

# KAMENECKÝ ZPRAVODAJ

*JARO 2024*



## OBSAH

SLOVO EDITORA .....	3
ERGOTERAPIE V NAŠEM ZAŘÍZENÍ.....	4
SILVESTR 2023 .....	5
ZIMNÍ VÝLETY .....	6
ŠITÍ POLŠTÁŘKŮ.....	7
PŘEDNÁŠKY V KNIHOVNĚ MĚSTA OSTRAVY.....	8
AKTIVIZUJÍ NEJEN AKTIVIZAČNÍ PRACOVNÍCI .....	9
CESTOVATELSKÉ PŘEDNÁŠKY FIRMY TIETO .....	11
STARÉ ČASY GALERIE .....	12
NAVÁZALI JSME SPOLUPRÁCI S REUSE CENTREM OSTRAVA .....	13
KLAVÍRNÍ VYSTOUPENÍ PANÍ JANY ČÁPOVÉ.....	15
DÁMSKÝ KLUB .....	16
BESEDA S FOTOGRAFEM MARTINEM STRAKOU .....	17
ZAHRADNÍ TERAPIE OD LEDNA DO BŘEZNA .....	18
PŘEDNÁŠKA POLICIE ČR A MĚSTSKÉ POLICIE OSTRAVA .....	19
ODPOLEDNE S ROMSKOU KULTUROU.....	20
DOBROVOLNÍCI Z ADRY.....	21
VÝROBA DEKORACÍ SPOJENÁ SE ZÁBAVOU .....	22
VÝLET DO ŠENOVSKÉ KNIHOVNY A MUZEA .....	23
PŘEDNÁŠKA „OSTRAVA, JAK JI NEZNÁTE“ .....	24
VAŘENÍ S UŽIVATELI JAKO SOUČÁST REMINISCENČNÍ TERAPIE .....	25
BOHOSLUŽBY A SETKÁNÍ 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 a uživatelé našeho domova.

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

I v tomto roce bude Kamenecký zpravodaj vycházet v intervalech, na který jste zvyklí, a to každé 3 měsíce.

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

*Mgr. Blanka Janošková, SP*



## ERGOTERAPIE V NAŠEM ZAŘÍZENÍ



Krásný dobrý den všem přeji, ti co mne ještě neznáte, ráda bych se Vám představila - mé jméno je Pavla Chmelařová, DiS., pracuji zde devátým rokem a jsem zde na pozici ergoterapeuta, tento obor jsem taktéž i vystudovala. Pracovna ergoterapie a také prostory pro poskytování ergoterapie a košíkářské dílny se nacházejí

v přízemí. Ergoterapie zde slouží jako prostředek pro zlepšení soběstačnosti klientů a to zjména formou rehabilitace horních končetin, včetně nácviku úchopové funkce a jemné motoriky. Ergoterapii zde poskytují klientům na všech patrech a snažím se, aby se dostalo na všechny, kteří to momentálně potřebují.

- Moje práce zahrnuje i nácvik sycení v čase snídaně a oběda našich uživatelů.
- Další mojí aktivitou je zde cvičení jógy - každé pondělí - 9:00 - 9:30.
- V komplexní paliativní péči zde poskytují aroma-realizační masáže horních končetin.

Zabývám se také poradenstvím ohledně kompenzačních pomůcek v rámci sycení anebo oblékání a celkově pro zlepšení denního života našich uživatelů (různé úpravy lžic, hrníčků, talířů, podavače drobných předmětů, navlékače ponožek atd.)

A pro procvičení obratnosti prstů a jemné motoriky zde slouží košíkářská dílna, která je určena právě pro uživatele, kteří s hybností rukou mají problém. Zde pleteme různé výrobky technikou pletení z papíru a také začínáme novou techniku - tkaní na rámu. (košíkářská dílna je otevřena po domluvě s jednotlivými uživateli - úterý - středa - 13:00 - 15:00.)



*Pavla Chmelařová, DiS., ergoterapeutka*

## SILVESTR 2023



V pátek 29. prosince 2023 v dopoledních hodinách jsme se spolu s našimi klienty sešli v multifunkčním sále, abychom oslavili závěr roku. Oproti minulým Silvestrům proběhla oslava trochu netradičně, neslavilo se na jednotlivých patrech, ale ve společenském sále s klienty a

aktivizačními pracovníky. Úvod patřil naší pracovníci paní Radce, která zhodnotila uplynulý rok, co se týče aktivit, a zmínila také maximální vytíženost všech aktivizačních pracovníků, kteří se snaží pro naše klienty vymýšlet detailně a s citem program, a to mnohdy i ve svém volném čase. Pak už nás rozveselil komik Felix Holzmann v podání pana Milana, který si připravil vtipné vzpomínání na jeden pokus s kanárkem a rybičkou. Vzápětí

následovala veselá ukázka s názvem „V restauraci“ od téhož autora v podání pana Milana a paní Markéty. Po krátké přestávce začal další dopolední program a to oblíbená společenská hra Bingo. Výherci vylosovaných čísel získali různé ceny, v balíčcích byly připraveny věcné



výhry, kosmetické přípravky, knihy, víno apod. Na stolech bylo občerstvení, které ráno připravily aktivizační pracovníce v podobě jednohubek, slaného pečiva, punče a jiných dobrot. Oslava konce roku se vydařila, a to díky všem zaměstnancům domova, kteří se starali o zábavu a rozptýlení, ale hlavně díky hojně účasti našich klientů.

