

Život v Domově

SeneCura SeniorCentrum Liberec

Vydání 2/2021



SLOVO ÚVODEM

Od počátku ledna letošní rok byl jako na houpačce. Zimní období plné napětí a protiepidemických opatření vystřídalo rozvolnění, jaro, léto, teplo a čas, kdy náš Domov ožil pestrými aktivitami, obnovenými a pro klienty tolik chybějícími návštěvami rodin a přátel, a především jasnějšími úsměvy všech našich obyvatel i pracovníků týmu SeneCura Liberec. Každý jeden z nich si zaslouží velké poděkování za obětavou práci a úsilí, aby se v našem Domově svět točil dál.

V tomto čísle si mimo jiné přečtete o vítězích 1. ročníku ceny SeneCura Award a o ocenění pečovatelky našeho Domova. Následují s ní a s dalšími členy našeho týmu zajímavé rozhovory.

Dozvíte se, jak jsme se radovali z očekávané letošní Zahradní slavnosti a dočtete se také o dalších proběhlých akcích a aktivitách, které našim klientům přinášelo spoustu radostí a zaujetí. Ty čtenáře, kteří nás neznají, provedeme celým domovem a významnými prostory.

I když se znovu s přicházejícím chladným obdobím situace s Covid-19 ve světě zhoršuje, věřte naši milí čtenáři, že se i nadále budeme snažit, aby náš Domov byl plný života, zdraví a bezpečí a naplňovali jsme naše motto: „Život pokračuje s námi.“

Bc. Hana Lišková
sociální pracovnice



OBSAH VYDÁNÍ

Str. 3 - SeneCura Award 2021

Str. 4 - Rozhovory

Str. 7 - Představení domova

Str. 10 - Zažili jsme u nás

Str. 11 - Radost pro rodiny

Str. 12 - Gurmánské týdny

Str. 13 - Zahradní slavnost

Str. 15 - Mladí gymnazisté

Str. 18 - Letní hry Sychrov 2021

Str. 19 - Výstava chovatelů

Str. 19 - Co nás čeká

SeneCura Award 2021

Letos ve všech 16 SeneCura SeniorCentrech v České republice proběhl první ročník ceny SeneCura Award, který má ocenit neobvyklé individuální úsilí našich kolegů. V každém Domově byli nominováni kolegové, jejichž pracovní nasazení bylo a je opravdu mimořádné! Porotě, sestavené z ředitelů domovů a managementu společnosti se podařilo najít ty, jejichž práce měla skutečně neobyčejný dopad.

1. místo obsadila paní Klára Kmínková, vrchní sestra v Hradci Králové a vyhrála víkend pro 2 osoby podle vlastního výběru v hodnotě 20 000 Kč.

V době epidemie byla platným členem našeho „létačího“ týmu, který řešil situace v našich nejzasaženějších domovech. Letos se v obtížné době po odchodu ředitele a vrchní sestry skvěle zhostila nové role vrchní sestry a její lidský přístup uklidnil situaci na domově, která nebyla vůbec jednoduchá. Má nezanedbatelnou zásluhu na tom, že se podařilo tým udržet a opět stabilizovat. Jde o týmovou hráčku - empatie a lidskost, zodpovědnost, ochota pomáhat, ale zároveň rozhodnost v krizových situacích jsou vlastnostmi, které na ní spolupracovníci nejvíce oceňují.

Na 2. pozici se umístila paní Božena Pletková, pracovnice úklidu v Písku, a obdržela poukázky do Alzy v hodnotě 12 000 Kč

Paní Pletková byla nominována za mimořádné úsilí v době, kdy písecký domov zasáhl COVID a byly pozitivní 2/3 klientů a zároveň více než 1/2 zaměstnanců byla ze stejného důvodu na pracovní neschopnosti. Paní Pletková zůstala na domově jako jediná z 5 pracovnic úklidu a nakonec sama onemocněla s nelehkým průběhem.

A na 3. místo se zařadil Tomáš Pondělíček, náš Catering Manager, který získal poukázky do Lidlu v hodnotě 6 000 Kč.

Pracuje dlouhodobě s výjimečným nasazením, zcela nezištně nad rámec pracovní doby a povinností, ve prospěch práce kolegů a fungování kuchyní i celých domovů. Zhostil se mimořádně úspěšně také role dočasného ředitele v Hradci Králové. Je vstřícný a vždy připravený přiložit ruku k dílu. Bylo náročné vybrat ty, jejichž výkon a přínos byl ještě o něco výjimečnější než těch ostatních. V uplynulých měsících poznamenaných pandemií bylo totiž úsilí a obětavost mnoha z vás opravdu nebývalé.

