

KAMENECKÝ

ZPRAVODAJ

JARO 2022



OBSAH

SLOVO EDITORA	3
ANALÝZA SPOKOJENOSTI S POSKYTOVÁNÍM SOC.SLUŽBY	4
ANALÝZA SPOKOJENOSTI S POSKYTOVÁNÍM SOC.SLUŽBY	5
ZMĚNY CENÍKU UBYTOVÁNÍ PRO ROK 2022	6
ZMĚNY CENÍKU STRAVY PRO ROK 2022	7
REFLEXNÍ TERAPIE	8
CANISTERAPIE NA KAMENCI.....	9
HÁDEJTE, KDO JSME?.....	10
VÝLET DO MUZEA HRAČEK	11
VZPOMÍNÁTE SI NA SVOU SVATBU?	12
A OPĚT CESTUJEME, TENTOKRÁT DO FRÝDLANTU N. OSTRAVICÍ	15
KLASICKÁ HUDBA TROCHU JINAK.....	17
NOVÉ NÁPADY PANÍ JANY ČÁPOVÉ, DOBROVOLNICE Z ADRY.....	18
PLETEME Z PEDIGU	19
VÝLET K BAROKNÍMU ZÁMKU V KRAVAŘÍCH.....	20
VÝLET DO PLANETÁRIA OSTRAVA	21
VYHLÍŽÍME JARO	22
VÝLET DO DOLNÍ OBLASTI VÍTKOVICE	23
DOLNÍ OBLAST VÍTKOVICE.....	24
SCHRÁNKA DŮVĚRY	25
DOBROVOLNICTVÍ V NAŠEM ZAŘÍZENÍ	26

SLOVO EDITORA

Vážení uživatelé a rodinní příslušníci,

měsíc s měsícem se sešel a Vy držíte v ruce nové vydání Kameneckého zpravodaje, který je takovým informativním plátkem a připomínkou toho, co jsme za poslední měsíce, týdny a dny prožili v našem zařízení.

Můžete se začíst do článků, které si pro Vás připravili naši zaměstnanci.

Náš zpravodaj Vás nejen informuje a připomá Vám co jste prožili, ale seznamí Vás i s tím, na co se můžete dále těšit a co můžete očekávat.

Kamenecký zpravodaj bude vycházet v intervalu jedenkrát za tři měsíce.

Nyní Vám už jen popřeji krásné čtení a zábavu s naším zpravodajem.

Mgr. Blanka Janošková, SP

ANALÝZA SPOKOJENOSTI UŽIVATELŮ SE ZPŮSOBEM POSKYTOVÁNÍ SLUŽBY V DPS KAMENEC

Dotazníkové šetření bylo zaměřeno na spokojenost:

- rodinných příslušníků uživatelů nebo osob blízkých (opatrovníci, zmocněnci aj.),
- dobrovolníky, stážisty, praktikanty

s poskytovanými službami v Domově pro seniory Kamenec, Slezská Ostrava, příspěvková organizace (dále jen DPS Kamenec).

Otázky jsou koncipovány tak, aby bylo možno zjistit, zda je plněn veřejný závazek (poslání organizace, cíle organizace, zásady poskytované služby), který je stanoven a zda je tento v souladu s potřebami uživatelů domova.

Dotazník je rozdělen do čtyř kritérií:

- Respektování individuality uživatele otázka č. 1 – 4
- Podpora v zachování důstojného života uživatele otázka č. 5 – 10
- Kvalitní péče o uživatele otázka č. 11 – 19
- Podpora mezilidských vztahů otázka č. 20 – 25

Každé z uvedených kritérií vnímáme jako splněné, pokud více než 85% respondentů vyjádřilo svou spokojenost.

Respondenti odpovídali na 25 otázek formou ano, ne, nevyužívám a možností doplnění poznámky (důvodu).

Do dotazníkového šetření se zapojilo 50 respondentů. Dotazníky byly anonymní.

Vyhodnocení

Respektování individuality uživatele	ANO	NE	NEVYUŽÍVÁ/ NEODPOVĚDĚLO	SPOKOJENOST
1. trávení volného času podle přání uživatele	39	2	9	95%
2. ohleduplnost pracovníků k tempu při oblékání, koupání apod.	40	1	8	98%
3. zájem pracovníků o přání a potřeby uživatele	40	1	9	98%

4. respektování rozhodnutí uživatele 40 1 9 98%

Cíl je splněný. Celkem 97% respondentů je spokojených se službou, kterou využívají.

<i>Podpora v zachování důstojného života uživatele</i>	ANO	NE	NEVYUŽÍVÁ/ NEODPOVĚDĚLO	SPOKOJENOST
5. důstojný přístup k uživateli	47	0	3	100%
6. důvěrné prostředí při podávání stížnosti	18	2	30	90%
7. přístup a chování pečovatелů	45	1	4	98%
8. přístup a chování všeobecných sester	44	1	5	98%
9. přístup pracovníků úklidu	39	3	8	93%
10. přístup a chování recepce	50	0	0	100%

Cíl je splněný. Celkem 97% respondentů je spokojených se službou, kterou využívají.