Další Silvestr je ještě daleko, ale už teď se na něj těšíme.

*Milan Spiller, PSS VČA*

## ZIMNÍ VÝLETY



V zimních měsících jsme navštívili Lázně Klimkovice, Frýdlant nad Ostravicí nebo nedaleký Přívoz. Na své si přišel ten, kdo má rád posezení v cukrárně či kavárničce nebo ten, který má rád občůdky a s nimi spojené nákupy. Všechna uvedená výletní místa mohla splnit vaše kritéria. O Klimkovicích jsme psali i mluvili několikrát, ale o Frýdlantu ještě ne, proto bych vám chtěla nabídnout několik málo základních

informací. Frýdlant nad Ostravicí je město v okrese Frýdek–Místek v podhůří Moravskoslezských Beskyd. Žije v něm okolo 9 900 obyvatel. Obec se nachází v údolí řeky Ostravice při úpatí nejvyšší hory Beskyd–Lysé hory.

Obec kdysi bývala průmyslovým centrem a dnes se orientuje na cestovní ruch.

Jméno obce má původ v němčině a v překladu znamená–země, pokoj, klid.

Ve Frýdlantě nad Ostravicí jsme nebyli poprvé. Místa relaxu měníme. Tentokrát jsme navštívili skoro schovanou Kavárnu–FÉ LIVRE. To proto, že je považována za lahodnou kavárnu, kde v nabídce občerstvení najdeme čerstvé i sypané čaje, čerstvé limonády, dobré kávy a mlsání. A nejen to, dá se posedět venku i uvnitř a vstup do kavárny i na terasu je bezbariérový. Nechybí milá obsluha a interiér je opravdu krásný a zajímavě nadekorován.

Určitě se tam ještě vrátíme!



## ŠITÍ POLŠTÁŘKŮ



Přemýšlela jsem jakou aktivitu pro uživatele domova vytvořit, napadlo mě stříhat molitan jako výplň do polštářků. Byla jsem mile překvapená, kolik uživatelů se do stříhání molitanu zapojilo. Nastříhalo se pár kousků látek na polštářky a vyplnily se nastříhanými kousky molitanu. Zjistily jsme, že vyplněný polštářek molitanem není takový jako bychom si představovaly.

Nakoupila se polyesterová vlákna. Ušilo se s touto výplní pár polštářků a zájem byl obrovský. Jednou týdně máme s uživatelkami v prvním patře v retro kuchyňce šití a plnění polštářků. Vždy si přitom povídáme nějaké příběhy ze života. Těší mě, že se tato činnost zalíbila, jelikož v dnešní uspěchané a technologicky zaměřené době je jedním z nejjednodušších a



nejpříjemnějších způsobů, jak přidat do domova osobní dotek a pohodlí, je šití vlastních polštářků, které jsou nejen pohodlné, ale i esteticky příjemné.

*Nikola Sobková, PSS VČA*

## PŘEDNÁŠKY V KNIHOVNĚ MĚSTA OSTRAVY



Během zimních měsíců nechyběly ani přínosné a zajímavé přednášky pořádané Knihovnou města Ostravy. Tyto přednášky se konají každý měsíc v prostorách knihovny, které mají své kouzlo a vůni knih. V rámci literárně-poetického dopoledne jsme si vyslechli přednášku pana Ligockého na téma Petr Bezruč a přednášku paní Mileny Slawikové na téma Antonín Dvořák. O Petru Bezručovi víme, že jeho vlastní jméno je Vladimír Vašek. Je především autorem sbírky Slezské písně, jejímž obsahem jsou básně hájící sociální a národní zájmy obyvatelstva Slezska. Ve sbírce se ale nachází i básně milostné. Sbírka byla vydána v roce 1909 a zajímavostí je, že

tři básně z jeho jmenované sbírky zpracoval Leoš Janáček do velkolepých skladeb pro mužský sbor. Jiné básně zhudebnil a nazpíval ostravský písničkář Jarek Nohavica. Petr Bezruč získal mnoho ocenění, jedna z nich je ocenění Národní umělec. Jeho jméno se objevuje v názvech ulic, škol, parků.... Také jsme obdrželi námět na další výlet, a to, navštívit Srub Petra Bezruče na Ostravici. Určitě se tam pojedeme podívat.

Paní Slawiková v druhé přednášce hovořila o Antonínu Dvořákově českém skladateli. Dvořákova symfonická a koncertantní díla jsou tradiční součástí repertoárů významných orchestrů po celém světě. Pobyt v Americe a jeho přijetí funkce ředitele Americké národní konzervatoře, jeho práce... Dvořákově přinesla poctu a světovou



proslulost. Na české půdě vychoval řadu významných českých skladatelů. "V jeho hudbě se v průzračné čistotě zrcadlí česká krajina a duše českého lidu... Ve všech jeho dílech, ať je to píseň, komorní skladba, symfonie nebo některá z oper, všude najdeme místa, která člověku pozvedne srdce." Erich Kleiber Jsme pyšní na to, že tito naši velikáni literární i hudební scény nám zanechali své dílo a mohou nám dělat radost.

