁDA PRO SENIORY

Poslední srpnový pondělek trojice uživatelů z domova pro seniory CSSP přijala pozvání a zamířila na Olympiádu pro seniory, kterou pořádal Domov pokojného stáří v Bohuslavicích. Počasí nám přálo, tropická vedra vystřídal příjemné ochlazení, takže ideální počasí pro sportovní zápolení. Hned po zahájení se náš soutěžní tým pustil do plnění pěti soutěžních disciplín. Byly to úkoly s těmito zajímavými názvy: *Hod vajíčkem na terč*, *Šup do hrnce*, *Chytání rybiček*, *Sestav obrázek* a *Jistá ruka*. Po jejich absolvování se účastníci této akce sešli u chutného oběda a pak již každý netrpělivě čekal na vyhlášení výsledků. A naše zástupkyně se dočkaly milého překvapení - vybojovaly první místo v disciplíně *Jistá ruka* a druhé místo v disciplíně *Hod vajíčkem na terč*. Radost z výhry byla veliká a při přebírání diplomů z rukou pana ředitele Mgr. Marka Navrátila bylo znát i jejich dojetí. Na závěr nás čekalo společné fotografování, které bylo důstojnou tečkou za příjemně stráveným dnem.

Mgr. Ludmila Pudová
koordinátorka aktivizačních pracovníků DS





POHÁDKOVÉ ODPOLEDNE

Ve středu 19. září 2018 nás v rámci mezigeneračního setkávání navštívily děti ze Základní školy Prostějov, ul. Dr. Horáka, tentokrát v pohádkových kostýmech, a jako obvykle s paní vychovatelkou Nadou Kalábovou. Slunečné počasí bylo jako na objednávku, a tak se toto odpoledne v zahradě Centra sociálních služeb vydařilo na pomyslnou jedničku.

Pro děti bylo připraveno v areálu u několika stanovišť luštění tajenky podle tajné šifry. Při plnění některých úkolů jim pomáhali naši senioři, kteří se skvěle bavili a společně opět prokázali význam propojení generací. Děti přišli podpořit také někteří rodiče. Za splněné úkoly děti dostaly hodnotné dárky, které jim věnovalo město Prostějov.

Mezi účastníky zavítala ředitelka CSSP Mgr. Helena Vránová a protože konání této velmi zdařilé akce zapadalo do rámce Evropského týdne mobility, nechyběli zde ani zástupci Magistrátu města Prostějova v čele s primátorkou RNDr. Alenou Raškovou.

Pohádkové odpoledne se všem dětem moc líbilo, bylo to vidět na jejich reakcích a úsměvech. Naším seniorům přineslo příjemné rozptýlení a zábavu, která jim nejen účelně vyplnila volný čas, ale znovu potvrdila, že ve společnosti dětí se nikdy nenudí.

Jiřina Piňosová
aktivizační pracovnice DS





ROZLOUČENÍ S LÉTEM V ZOO

Už po desáté na začátku října se v prostorách Zoologické zahrady v Olomouci na Svatém Kopečku uskutečnilo setkání uživatelů služeb příspěvkových organizací zřizovaných Olomouckým krajem v sociální oblasti. Letos se tato akce uskutečnila ve středu 3. října 2018 a sešly se na ní téměř dvě stovky účastníků. Mezi nimi byly také uživatelky služby domov se zvláštním režimem Centra sociálních služeb Prostějov, které se na tuto akci opravdu těšily.

Dopolední část „Rozloučení s létem v ZOO“ zahájila Mgr. Irena Sonntagová, vedoucí odboru sociálních věcí Krajského úřadu Olomouckého kraje, která všechny přivítala a vyjádřila radost ze stále rostoucího počtu účastníků těchto setkání. A pak už se ve velkém party stanu rozproudila zábava, o kterou se postaral diskžokej převlečený do kostýmu medvěda.

Poté následovala pro zájemce bezplatná prohlídka zoologické zahrady. Naše uživatelky si tuto příležitost nenechaly ujít a s ostatními se vydaly podle šipek ukazujících směr prohlídky. Nejprve viděly dravé ptáky v lese, pak kolem opic a plameňáků došly do pavilonu, kdy byly žirafy a také terárium s plazy a u výběhu koz samozřejmě využily možnosti krmení dobrotami, které jim zakoupily u vstupu do ZOO.

V další části cesta vedla kolem pavilonu šelem a akvária se žraloky, pokračovala k výběhu klokanů a představitelům ptačí říše. Obdivovaly jsme mnoho druhů vzácných zvířat z bezprostřední blízkosti. Největším zážitkem pro naše uživatelky byla návštěva pavilonu velkých kočkovitých šelem, kterému vévodí král zvířat - lev.

Po prohlídce zoologické zahrady tato zábavně-naučná akce pokračovala občerstvením a společnou diskotékou, která přispěla k dobré náladě všech účastníků.

Naše skupina uživatelek odcházela s příjemným pocitem pěkně prožitého dne a už se těší na další podobná setkání.

Lýdie Navrátilová
koordinátorka aktivizačních pracovníků DZR





Fotografie v tomto časopise jsou použity se souhlasem uživatelů.
Redakční rada: Mgr. Lenka Prosecká, Mgr. Petra Zbořilová, Mgr. Ludmila Pudová
Centrum sociálních služeb Prostějov, p. o.
Lidická 86, 796 01 Prostějov
Tel.: 582 321 403
www.csspv.cz