<i>Kvalitní péče o uživatele</i>	ANO	NE	NEVYUŽÍVÁ/ NEODPOVĚDĚLO	SPOKOJENOST
11. hygienická péče	44	1	5	98%
12. volnočasové aktivity	35	2	13	95%
13. nabídka a pestrost stravy	34	8	8	81%
14. chuť a množství stravy	32	8	10	80%
15. ubytování	47	2	1	96%
16. rehabilitace	22	3	25	88%
17. zahrada	44	0	6	100%
18. nabídka zboží v kantýně	22	10	18	69%
19. ceny zboží v kantýně	11	16	23	41%

Cíl je splněný. Celkem 83 % respondentů je spokojených se službou, kterou využívají.

<i>Mezilidské vztahy</i>	ANO	NE	NEVYUŽÍVÁ/ NEODPOVĚDĚLO	SPOKOJENOST
20. poskytované informace o zdravotním stavu	43	3	4	93%

21. poskytované informace o financích	37	3	10	93%
22. četnost kontaktu s vedením organizace	45	1	4	98%
23. poskytované informace jak podat stížnost nebo pochvalu	35	2	13	95%
24. poskytované informace o našem zařízení	47	1	2	98%
25. dobrovolníci	20	0	30	100%

Cíl je splněný. Celkem 96% respondentů je spokojených se službou, kterou využívají.

Nápravná opatření

Z dotazníků spokojenosti vyplynuly oblasti poskytovaných služeb, se kterými je spokojeno méně než 85% spokojených uživatelů, jedná se o:

- **Spokojenost s nabídkou a pestrostí stravy (81%)**

Přijaté nápravné opatření: Plnění do 30. 6. 2022.

Vedoucí ošetrovatelského a zdravotního útvaru projedná s nutričním pracovníkem zjištěné nedostatky a navrhnou změnu v jídelních lístkách.

- **Spokojenost s chutí a množstvím stravy (80%)**

Přijaté nápravné opatření: Plnění do 30. 6. 2022.

Vedoucí ošetrovatelského a zdravotního útvaru projedná s nutričním pracovníkem zjištěné nedostatky.

Vedoucí stravovacího útvaru projedná s pracovníky útvaru zjištěné nedostatky a navrhnou nápravná opatření.

- **Nabídka zboží v kantýně**

Přijaté nápravné opatření: Plnění do 30. 6. 2022.

Informování provozovatele minimarketu o výsledcích dotazníkového šetření.

- **Spokojenost s cenami zboží v kantýně (41%)**

Přijaté nápravné opatření: Plnění do 30. 6. 2022.

Informování provozovatele minimarketu o výsledcích dotazníkového šetření.

Mgr. Jarmila Holášková PhDr, VSÚ

ZMĚNY CENÍKŮ UBYTOVÁNÍ PRO ROK 2022

Typy bydlení od 1.3.2022	Cena za den
1 lůžkový bez sprchy s vlastním WC	240,00
1 lůžkový bez sprchy se společným WC	230,00
1 lůžkový se sprchou a WC	250,00
2 lůžkový bez sprchy s vlastním WC	220,00
2 lůžkový bez sprchy se společným WC	215,00
2 lůžkový se sprchou a WC	225,00
Garsoniéra bez lodžie s vlastním příslušenstvím	240,00
Garsoniéra malá bez lodžie se sdíleným příslušenstvím	220,00
Garsoniéra s lodžii a vlastním příslušenstvím	250,00
Garsoniéra velká s lodžii se sdíleným příslušenstvím	230,00

ZMĚNY CENÍKŮ STRAVY PRO ROK 2022

Typ stravy od 1.3.2022	Cena za den
Uživatel běžný	205,00
Uživatel D0 - oběd	64,00
Uživatel D0 - oběd + večeře	117,00
Uživatel D0 - snídaně+oběd	111,00
Uživatel D0 - snídaně+oběd+večeře	164,00
uživatel D0-snídaně, večeře	100,00
Uživatel poloviční	205,00
PEG	73,00
SON	73,00

Druh jídla	Suroviny	Režie	Vrácená část
Snídaně	32,00	15,00	32,00
Přesnídávka	12,00	7,00	12,00
Oběd	40,00	24,00	40,00
Svačina	15,00	7,00	15,00
Večeře	35,00	18,00	35,00
Celkem:	134,00	71,00	134,00

Mgr. Jarmila Holášková PhDr, VSÚ

REFLEXNÍ TERAPIE

Reflexní terapie je jedna z metod alternativní medicíny, která vede k nápravě nejrůznějších bolestivých obtíží, ale také k nalezení ztracené životní síly. Reflexní terapie využívá skutečnosti, že všechny orgány nebo části těla mají svoje



reflexní místo (reflexní plošku) na chodidle. Stimulací těchto bodů dochází k harmonizaci tělesné i duševní úrovně člověka.