*Marcela Losová, DiS., PSS VČA*



# AKTIVIZUJÍ NEJEN AKTIVIZAČNÍ PRACOVNÍCI



O většinu programu v našem Domově se starají tzv. „aktivizační pracovníci“. Čas od času se o zábavu postarají i jiní zaměstnanci. Podělím se s vámi o dvě takové akce, které se v poslední době konaly. V rámci Pánského klubu, který se koná pravidelně každý měsíc, se o program postaral pan Jiří Pasker. Jirku si mnozí naši uživatelé z patra D3 pamatují. Vykonával na tomto oddělení pozici pracovníka v sociálních službách v přímé péči. Byl to mezi uživateli velmi oblíbený pečovatel. Vždy s úsměvem, ochoten pomoci. Neváhal rozdávat dobrou náladu také na chodbě zařízení, kde bavil uživatele veselými příběhy a vtipy. A už tehdy přišel s nápadem uspořádat ve velkém sále povídání s ukázkami bojového umění. A to také společně se svým bratrem Davidem zanedlouho uskutečnili. Jirka už několik měsíců v našem Domově nepracuje, ale svou profesi vykonává stejně svědomitě v jiném domově pro seniory. Ale nezapomněl na nás. Opět mě kontaktoval a navštívil nás v rámci Pánského klubu. Tentokrát v komornějším prostředí klubovny na oddělení D1. A tak měli pánové možnost vychutnat si vyprávění s ukázkami bojového sportu karate.



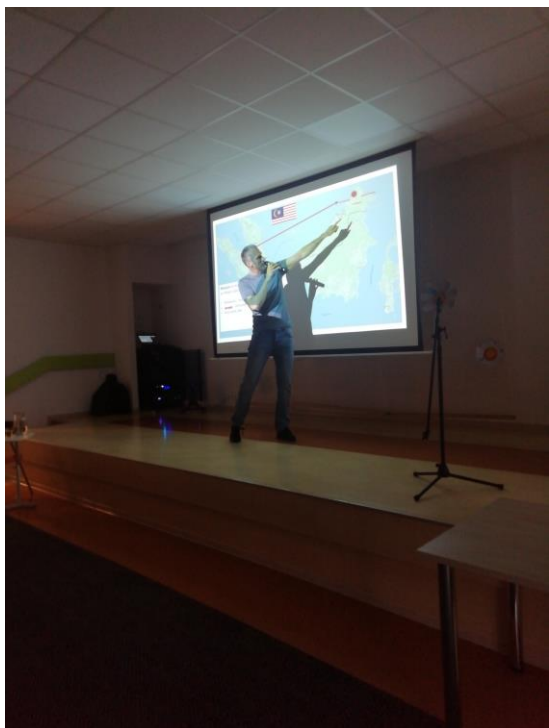
Další akcí byla cestovatelská přednáška o Aljašce. O tu se postaral manžel naší Aničky Pěčonkové, pracovnice v přímé péči z oddělení D1. Pan Petr Pěčonka se s námi podělil o spoustu krásných fotografií ze svých cest a povídání o tomto místě. Byla to první přednáška pana Petra před publikem, ale této role se ujal na výbornou a naše uživatele dokázal také rozesmát.

Na závěr bych chtěla velmi poděkovat. Obě akce připravili pánové ve svém volném čase bez nároku na honorář a toho si velmi ceníme. Tímto bych chtěla inspirovat také další pracovníky. Pokud máte zájem podílet se na programu pro naše uživatele, nebo máte někoho takového ve svém okolí, neváhejte!!!

*Markéta Kuklová, PSS VČA*

# CESTOVATELSKÉ PŘEDNÁŠKY FIRMY

## TIETO



S firmou Tieto spolupracuje náš domov již několik let. Naši uživatelé se každý měsíc těší na zajímavé cestovatelské přednášky, ale v minulém roce jsme začali spolupracovat i na zajímavém projektu, který jsme pojmenovali "Beauty day". Ten se těší velké oblibě mezi uživateli a už se opět všichni těšíme na líčení a následné focení uživatelů na naši krásné zahradě, což právě tento nový projekt obnáší. Letošní série cestovatelských přednášek začala povídáním o ostrově Borneo, který se nachází v jihovýchodní Asii mezi Indickým a Tichým oceánem, a je třetím největším

ostrovem na Zemi. Na Borneu se rozkládá většinou deštný prales, jenž údajně patří k nejstarším deštným lesům na světě, a který je v současnosti velice ohrožen rychlým odlesňováním. Je to domov mnoha druhů živočichů i rostlin. Nejvyšší hora Bornea se jmenuje Gunung Kinabalu a dosahuje nadmořské výšky 4095 m n. m.