Bylo proto rozhodnuto ocenit i vítěze na jednotlivých domovech, kteří se do celorepublikové vítězné trojice nakonec neprobojovali. I tito finalisté byli oceněni poukázkami v hodnotě 3 000 Kč.

Rozhovory aneb Co si o své práci myslí...

Jednou z oceněných za nominaci na cenu SeneCura Award je i naše pracovnice v sociálních službách, paní Dana Marhoulová, o níž se dozvíte v následujícím rozhovoru.



Co jste chtěla dělat jako malá holka?

„Jako malá holka jsem měla velice kladný vztah ke zvířatům a proto jsem chtěla být chovatelkou cizokrajných zvířat. Ráda jsem se starala o naši želvičku, dvě kočky, pejska a morčátko. Zkrátka mi dělalo velkou radost, že se mohu těmto krásným zvířatům věnovat a poskytnout jim veškerou péči.“

Co je pro Vás hnacím motorem, motivací při tomto zaměstnání?

„Při této práci je pro mě největší motivací, když jsou klienti spokojení a mají radost, že tu pro ně jsem.“

Jaké jsou Vaše záliby ve volném čase?

„Moji největší zálibou v mém životě jsou mé krásné vnoučata, děti, můj muž a motorka.“

Co Vám dělá upřímnou radost v životě?

„Upřímnou radostí mě dělá pohoda a klid kolem mě, obyčejné lidské štěstí, ale i také cestování, u kterého se příjemně odreaguji a načerpám energii. Ráda bych tu ještě zmínila mé velmi oblíbené místo, kde si užíváme krásy, Alpy.“



Co se Vám líbí na této organizaci? Naopak, co byste ráda změnila?

„Na této organizaci se mi líbí to, že naši klienti mají hezké zázemí a prostředí, ve kterém žijí. A to si osobně myslím, že je velice důležité. Dále se mi na této organizaci líbí především můj dobrý kolektiv, kde si vycházíme vstříc a navzájem si pomáháme.“

Zároveň jste se mě zeptala na otázku, co bych tu chtěla změnit nebo zlepšit. Já bych si upřímně přála trochu více času na klienty, na každého individuálně zvlášť.“

Jaký je Váš oblíbený film?

„Můj oblíbený film, u kterého se pobavím i s rodinou je Vesničko má středisková a dále americký film Pošli to dál. Je to film, u kterého mi vždy ukápnou slzy.“

A ještě poslední otázka, co byste vzkázala našim klientům?

„Aby se lidé měli rádi a dokázali spolupracovat a cítili toto místo jako svůj domov a to se vším všudy. Zkrátka, aby jim tu nic nechybělo.“

Druhý rozhovor poskytla naše milá zdravotní sestřička Jana Czetliová.

Co jste chtěla dělat jako malá?

„Jako malá jsem chtěla být zdravotní sestřička, léčila jsem panenky, pečovala o ně.“

„Později také i proto, že jsem jako dítě hodně trávila čas po nemocnicích, jelikož jsem byla velmi nemocná. Právě tam to byl moment, kdy jsem si řekla, že chci být jako ty tety, které o mne pečovaly, hodné, usměvavé a uměly čarovat a zbavovat bolesti a smutku. To byl ten okamžik, kdy jsem se po půl roce jako 8 leté dítě vrátila domů z léčení a řekla si, že až vyrostu, budu sestřička.“

Proč zrovna tato profese?

„Protože ne vždy člověk zůstane zdravý, a zdraví je to nejcennější. Také věřím, že co dávám společnosti (kousek sebe), to se mi jednou vrátí. A pro mne je zdraví nejvíc, protože když je člověk zdravý, může pracovat a může si koupit vše, co chce a může si to i užít.“



Co se Vám líbí na naší organizaci a co byste změnila?

„U nás v domově se mi líbí to, že člověk může důstojně prožít své stáří, může se dál rozvíjet, užívat života plnými doušky, a to díky pestrým aktivitám v našem domově. Zároveň bych chtěla poděkovat naší aktivizační pracovníci Nikole Konvalinkové za bohatý program,

laskavý a velmi ochotný přístup ke klientům. Také se mi líbí, že u nás se člověk cítí jako doma, bydlí v krásném novém, čistém a velice moderním zařízení, které má i duši díky kolegyním

z přímé péče, jež poskytují to nejdůležitější! A to kvalitní péči, a že dokáží vykouzlit každému klientovi úsměv na tváři. Práce v SeneCuře mě dobývá, když vidím, že klienti jsou spokojení, ty emoce, kolik málo jim stačí! Vzáít za ruku, pohladiť, ten pocit, když se na tebe lidi těší!"