Indikace:

Terapie je indikována pro všechny věkové kategorie. Reflexní terapie řeší obtíže pohybového systému, ale také systému vnitřních orgánů - trávicí a vylučovací obtíže, hormonální obtíže, detoxikace organismu (lymfatickém systém). Celkově harmonizuje imunitu a učí naše tělo samoléčícímu procesu.

Kontraindikace:

Horečnaté stavy, akutní obtíže (např. akutní blokáce zad, akutní zánět žlučníku atd.) těhotenství (především první tři měsíce), při transplantaci orgánů, při vyrážce a ekzému na ploskách nohou, mykózách kůže a nehtů nohou, také při hlubokém zánětu žil dolních končetin.

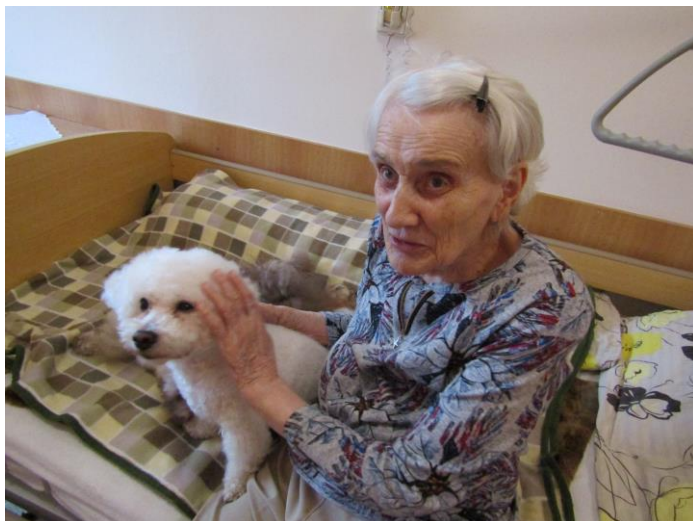
Průběh:

Klient zaujímá ležící uvolněnou polohu, při terapii se využívá jemného tlaku a speciálních hmatů na chodidlech podle konkrétních obtíží klienta, doprovodem této terapie může být harmonizující hudba. Po reflexní terapii je vhodný vyšší příjem tekutin.

Objednávky přijímá paní Pavlína Chmelařová

Mgr. Jarmila Holášková PhDr, VSÚ

CANISTERAPIE NA KAMENCI



Canisterapie, neboli kontakt s pejskem, probíhá v našem zařízení pod taktovkou paní Dariny Farníkové již od roku 2011.

Uživatelé, kteří jsou zde delší dobu, si mohou pamatovat dva Bišonky, Damiška a Biška, s kterými paní Darina začínala.

V současné době k nám pravidelně dochází s Batynkem, který se narodil 15. 5. 2012 a canisterapie dělá od svých pěti měsíců.

Tito pejsci musí skládat zkoušky, aby mohli chodit k lidem a Batynek tuto zkoušku absolvoval v roce života. Je velmi přítulný, má milý kukuč a klienti jej milují.

Rasa Bišonek pochází z Francie a první zmínky o tomto plemeni jsou již v 15. století.

Druhý pejsek paní Farníkové se jmenuje Gigoš, narodil se 24. 7. 2015, canisterapie dělá od dvou měsíců a zkoušku rovněž skládal v jednom roce. Je to rasa Ruská barevná Bolonka, první dochované zápisky o tomto plemeni jsou z roku 1956.

Gigoušek má v oblibě všechny uživatele a je velmi přizpůsobivý.

Paní Darinu u nás můžete potkat každý měsíc, kdy postupně navštíví všechna patra. Kontakt s pejsky má blahodárny vliv na psychiku člověka, může být součástí rehabilitace a hlavně pomazlení s těmito chlupáči vykouzlí úsměv na tváři.

Markéta Kuklová, PSS VČA

HÁDEJTE, KDO JSME?



Pod tímto názvem proběhl v měsíci lednu a únoru na patře D1 vědomostní kvíz, který se setkal s velkou odezvou nejen ze strany klientů, ale rovněž personálu a dokonce i návštěv rodinných příslušníků. Tento kvíz byl zaměřen na poznávání fotografií osobností z různých oblastí společenského či politického života.

Vyvrcholením bylo závěrečné vyhodnocení všech účastníků s gratulací za skvělé výsledky a předání malých sladkých odměn.

Eva Košárková, PSS VČA

VÝLET DO MUZEA HRAČEK



Na výlet do minulosti jsme se vydali jedno únorové dopoledne. Ač byla venku zima, my si pohodlně odložili kabáty a bez zaplacení vstupného (nad 80 let vstup zdarma) jsme mohli vstoupit do Muzea hraček Ostrava.