Dozvěděli jsme se mnoho zajímavého o tomto ostrově. Například že spoustu turistů jezdí na tento ostrov za paraglidingem, a pan Petr, který nám o Borneu přednášel, strávil na Borneu tři měsíce právě z tohoto důvodu. Zajímavé bylo i vyprávění o Sepiloku, což je záchranné a rehabilitační centrum pro orangutany, který se nachází v městě Sadakan. V přírodě už orangutany na ostrově není možné vidět. V Sepiloku je možné za poplatek orangutany vidět a také nakrmit. Moc jsme si za zajímavé vyprávění a také krásné fotografie užili a budeme se těšit příště na vyprávění o Singapuru. Děkuje!



Moc jsme si za zajímavé vyprávění a také krásné fotografie užili a budeme se těšit příště na vyprávění o Singapuru. Děkuje!

*Bc. Renáta Antlová, PSS VČA*



## STARÉ ČASY GALERIE



Krásné dopoledne jsme si užili v Galerii café Staré časy, jejíž expozice nás zavedla do doby před 100 lety. Placená prohlídka nám umožnila shlédnout místnosti, kde jsme mohli zavzpomínat na dobu, kdy naši senioři byli ještě dětmi.

Na dobu, kdy se ještě pralo na valše, ždímalo na speciálních dřevěných strojích a žehlilo nahřívacími žehličkami. Paní majitelka vlastní celou sbírku šlapacích šicích strojů různých značek Minerva, Singer aj. a ukázala nám zajímavý stroj na výrobu nitěných knoflíků. Vyprávěla nám také tajuplnou historku starých šatů, které zde visely na ramínku. K vidění byla vybavená starodávná kuchyň, kde se vařilo na peci a nádobí bylo uloženo v kredenci. Stylová kavárna nabídla posezení s dobovým nábytkem, italskou kávou a zákusky paní domácí s názvem Gabra a Málinka. K tomuto názvu



ji inspirovala stejnojmenná kniha, která zde byla k vidění v nejrůznějších vydáních. K příjemnému posezení nám hrála jazzová hudba, jež dokreslovala celkovou atmosféru. Součástí Galerie je koutek s dárkovým zbožím ruční výroby, který potěšil jemnou krásou barev a vůněmi.

*Radka Řezaninová, PSS VČA*

# NAVÁZALI JSME SPOLUPRÁCI S REUSE CENTREM OSTRAVA



Nový rok přinesl novou spolupráci našeho Domova s Reuse centrem v Ostravě. Pojd'me si nyní přiblížit, co to Reuse centrum je. Výraz „reuse“ pochází z angličtiny a znamená opětovně, znovu něco použít. A tak tomu opravdu je.

Toto centrum patří pod ostravskou firmu OZO, která se stará o veškerý odpad, který ve městě vzniká. Denně se setkáváme s pracovníky OZO, kteří sváží odpad z našich sídlišť, od rodinných domů apod. Do Reuse centra se dostávají věci, které už jejich majitelé nepotřebují. Lidé zde přivážejí starý nábytek, hračky, nádobí, knihy a nespočet dalších věcí. A zde pak v reuse prodejně čekají tyto věci na své nové majitele, kteří si je za symbolické ceny mohou nakoupit. Jinými slovy, co je pro někoho odpad, je pro druhého poklad, který zrovna hledal.

Ted' si asi položíte otázku, jakou že jsme to mohli s tímto centrem navázat spolupráci? Vozíme tam snad věci, které naši klienti nepotřebují? Toto by jistě byla také možnost, ale je tomu jinak. My zde s našimi klienty chodíme vyrábět věci nové, za použití materiálu, který již dříve někomu posloužil. Jsou to např. palety, staré látky apod.

První návštěva byla ve znamení výroby ptačích krmítek. Zde se ukázaly šikovné ruce našich mužů, kteří se chopili nářadí s takovou vervou, jako by to bylo



nedávno, kdy tuto činnost naposledy vykonávali. Jsou dovednosti, které se očividně ani věkem nezapomínají.

Pak přišly na řadu ručky našich klientek, které hotová krmítka natíraly. Jelikož hotové výrobky musely nějakou dobu schnout, dovezli je nám ochotní

zaměstnanci Reuse centra po několika dnech až k nám na Kamenec. Nyní už nějakou dobu zdobí naši zahradu.

Další návštěva Reuse centra byla zcela v dámském složení, jednalo se totiž o šití tašek.

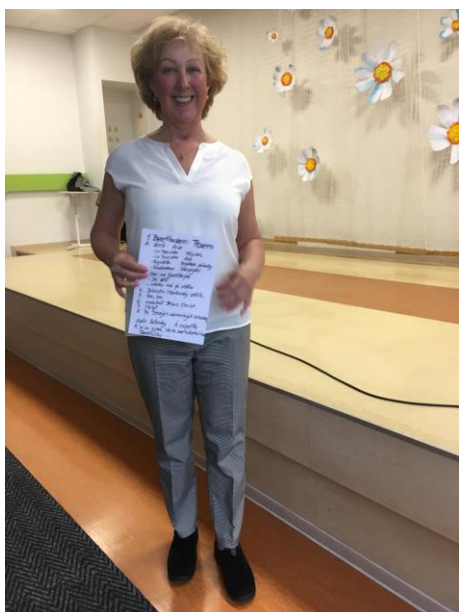
Tohoto úkolu se některé klientky zhostily bez váhání, jiné daly přednost přihlížet práci druhých, nebo se vypravily do prodejny prozkoumat zboží. Každá z dam si však ve finále odnesla jednu taštičku domů.