Co byste vzkázala našim klientům?

„Aby prožili každý den naplno, s námi život teprve začíná a bude to pořádná jízda!“ ☺

V třetím rozhovoru se nám svěruje naše skvělá kuchařka Irena Švecová.

Jak Vás naplňuje Vaše profese v domově?

„Za svých 35 let jsem nenašla pro mě pozitivnější práci a naplnění snu, než je tato. Baví mě pracovat a vařit jídla, protože už dnes vím, že to lidem okolo mě chutná. Rozzářené obličeje, jako sluníčka jsou pro mě poděkováním. Povídání s klienty o tom, co by chtěli přidat dobrého do jídelníčku a naopak ubrat, co klientům nechutná. I když jsem stydlivý člověk, tady mě to jde skvěle!“ ☺

Co děláte ve svém volném čase, abyste si odpočinula?

„Volný čas, odpočinek a relax, to znamená dopolední úklid mé domácnosti, odpolední čtení zajímavé knížky a největší odpočinek, nabírání energie a síly jsou mé děti a vnoučata.

Procházky v parcích, lesích nebo jen hraní s nimi, to mě naplňuje a cítím se svěží, a když zbývá čas, mám ráda bazén a masáže, to se mi pak lépe jde do další směny. Samozřejmě spánek je další energií pro mě a velmi důležitý, abych profesionálně, tak jako každý den zvládala i svou práci.“



Co byste chtěla vzkázat klientům do dalších let?

„Ať se stále tak smějí a mají radost ve tvářích.“

Představení domova

V moderním SeneCura SeniorCentru Liberec poskytujeme pomoc, podporu a péči osobám se sníženou soběstačností nebo s Alzheimerovou chorobou či jinou formou demence. Máme registrovány 3 sociální služby: domov pro seniory, domov se zvláštním režimem a odlehčovací služby.

Mimo sociálních a ošetrovatelských služeb nabízíme klientům mnohé možnosti trávení jejich času pravidelnými programy pestrých aktivit, kulturních a společenských akcí. Obyvatelé mohou využívat společenské místnosti, fitness místnost, vybavení pro terapie nebo si zajít do kadeřnictví. Pojdme si představit prostory, kde se vlastně všechno koná a děje.

V přízemí

našeho domova mohou klienti navštěvovat fitness a rehabilitační místnost s rozličným náčiním. K dispozici jsou motomedy, trenažer pro nácvik správné chůze a udržování rovnováhy, rehabilitační míče a další pomůcky pro aktivní cvičení a masáže. To vše pod vedením zkušené a empatické rehabilitační pracovnice Venduly.

Centrální místností v přízemí je prostorná prosvětlená jídelna, která také slouží jako hlavní společenská místnost. Klienti se v ní, kromě každodenního společného obědování, setkávají při větších skupinových a významných aktivitách a událostech.



Je zde velké promítací plátno užívané k promítání oblíbených filmů, videoklipů s písněmi při muzikoterapii, i při oblíbené vědomostní hře AZ kvíz, která testuje znalosti a vědomosti klientů jako ve známé televizní soutěži. Jídelna je prostorem pro vystoupení hudebníků, umělců a skupin, konají se zde například pravidelné oslavy narozenin klientů.

Přímo z jídelny je vstup na zahradu, vybavenou místy k sezení pod terasou

i mimo ní, chodníčky jsou uzpůsobené potřebám osob využívající kompenzační pomůcky.

2. patro



Letošní nejvýraznější investicí našeho SeniorCentra byla instalace fototerapeutických stropních svítidel ve společenské místnosti ve 2. patře. Je velmi důležité, aby klienti zůstali při nedostatku přirozeného slunečního světla v dobrém rozpoložení a světlo jim nechybělo.

Jeho nedostatek může způsobit nejen zhoršenou náladu, ale také ovlivnit kvalitu spánku či může vést k nežádoucím změnám v denních aktivitách, narušení stravovacího režimu, poruchám pozornosti, zhoršení tělesných a psychických obtíží nebo až k možnému rozvoji psychických či jiných závažných onemocnění.