V Muzeu hraček Ostrava nenajdete jen jedno muzeum, najdete zde muzea čtyři. Rozděleny jsou do čtyř sekcí:

- Historické hračky - cca 1850 - 1950
- Retro hračky - cca 1950 - 2000
- Disney
- Sběratelství

V první sekci jsme viděli opravdové skvosty - hračky, se kterými si hráli pravděpodobně prarodiče našich seniorů a také i oni sami. Se smíchem a s údivem říkali „S tím jsem si hrála!“ nebo „Tuhle hračku jsem měla jako malá holka!“, „Tohle si pamatuju!“.

Ve druhé jsme se podívali na hračky, ve kterých jsem i já spatřila svoje dětství. Od seniorů jsem pak slyšela, že i takové hračky měli ve své domácnosti, a to pro svoje děti. Bylo slyšet: „To jsem koupila synovi, dceři!“ a podobně. V této sekci retro



hraček jsme si přišli na své. Jsou zde vidět staré panenky, pokojíčky, kočárky, vojáci, ale také mechanické hračky, loutková divadla a nespočet dalších zapomenutých hraček, které se v okamžiku zhmotnily do příběhů, které jsme si sdělovali.

Následovala sekce Disneyana, ve které jsme našli jak moderní, tak i velmi staré a vzácné kousky všeho možného, v čem tkví tematika postaviček, pohádek a příběhů, které napsal či vytvořil slavný Walt Disney. Je největší sběratelskou expozicí v Evropě.



Můžu říci, že hraček bylo tolik, že mě to samotnou překvapilo. Některé vitríny byly popsány příběhem hračky, jiné ozvučené s možností rozpohybovat jednotlivé exponáty. K vidění byly i opravdové unikáty a rarity.

Odcházeli jsme plni dojmů s tím, že jsme zde prožili kouzelné chvíle plné emocí a vzpomínek na dětství.

VZPOMÍNÁTE SI NA SVOU SVATBU?

Na oddělení D1 pracujeme s technikou reminiscence, jedná se o uznávanou a podporovanou terapii v mnoha zařízeních, věnujících se práci se seniory. Význam tohoto slova je práce se vzpomínkami: vzpomínání, rozpomenutí, ohlas, rozjímání nad minulostí, událost či zkušenost, která vyvolává vzpomínky na jiné události a zkušenosti a vyprávění o minulých zkušenostech a zážitcích. Britský geriatr Robert Woods definoval pojem **reminiscence** jako hlasité nebo tiché vybavování událostí ze života člověka, které se uskutečňuje buď o samotě nebo spolu s jinou osobou či skupinou lidí. Jedná se tedy o speciální metodu práce se seniory, která je založená na důležitosti vzpomínání. Odborným garantem této metody je vedoucí oddělení, Mgr. Karin Fojtíková. Reminiscenční terapie jako forma práce se vzpomínkami je jednou z cest, která ke zlepšení života seniorů může vést.



Vzpomínky nás provází celý život. Někdy nás samotné překvapí, co vše je naše mysl schopná si uložit, zapamatovat a v nečekaných situacích opět vybavit. Vzpomínky starých lidí mají rozličné způsoby využití. Jednak vzpomínání na příjemné zážitky a události umožní prožít tyto chvíle znovu, připomene šťastné životní okamžiky, zlepši náladu. Vzpomínky na dosažené úspěchy, životní výhry a zdary připomene kvalitu života, pomůže uvědomit si cenu života a zlepšit sebehodnocení seniorů. Mgr. Karin Fojtíková vysvětluje: „Pracovnice oddělení D1 jsou proškoleny v používání reminiscenčních hovorů, ať už individuálních nebo skupinových. Nejde však o pouhé vzdělání v dané problematice, kdy k odborným předpokladům pak, kromě znalosti podstaty reminiscenční terapie, patří i orientace v problematice chorob seniorského věku – deprese, demence apod. Důležité jsou především hodnotové kvality daných zaměstnanců, mezi jejichž základní osobnostní vlastnosti s předpoklady pro výkon pozice reminiscenčního pracovníka patří dovednost aktivního naslouchání, dostatek času pro naslouchání účastníkům terapie, empatie, respekt osobnosti každého klienta, odvaha naslouchat i bolestným emocím, zájem o minulost účastníků terapie, ochotu sdílet vlastní vzpomínky, schopnost kriticky zhodnotit vlastní práci, schopnost přijímat i poskytovat zpětnou vazbu. Dále by měli ovládat principy komunikace se seniory, znát odlišnosti a specifika práce a komunikace se seniory. Obecně musí být