Závěrem bych chtěla poděkovat všem zaměstnancům Reuse centra za jejich ochotu, trpělivost a vstřícnost. Je nám velkým potěšením k Vám jezdit a tvořit. Tak zase příště.

*Markéta Kuklová, PSS VČA*



## KLAVÍRNÍ VYSTOUPENÍ PANÍ JANY ČÁPOVÉ



Také hudba je součástí našeho života a pozitivně ovlivňuje naše zdraví, naši náladu, dodává energii. Jsou lidé, kteří hudbu tzv. dělají profesionálně a lidé, kteří hudbou vyplňují svůj volný čas. A to může znamenat, že se bez cizí pomoci učí sami hrát na hudební nástroj, učí se noty a po vlastní ose vyhledávají nejrůznější informace a poznatky. Nejen aby byli oni sami spokojeni a šťastní, ale aby mohli pozitiva hudby předávat i jiným lidem.

Jedním ze samouků hudby, přesněji řečeno, hry na klavír i kytaru, je právě paní Jana Čápková, která pravidelně jednou za měsíc dochází k nám a snaží se udělat Vám radost.

Svá klavírní vystoupení obohacuje zpěvem a dalšími hudebními nástroji, které vám propůjčuje a vybízí ke spolupráci.

Očividně se paní Čápkové ve spolupráci s vámi daří a všichni si zasloužíte velkou pochvalu.

V měsíci únoru nám představila skladby i z muzikálu Noc na Karlštejně – Lásko má, já stůňu nebo Do věží. Závěrem jste si mohli všichni společně zazpívat pár společných písní.

Na měsíc březen plánujeme s paní Čápkovou pro změnu zase vystoupení s kytarou na třetím patře.

Jste srdečně zváni.



## DÁMSKÝ KLUB



Dámský klub se koná v páteční dny a to pokaždé na různá témata.

Jedná se například o kosmetické úpravy obočí, lehké líčení dle přání uživatelék, kde se používají oční stíny, různé odstíny tvářenek, kosmetické pudry a nechybí kontury na rty spojené se slušivou barvou rtěnky.

Dále se připravují různé úpravy bylinkových čajů, které se ochutnávají, porovnávají a popíjejí při poslechu vybrané hudby.

Nezapomínáme na kulturu, procházky kolem řeky a posezení v zahradní restauraci, kde nás mimo jiné pohladí sluneční paprsky. Popíjí se kávička, k tomu nějaký zákusek, zmrzlina a taky dle volby uživatelék malé pivečko různé chuti, vínečko atd.

Nechybí povídání v kulturní místnosti a to v době, kdy nám počasí nepřeje o módním stylu oblékání. Zde se dozvíme, kdo si šaty a doplňky ušil sám dle střihu třeba z Burdy (catalog střihů). Taky si povídáme o různých receptech, vzpomíná se na babiččiny pomůcky, které usnadnily přípravu chutného jídla.

A to vše způsobuje dobrou náladu a příjemný pocit našich uživatelů.

*Alexandra Zlamšídlová, PSS VČA*

# BESEDA S FOTOGRAFEM MARTINEM STRAKOU



Zavítal k nám známý ostravský fotograf, komentátor, novinář, světoběžník a muž nespočtu dalších profesí, pan Martin Straka. Jeho hodinové povídání nám dalo nahlédnout do mozaiky jeho fotografické tvorby. K vidění byly fotografie ze sportovního prostředí,

z divadelního zákulisí či snímky, které vznikly nečekaně v jeho volném čase.

Každou fotografii Martin okomentoval, dozvěděli jsme se, co předcházelo tomu, než tzv. „zmáčkl spoušť“. Snímky mnohdy vznikly spontánně a náhodou, stačilo pár vteřin a fotografie by buď vůbec nevyšla, nebo by vypadala úplně jinak.

Martin nám kromě zajímavých informací z profesního světa nechal nahlédnout i do svého soukromí. O tom, jak se snaží celý život důvěřovat své intuici a řídit se srdcem. Jak je pro něj důležitá rodina a lidé, kterými je obklopen, jaký silný vztah měl ke svým rodičům. Dozvěděli jsme se o jeho koníčcích, které se povětšinou také týkají sportu. Miluje plavání, navštěvuje bazény snad na všech místech, kde se zrovna vyskytuje, pokud mu to čas dovolí. Nedaleko našeho Domova plave na tzv. „Čapkárně“. Ohlasy našich uživatelů na jeho povídání byly bez přehánění skvělé. A Martin byl naopak nadšený z našich uživatelů. Z toho jak ho mezi sebe přijali a s jakým zájmem naslouchali a následně pokládali dotazy. A skvělá zpráva na závěr. Martin slíbil, že se k nám bude na další přednášky vracet a už teď mohu prozradit, že se v nejbližší době můžeme těšit na další povídání.

*Markéta Kuklová, PSS VČA*



## ZAHRADNÍ TERAPIE OD LEDNA DO BŘEZNA



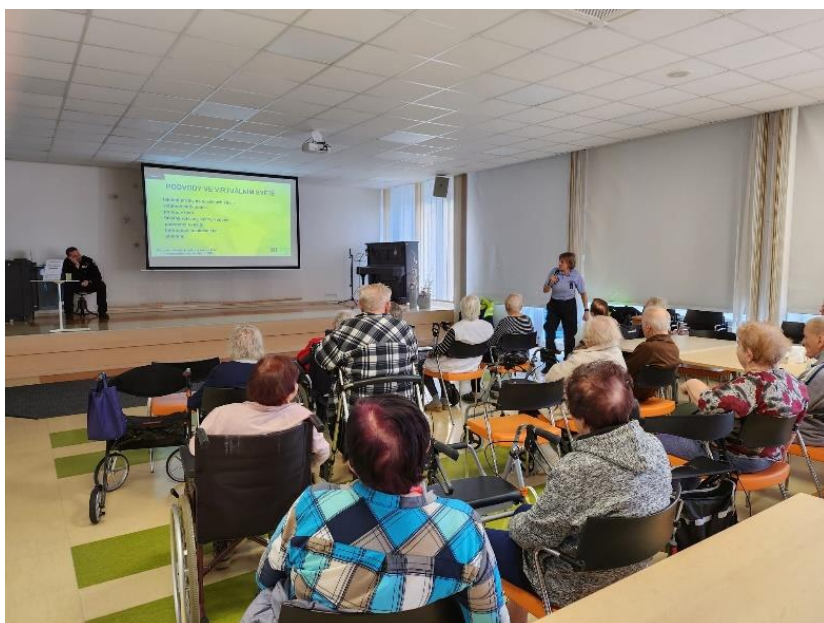
Řekne se zima a zahradní terapie, to nejde k sobě, přinejmenším zahrada musí odpočívat. Ano, zahrada odpočívá, ale my určitě ne. Zahradní terapie od ledna do března nepřetržitě fungovala. Každou středu v rámci Zahradní terapie probíhaly

přednášky na nejrůznější témata o přírodě. Během přednášek jsme také mohli zhlédnout několik dokumentárních filmů, zapojit se do diskuze a připomenout si místa v přírodě, kde nám bylo nejlépe, kde bylo krásně, kde pracovaly naše smysly.... Prostě, co se nám zarylo nesmazatelně do paměti. V přednáškách jsme, např., navštívili Pustevny, Karlovu Studánku, Jablunkov nebo Rehabilitační centrum Lara v Čeladné. Obdivovali jsme skvosty a perly našich českých přírodních rezervací. A co víc? Naše pařeniště na zahradě se zaplnila zelenými hlávkami salátu Humil, který jsme již na konci února sklízeli a ochutnávali. Sadbovače jsou plné již jednocentimetrových výhonků celeru z nasetých semínek a chystáme se co nevidět na výsadbu ředkviček. Pyšní jsme také na cibuli a česnek, v tuto dobu vystupují z pařenišť do výšky asi 15 cm. Chystáme se také dovybavit náš skleník a využít ho co nejdříve do plné míry. Naši klienti rovněž sledují ubytovací kapacitu HMYZÍHO HOTELU, který, mj., chrání náš hmyz. Také se těšíme na realizaci SMYSLOVÉHO CHODNÍKU. Ten ale musíme doupravit. To znamená, vyplnit ho přírodním materiálem. Ten bude pro změnu sloužit k prospěchu našeho zdraví. Před námi je jaro a s ním spojena spousta práce, zejména na zahradě.

Proto, naši milí zahradníci, přijďte nás podpořit, poradit nám, a pokud to jde, přidat i ruku k dílu.

*Marcela Losová, DiS., PSS VČA*

# PŘEDNÁŠKA POLICIE ČR A MĚSTSKÉ POLICIE OSTRAVA



V rámci preventivního a výchovného programu, navštívili náš Domov příslušníci Městské policie a Policie ČR. Ve své hodinové přednášce nastínili veškeré aktivity tohoto resortu, které jsou důležité pro mladé i pokročilé věkem.

Po úvodní prezentaci všech činností těchto bezpečnostních složek v našem městě pak paní Karin Mazollini ve své přednášce poutavým způsobem rozebírala všechny záludnosti a nebezpečí, kterými mohou být ohrožováni i občané v seniorském věku. V přednášce zazněly všechny možnosti omezování, které nás mohou potkat doma i na ulici. Jedná se o nepoctivé prodejce, dealery a různé nekalé reklamní praktiky, které se rozmáhají stále víc. Řeč byla také o telefonních hovorech, kdy různé firmy nabízejí údajné slevy na výrobky a služby. V neposlední řadě se mluvilo o tzv. falešných - nepravých vnucích, kteří se telefonicky ohlašují některým seniorům a pod pláštěm anonymity se snaží takto získat různé finanční obnosy. Celá přednáška byla zároveň prezentována na promítacím plátně. Poté následovala beseda a taky smutné i veselé příběhy ze služby Městské policie, které nám taktéž povyprávěla paní Karin Mazollini i se svými kolegy. Myslím, že to byla velice výstižná a potřebná přednáška pro naše seniory, zvláště pro ty, kteří jsou aktivní i mimo náš Domov.