terapeut trpělivý, mít realistický a nesentimentální pohled na věc. To vše pracovníci na oddělení D1 mají“ uzavírá garantka Mgr. Fojtíková. Tým zaměstnanců na oddělení D1 byl nyní rozšířen o Mgr. Milenu Kantorovou, která vzdělání v oblasti psychologie může uplatnit také v aplikování dané metody. „K základním projevům stárnutí patří bohužel poruchy paměťových funkcí, které nejdříve zasahují paměť krátkodobou a v pokročilých stádiích je zasažena i paměť dlouhodobá. Nejdříve jde tedy o sníženou schopnost až neschopnost učit se, těžce se nám daří uchovávat nové informace nebo učit se novým informacím. Dochází také ke zpomalení procesů pamatovat si, začínáme mít potíže s ukládání nových informací či opětovného vybavování si informací z naší paměti“ říká Milena Kantorová. Reminiscenční terapie využívá vzpomínání jako terapeutického prostředku je založena na faktu, že v mozku zůstávají nejdéle zachovány ty vědomosti, návyky a vzpomínky, které jsou uloženy v dlouhodobé paměti. Reminiscenční terapii můžeme chápat jako rozhovor se starším člověkem nebo skupinou o jeho dřívějším životě, aktivitách a prožitých událostech. Jde o proces, při kterém je podporováno skupinové vzpomínání na příjemné události minulého života. Podněty vedoucí ke vzpomínání mohou být rozličné – fotografie, filmy, oblečení, předměty denní potřeby, hudební nahrávky aj. Úkolem terapeuta je vtáhnout do diskuze a vzpomínání, pokud možno všechny zúčastněné osoby. Debata by měla být spíše odlehčená, úsměvná. Důležitá je příjemná, klidná atmosféra. Hlavním cílem je radost a stimulace života klientů.

Při tomto reminiscenčním setkání vzpomínaly výjimečně pouze ženy, a to na svůj svatební den a jak jej prožívaly. Víte třeba, že v době, kdy se konal jejich svatební den, byly spíše „nutností“ nikoli klasické svatební šaty, ale kostýmky a svatba na úřadech?

Že málokterá si užila závoje, ale v módě byly kloboučky? Že svatební koláčky mohou být nejen ty klasické, ale i veliké „prajzské“ či malinké „jednohubky“, běžné v okolí Vizovic a Luhačovic? Víte, že podle svatebních tradic by nevěsta měla mít ve svatební den na sobě **něco starého, nového, půjčeného, modrého a něco darovaného?** Uživatelky se pobavily ve vzpomínání nad svatebními zvyky, únosu nevěsty, koulí na noze ženicha, chomoutem a dalšími. Zavzpomínaly na svou svatební tabuli a co jedli. Převážnou většinou se svatební menu skládalo z šunkové šlehačkové roličky, knedlíčkové hovězí polévky a tradiční svíčkové, avšak našly se i uživatelky, které nám dělaly chutě s popisem svatebních zabijačkových hodů či vepřovým se zelím.

Snad se uživatelkám popovídání líbilo, já osobně jsem byla hodně dojatá, že mnoho z nich má na ruce stále svůj snubní prstýnek a krásně vzpomínají na toho svého, nezapomenutelného a milovaného manžela...

A OPĚT CESTUJEME TENTOKRÁT DO FRÝDLANTU NAD OSTRAVICÍ



Naše výlety, které měly nějakou dobu pauzu z důvodu hygienických opatření, se opět konají a my pomalu vystrkujeme růžky.

Výletní sezonu jsme zahájili v lednu s cílem navštívit malebné městečko Frýdlant nad Ostravicí. Výlet se uskutečnil naším elektro autem. Ač se počasí zpočátku tvářilo všelijak, čím více jsme se přibližovali cíli, tím intenzivněji začínalo svítit sluníčko a nám bylo jasné, že se výlet povede.

Ve Frýdlantu jsme objevili skvělou kavárnu s chutnými zákusky. Jakoby nás majitel čekal, protože jediný volný stůl byl tak akorát pro nás, výletníky z Kamence.

U něj jsme společně nejen mlsali, ale také povídali. Po občerstvení jsme ještě navštívili malý obchůdek s upomínkovým zbožím, poté nasedli do auta a těšili se domů na oběd.

A ještě trochu informací k cíli výletu.

Frýdlant nad Ostravicí je město v okrese Frýdek – Místek, ležící v podhůří Moravskoslezských Beskyd. Má přibližně 9 900 obyvatel. Obec se nachází v údolí řeky Ostravice při úpatí nejvyšší hory Beskyd – Lysé hory. Bývá nazýván vstupní branou do Beskyd. Frýdlant býval průmyslovým centrem, dnes se orientuje na turistický ruch. Jméno města vzniklo z německého Land – země a Frieden – pokoj,



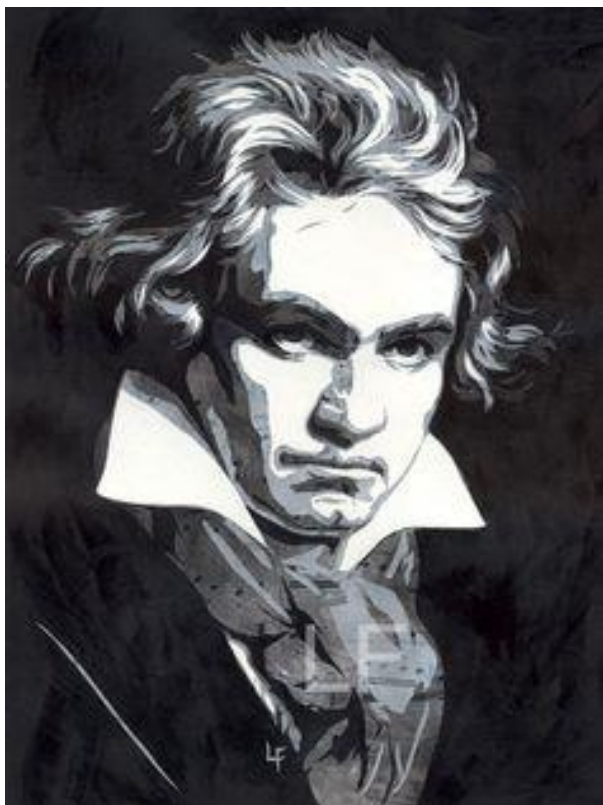
klid. Dříve se zde obyvatelstvo živilo převážně zemědělstvím a dřevorubectvím a to až do 17. století, kdy vznikaly železářny. Frýdlant se stal jedním z moravských hutních center. V té

době prosperovala ruční výroba papíru. Roku 1948 byl Frýdlant povýšen na město. Dnes je to výchozí bod mnoha tras jak pěších, tak cyklistických. Podél řeky Ostravice vede Naučná stezka Kamenec. Ve městě najdeme koupaliště, sportovní areál, fotbalové hřiště apod. Je zde řada architektonických památek a hlavně zdravý, čerstvý vzduch.

Přejeme pěkný zážitek každému výletníkovi, který zde zavítá.

Marcela Losová DiS., PSS VČA

KLASICKÁ HUDBA TROCHU JINAK



Vzhledem k většímu počtu zájemců z řad klientů oddělení D1 o klasickou vážnou hudbu, byl vytvořen hudební a vizuální program, jehož prostřednictvím se zájemci seznamují se světovými hudebními scénami. Programové složení je krátké vysvětlení tématu k jednotlivým ukázkám. Klienti mají touto formou možnost se podívat na světové divadelní či koncertní scény. Zatím jsme představili celosvětové operní pěvkyně, slavné tenoristy, dále průřezy operními díly

skladatelů G. Verdiho, W. A. Mozarta či G. Pucciniho. Velký zájem a ohlas byl rovněž o program s baletní tematikou, představení neslavnějších scén, např. Labutí jezero, Louskáček, Spící krasavice aj. Program těchto setkání je vždy tvořen po předcházející domluvě a přání těchto příznivců klasické scény a hudby.

Eva Košárková, PSS VČA

NOVÉ NÁPADY PANÍ JANY ČÁPOVÉ, DOBROVOLNICE Z ADRY



Paní Jana Čápková, naše dobrovolnice, přišla s novým nápadem, jak se ještě více přiblížit našim uživatelům v době, kdy nebylo možno sejít se tváří v tvář.

Proto doma nahrála na flešdisk svůj koncert, který okomentovala a skladby představila. Jednalo se o zhruba půlhodinové ochutnávky hudby známých interpretů. A jak to tedy vše proběhlo? V měsíci lednu a únoru jsme pozvaly klienty do kulturní místnosti a ono zmíněné vystoupení zprostředkovaly pomocí

techniky. Aby byla koncertní atmosféra podtrhnuta, upravily jsme prostředí místnosti a pokusily se stimulovat všechny smysly. Za použití světla, se kterými běžně pracujeme při Snoezelenu a vůně z aromalampy se prostor proměnil v příjemné relaxační prostředí. Ohlas byl úžasný. Klienti klavírní hudbu doplňovali svým zpěvem, tleskali a po skončení ještě dlouze debatovali. Paní Jana myslí i na imobilní uživatele, kterým své nahrávky pořídila na mobilní telefon, proto nepřijdou zkrátka. Tímto patří velké poděkování jak paní Čápkové, tak i ostatním dobrovolníkům, kteří se starají o volný čas našich klientů.

PLETEME Z PEDIGU



Opět po nečekané pauze se příznivkyně ze strany klientek DPS daly s plnou vervou do výroby pletených košíků. O tyto výrobky projevují zájem nejen ony, ale i personál a rodinní příslušníci klientů.

Děkuji tímto všem pletačkám za jejich elán a nadšení pro tuto rukodělnou činnost, nápaditost, a hlavně o stálé zdokonalování zručnosti a trpělivosti při této velmi náročné technice

Přeji všem zájemkyním úspěch a hlavně výdrž.

Eva Košárková, PSS VČA

VÝLET K BAROKNÍMU ZÁMKU V KRAVAŘÍCH



V pátek 18. února nám počasí konečně dovolilo zúčastnit se dlouho plánovaného výletu na zámek v Kravařích. Obloha byla ten den bez mráčku a naše nové elektro auto bylo

plně obsazeno. Uživatelé cestou pozorovali okolní vesničky a vzpomínali na příhody, které zde prožili, či zde dokonce bydleli.

Po příjezdu nám bylo umožněno milou obsluhou Informačního centra, zaparkovat vůz přímo u zámku. Následovala procházka po okolí, malý výklad o historii a nákup suvenýrů.