*Milan Spiller, PSS VČA*

## ODPOLEDNE S ROMSKOU KULTUROU



V únoru se nám vyskytla možnost seznámit se blíže s romskou kulturou. Myšlenka na tuto akci vznikala dlouho, přičemž na začátku byl nápad přinést našim uživatelům zase trošku něco nového a neobvyklého. Využila jsem tedy toho, že má dlouholetá kamarádka

paní Mgr. Petra Popelářová pracuje jako pedagog na romské základní škole Přemysla Pittra. V loňském roce jsem měla možnost podívat se na vystoupení těchto dětí a řekla jsem si, že by mohli přijít také k nám. Žáci, které jsem tehdy viděla, už dokončili školní docházku, jelikož to byli žáci devátého ročníku. Ale nastoupili žáci další a koncem února k nám dorazili v hojném počtu v čele s třídní učitelkou paní Mgr. Popelářovou a paní asistentkou Zlatou Sivákovou. V převaze byla děvčata, ale přišlo i pár odvážných mladíků, kteří se na pódiu neváhali účastnit zpěvu a četby. Děvčata předvedla ten pravý temperament při ukázce romských tanců. Krásné kroje, které děvčata oblékla, zaujaly všechny přítomné a my jsme se dozvěděli, že čím je žena starší, tím méně je kroj zdoben. Hodinové vystoupení bylo do poslední minuty vyplněno talentem a snahou těchto žáků. Nutno dodat, že to bylo jejich první vystoupení takto před publikem a ještě před seniory. Tréma však vůbec nebyla znát.



Velmi děkujeme všem slečnám a mladým mužům i jejich pedagogickému doprovodu.

*Markéta Kuklová, PSS VČA*



## DOBROVOLNÍCI Z ADRY



Cílem akce je podpořit dobrovolnictví Adry s uživateli našeho domova, a to tvorbou rukodělných prací, tentokrát na téma Velikonoce. Ve spolupráci s Adrou, pracujeme již několik let. Dobrovolníci si vyberou téma a připraví pomůcky na dané období. Naši uživatelé jsou příjemně překvapení a při tvoření si zpívají známé lidové písničky.

Odměnou je, že si vyrobené produkty odnáší do svých pokojů, kde ozdobí svůj obytný prostor a vzpomenou si na atmosféru, která proběhla s dobrovolníky.

Děkujeme za spolupráci a budeme se těšit na další setkání.

*Alexandra Zlamšídlová, PSS VČA*

# VÝROBA DEKORACÍ SPOJENÁ SE ZÁBAVOU



Naši klienti jsou také velmi šikovní, pilní a mají zájem na tom, aby měli pěkné oddělení.

Věnují se výtvarným a pracovním činnostem nejen v ateliéru a košíkářské dílně, ale také v kulturní místnosti třetího patra. Vyrábějí nejrůznější dekorace k aktuálním svátečním nebo ročním obdobím. Například na Valentýna, MDŽ, Velikonoce apod.

Na programu je práce

s barvami, štětcem nůžkami, papírem....

Klienti u výroby dekorace využili chvíli ke společnému povídání, jehož součástí byly hlavně vzpomínky.



U těchto setkání si společně připomeneme

rovněž historii a původ všech svátků a událostí. A nejen to, společně se zasmějeme, zazpíváme a více se poznáme.

Před námi je jaro, určitě se zase u nějaké výroby zajímavé dekorace sejdeme.



*Marcela Losová, DiS., PSS VČA*

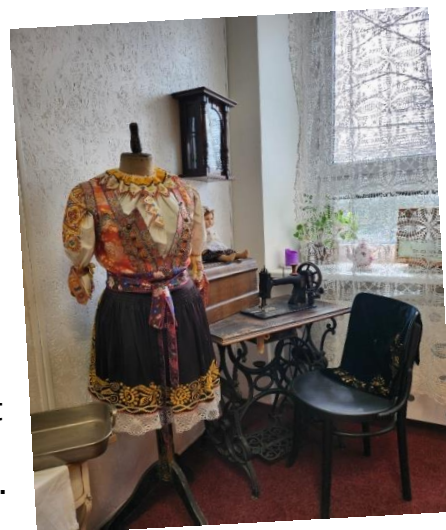


# VÝLET DO ŠENOVSKÉ KNIHOVNY A MUZEA



Dne 15. března 2024 jsme vyrazili s uživateli 1. patra, ale také s některými z 2. a 3. patra domova. Měli jsme krásný slunečný den, o to více se všichni těšili na výlet do Šenova. Po příjezdu nás mile přivítala paní

ředitelka knihovny a muzea. Všichni si odložili své kabáty a posadili se ke stolu. Byla nám nabídnuta káva, čaj. Při popíjení nápoje nám paní ředitelka vyprávěla o městě Šenov, jak vznikla knihovna, muzeum a také o Šenovském zámku. Poté se někteří šli podívat do knihovny a jiní do stálé expozice, kde byla ukázka, jak to vypadalo v minulosti. Procházení muzeem starých věcí je jako cesta časem, která nás zavede do různých období a kultur. Od starověkých nástrojů a nádobí přes historické oděvy a umělecká díla. Každý předmět v muzeu vypráví svůj vlastní příběh o minulosti. Ve 2.



patře byla vernisáž výstavy obrazů Karly Podracké z Václavovic. A na závěr - výlet do knihovny je nejen cestou do světa poznání, ale také dobrodružstvím plným inspirace a společenství. Bez ohledu na to, zda jste vášnivý čtenář nebo prostě jen toužíte po klidném místě

pro své myšlenky, takže proč nevyrazit do knihovny a objevit co všechno vás čeká?