S uživateli jsme si slíbili, že se zde vypravíme v létě, kdy uspořádáme piknik v přilehlém parku, který k tomuto přímo láká.

V jeho areálu se nachází také golfové hřiště, zámecká cukrárna a sídlí zde Domov pro seniory.

Jak je již našim zvykem, následovalo občerstvení, na které jsme popojeli do námi vyzkoušené a osvědčené kavárny AM v Ludgeřovicích.

Markéta Kuklová, PSS VČA

VÝLET DO PLANETARIA OSTRAVA



Dne 3. března 2022 v dopoledních hodinách jsme se s klienty vydali do ostravského planetária.

Na recepci jsme si zakoupili vstupenky a pokračovali prohlídkou oběžné dráhy a dalších zajímavostí, např. simulátoru měsíční gravitace, gyroskopu, modelu družice Magion, modelu Foucaultova kyvadla, sluneční pece atd.

Dále jsme pokračovali výtahem do prvního patra a po dobu, než se otevřely dveře do

sálu planetária, jsme obešli expozice – Ke hvězdám, Do hlubin země a Za světlem. Prohlédli virtuální graffiti, mapu Měsíce, modely HST Columbia, Saturn 5 a jiné. U všech exponátů se nacházely popisky, které si uživatelé mohli přečíst.

V sálu planetária jsme se pohodlně usadili a vyslechli přednášku průvodce, který nám představil hvězdnou oblohu a obsah promítaného filmu.

Klienti se v průběhu filmu nechali unést hudbou filmu pod hvězdami a byli spokojeni.



VYHLÍŽÍME JARO



Máme tady měsíc březen, který je spojen s příchodem jara. A musím říct, že se všichni uživatelé těší, až se budou moci po dlouhé zimě plné hygienických opatření opět posadit na zahrádku.

Na patře D3 se zimní výzdoba proměnila v jarní a to cestou recyklace, neboli použití starých nepotřebných věcí ke vzniku nových dekorací. A jelikož jaro je především ve znamení kvetoucí

přírody, i zde se vše obléklo do květinového kabátku.

S výzdobou pomáhaly šikovné ruce uživatelek v rámci výtvarné tvorby. Jako hlavní materiál posloužil papír, mnohdy již použitý od minulých dekorací, přírodní materiály, krajka a barvy na sklo, které posloužily k výrobě kopretinových váz ze starých okurkových sklenic. Poděkování patří rovněž naší švadlence paní Plonkové, která dokázala z nepoužívaných látek ušít skvostné ubrusy.

Již nyní pracujeme na výzdobě s tematikou Velikonoc.

Další činnost spojená s jarním obdobím se u nás odehrává formou



zahradní terapie. Volba padla na pěstování keřkových rajčat a to hezky od semínek. Uživatelky připravily truhlíky, vyměnily hlínu a vyrobily také obrázkové zápichy do mobilních truhlíků, ve kterých rajčátka porostou.

Snad se nám naše pěstitelské plány vydaří a my se dočkáme zdravé svačinky z vlastní zahrádky.

Markéta Kuklová, PSS VČA

VÝLET DO DOLNÍ OBLASTI VÍTKOVICE



Dne 21. ledna jsme měli v plánu navštívit zámek v Kravařích. Počasí nám však nepřálo, silnice byly namrzlé a bezpečí našich uživatelů je pro naše řidiče na prvním místě. Zvolili jsme tedy program v blízkém okolí.

Volba padla na Dolní oblast Vítkovic. Uživatelé si toto místo pamatují jako průmyslové srdce Ostravy, proto byli překvapeni, jak se proměnilo v dnešní kulturní centrum. Odehrávají se zde společenské akce, největší z nich festival Colours of Ostrava. Dolní oblast patří mezi vyhledávané místo rodin s dětmi, turistů, škol apod.

Více se o této lokalitě dočtete v článku mé kolegyně Marcely Losové. Do Dolní oblasti se ještě určitě vypravíme, zajímavé bude pro klienty např. Zemědělské muzeum.

Výlet byl zakončen posezením v jedné z provozoven cukrárny Ollies, rovněž ve Vítkovicích. Zde jsme si pochutnali na zákuscích a kávě.

Markéta Kuklová, PSS VČA

DOLNÍ OBLAST VÍTKOVICE



Dolní oblast Vítkovic je národní kulturní památkou a také místem proměny bývalého průmyslového komplexu v turisticky atraktivní lokalitu.

Mezi lety 1828 – 1998 se zde těžilo uhlí a vyrábělo surové železo. V roce 1828 vydal olomoucký arcibiskup Rudolf Habsburský přípis o založení železárenského závodu ve Vítkovicích. Tímto vznikl ojedinělý komplex těžké průmyslové výroby od těžby uhlí přes

úpravu a výrobu koksu až po produkci surového železa.

Po ukončení výroby roku 1998 byli majitelé pro zbourání oblasti, památkáři zase proti. Vzniklo sdružení právnických osob DOV a její členové sháněli finance pro využití této oblasti. Hlavní roli zde hrál mj. majitel Jan Světlík a architekt Josef Pleskot. Dnes si díky tomu můžeme prohlídnout např. těžní věže dolu Hlubiny, cihlové budovy, kde v jedné z nich sídlí Malý svět techniky U6, či novostavbu Velkého světa techniky se skleněným průčelím.

Celému areálu dominuje moderní zástavba vysoké pece č. 1, nyní vyhlídková věž Bolt Tower. Rekonstrukce areálu plynojemu Gong, se umístila v TOP deseti stavbách světa a nese titul Dům roku 2013. Tento plynojem byl postaven roku 1924 a podle návrhu Josefa Pleskota se proměnil v multifunkční halu a vzdělávací centrum až pro 1 500 lidí. Je zde malý a velký sál, kavárna či galerie.

Dolní oblast Vítkovice nabízí industriální architekturu, vzdělávání i kulturu, která propojuje komunity.

SCHRÁNKA DŮVĚRY



Stížnosti a pochvaly jsou vedeny ve zvláštním sešitě s číslovanými stranami, každému podání je přiděleno samostatné pořadové číslo, uvádí se datum, kdy podání poskytovateli došlo, jméno podávajícího (nejde-li o anonymní stížnost), co stížnost či pochvala ve stručnosti obsahuje, kdo byl pověřen jejím vyřízením, lhůta vyřízení a podpis odpovědného pracovníka, který stížnost či pochvalu k vyřízení převzal. Sešit je veden v šanonu, ve kterém jsou dle roků a dle časové linie seřazeny jednotlivá podání včetně zpracované odpovědi, popř. podkladů, které byly k tomu použity. Podávající je vždy informován o tom, s jakým výsledkem byla stížnost či pochvala vyřízena. V případě anonymních stížností a pochval je veřejnost informována vyvěšením na nástěnkách v zařízení (v každém patře). Mobilní schránky jsou užívány dle stanovených postupů (směrnice ředitele č. 15/16 – Podávání a vyřizování podnětů na kvalitu sociální služby). Schránky důvěry jsou otevírány dle stanovených postupů (směrnice ředitele č. 15/16 – Podávání a vyřizování podnětů na kvalitu sociální služby).

Mgr. Blanka Janošková, SP

DOBROVOLNICTVÍ V NAŠEM ZAŘÍZENÍ



Dobrovolnická činnost v Domově vede ke zkvalitnění péče o naše klienty.

Dobrovolníci dělají spoustu užitečných věcí, aniž by očekávali finanční odměnu.

Dobrovolnictví otevírá Domov široké veřejnosti, vytváří prostor pro setkání lidí všech generací, vede k prolínání světa zdravých a nemocných a umožňuje sdílení životních osudů.

Dlouhodobě spolupracujeme v této oblasti s dobrovolnickým centrem ADRA

Ostrava, dále pak s ostravskou společností Liberty a s internetovými stránkami Zapojimese.cz. Tyto organizace k nám vysílají dobrovolníky pro pomoc osamělým seniorům.

A nově v posledních dvou letech se k nám dobrovolníci dostávají i přes projekt Ježíškova vnoučata, či se jedná o lidi, kteří nám pomáhali v době covidové na odděleních a následně zde již zůstali jako společnost pro seniory.

V případě zájmu o dobrovolnickou činnost, prosím kontaktujte pracovníci:

Mgr. Blanka Janošková

Tel: 599 505 076

Mobil: 734 375 837

e-mail: janoskova@dpd.ovanet.cz

Příští číslo vyjde v ČERVENCI 2022

Uzávěrka pro posílání příspěvků do 24. 6. 2022 na email: janoskova@dpd.ovanet.cz

Předběžný plán akcí na BŘEZEN – ČERVEN 2022

- 12. dubna 2022 Setkání s rodinnými příslušníky
- Novinka – Hipoterapie dvakrát měsíčně od dubna do října
- Spolupráce s Domovem pro seniory Sluníčko
- Obnovení mezigeneračního setkávání
- Pravidelné setkávání na zahradě, opékání, grilování
- Každý měsíc nové promítání, přednášky na různá témata, společenské akce, výlety apod.

*Všem velmi děkujeme za příspěvky, za možnost zveřejnit fotky a
přejeme hodně zdraví a šťastných chvil.*

Redakční rada Mgr. Blanka Janošková

Markéta Kuklová PSS VČA D3

Mgr. Veronika Kašingová

Domov pro seniory Kamenec, Slezská Ostrava, příspěvková organizace
Bohumínská 1056/71, 710 00 Ostrava, Tel: 599 505 111, Fax: 595 223 064, e-mail:
dpd@dpd.ovanet.cz, web: www.dpskamenec.cz.

Vydáno v počtu 50 Ks.

Dostupné na [Domov Kamenec \(ostrava.cz\)](http://DomovKamenec(ostrava.cz)).