*Nikola Sobková, PSS VČA*



# PŘEDNÁŠKA

## „OSTRAVA, JAK JI NEZNÁTE“



V našem Domově se několikrát měsíčně konají přednášky, besedy, kluby apod. Toto se odehrává jak na jednotlivých patrech v klubovnách, ale také ve velké multifunkční místnosti. A právě přednáška s názvem „Ostrava, jak ji neznáte“ patřila k těm velkým akcím v sále pro klienty ze všech oddělení. Navštívil nás historik, kronikář, průvodce

Ostravou, spisovatel, autor několika publikací o Ostravě, pan Petr Lexa Přendík. Ač je pan Přendík věkem mlád, stihl toho ve svém profesním životě už skutečně mnoho. Možná jste někteří z vás slyšeli o projektu „Ostravské pěšiny“, které má pan Přendík také na „svědomí“. Již několik let provází zájemce různými kouty Ostravy a poutavě o ní povídá. Já sama jsem se několika procházek zúčastnila a mohu jen doporučit. Posledním projektem v této době je nedávno otevřené Bytové muzeum v Jubilejní kolonii. Jedná se o několik pokojů vybavených ve starém stylu, tak, jak si to mohou naši klienti pamatovat ze svého bydlení. Před povídáním se nám ještě pan Přendík podepsal do naší kamenecké kroniky a pak už nám poutavým způsobem přiblížil minulost Ostravy a vše doplnil o dobové fotografie a videa. Mnohé snímky klienti poznávali, také povídání s tím spojené je zajímalo a rádi si připomněli doby svého mládí. Některé informace pro ně byly zcela nové. Po skončení přednášky ještě následovala diskuze.



Děkujeme panu Přendíkovi za hezky strávený čas s povídáním o naší krásné Ostravě.

*Markéta Kuklová, PSS VČA*

# VAŘENÍ S UŽIVATELI JAKO SOUČÁST REMINISCENČNÍ TERAPIE



Od pondělka do pátku se koná na prvním patře v retro místnosti, jehož součástí je i kuchyňka, vaření. Jednotlivá patra využívají kuchyňku postupně. Tato volnočasová aktivita je mezi uživateli velice oblíbená a také využívaná. Na našem patře D4 se účastní vaření, které se koná každé pondělí od 13 hodin, deset uživatelek. Rády si spolu povídají u kávičky, povídají si a vzpomínají na časy minulé a přitom připravují nakoupené suroviny, abychom mohly něco

dobrého uvařit nebo upéct. Na našem patře se střídá sladký týden se slaným. Většinou pečeme nějaký dobrý koláč, oblíbená jsou jídla z listového těsta, ať už naslano nebo nasladko, topinky s česnekem a dobrou pomazánkou, zkrátka jídla, která všechny rády kdysi pekly a vařily a moc jim chutnaly.

Vaření s uživateli je součástí reminiscenční terapie. A co to reminiscenční terapie vlastně znamená? Pojem reminiscence pochází z latinského slova **remisicare**, které znamená vzpomenout si nebo rozpomenout se. Jedná se o speciální metodu práce se seniory, která je založená na důležitosti vzpomínání. Tento pojem vznikl ve Velké Británii v 70. letech 20. století. Zahrnuje aktivity, jejichž základem je zájem o životní zkušenosti seniorů. A právě vaření a jídlo je jedním z nejoblíbenějších témat nejen mezi našimi uživatelkami, ale domnívám se i mezi ženami všeobecně. Tak ať nám chutná!

# BOHOSLUŽBY A SETKÁNÍ V NAŠEM ZAŘÍZENÍ



Vážení uživatelé, dovolujeme si Vás informovat o plánovaných katolických bohoslužbách v našem zařízení, jenž se konají:

**Každé úterý v modlitebně**

od 8:45 - 9:15

V našem zařízení jsou uskutečňována i evangelická setkání, a to 1x měsíčně.

Pro imobilní uživatele je možné domluvit individuální duchovní rozhovor s farním vikářem.



Příští číslo vyjde v ČERVENCI 2024

Uzávěrka pro posílání příspěvků do 28.6. 2024 na email: [janoskova@dpd.ovanet.cz](mailto:janoskova@dpd.ovanet.cz)

Předběžný plán akcí na DUBEN – ČERVEN 2024

- SMAŽENÍ VAJEČINY
- VENKOVNÍ SPORTOVNÍ HRY
- PONYTERAPIE
- ZAHRADNÍ TERAPIE A BYLINKAŘENÍ

*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 D1*

*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](mailto:dpd@dpd.ovanet.cz), web: [www.dpskamenec.cz](http://www.dpskamenec.cz).

Vydáno v počtu 25 Ks.

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