Právě proto jsme nechali ve společenské místnosti nainstalovat výkonná svítidla simulující denní světlo. Působí velmi blahodárně na psychiku a dodá radost v dlouhých, přirozeně tmavých dnech.

3. patro

Třetí patro pak nabízí příjemnou společenskou místnost s velkými stoly k setkávání klientů při komornějších aktivitách, jako například při zpívání s jednotlivci, filmy pro menší skupiny klientů, oblíbená hra bingo, drobná vystoupení hudebního i divadelního rázu. Tento prostor je zároveň vybaven kuchyňským zařízením, kde vznikají veškeré lahůdky, které společně s klienty připravujeme.





Na třetím patře také klienti mohou využít speciální wellness koupelnu s plně vybavenou relaxační vanou a možností snozelen terapie prostřednictvím světelných, zvukových prvků, vůní a hudby.

Při terapii se navodí relaxační hudbou atmosféra klidu a bezpečí, kdy se nad hlavou rozsvítí například hvězdné nebe, či obloha plná bílých obláčků, optická vlákna jsou dalším zajímavým zdrojem světla a hmatovým vjemem.

4. patro

Společenskou místnost na čtvrtém patře, laděnou do retro stylu, jsme ponechali pro možnost různých klidových meditací a relaxací. Probíhá zde například živé předčítání z knih a novin, poslech hudebních meditací s průvodním přednesem básní, relaxace zklidněním celého těla s hudbou, aromaterapie, cvičení jednoduchých jogínských technik nebo každotýdenní mše.



5. patro

V místnosti na pátém patře si klienti užívají rukodělných a kreativních činností. Vzniká tu výzdoba domova k různým událostem. Přišla zde na svět například naše oblíbená čarodějnice, májka, symboly k oslavám zemí pro gurmánské týdny i již zmiňované sazečky paprik a ostatních plodin. Máme tu také keramickou pec, koná se oblíbený dámský klub, hrají společenské hry.



Na tomto patře si mohou klientky i klienti nechat zkrášlit nejen na dámském klubu, ale také v přiléhajícím kadeřnickém plně vybaveném salonu rukou profesionální kadeřnice.

Klientům v salónu přinese úžasné chvíle plné relaxu a pohody, s kadeřnicí si mohou popovídat.

V souvislosti s péčí o tělo do SeniorCentra dochází také pedikérka, která ošetří klientům nohy a nehty v soukromí jejich pokoje.

Zažili jsme u nás...

Naše první společné oslavy v březnu musely ještě proběhnout bez pozvaných hudebních

hostí. Proto jsme se spoléhali jen na své síly.

Prvním kulturním programem se zpěvem byla oslava MDŽ. Za krásné atmosféry, plné květin a dobrot pro klientky i klienty, zpívala klientům lidové písně aktivizační pracovnice Dagmar Sengrová, kterou doprovázel na housle náš hudebně nadaný klient, pan Jiří Mlejnek.

Od chvíle, kdy se otevřel Domov návštěvám, k nám konečně mohli zavítat hudební přátelé a formace, a nebylo týdne, aby se nehrálo a nezpívalo.

Zpívali se nejen lidové písničky, které jsou nejoblíbenější,



ale i starší tramské, folkové, písně Voskovce a Wericha, pouťové a jiné další. Zazněla tahací harmonika, kytary, banjo, klávesy, různé druhy bubínků a jiných hrkacích a klepacích nástrojů. Zástup znějících nástrojů završily dudy.

Jednou z neplánovaných akcí bylo rozloučení s folkovým písničkářem, Františkem Nedvědem. Dagmar Sengrová spolu s dobrovolníkem Zdeňkem Úlehlou poctili tohoto zpěváka výběrem jeho písní.

Atmosféra této piety byla velice slavnostní a provedena s největší pokorou a úctou.

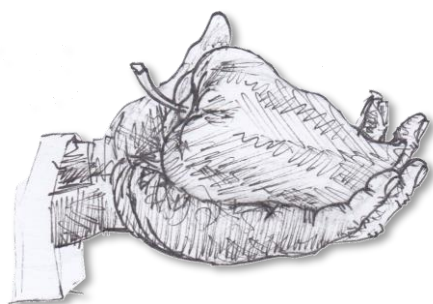


Radost pro rodiny

V minulém čísle se čtenáři mohli dočíst o projektu Paprika, v rámci něhož klienti v zahrádkářském klubu zasadili semínka paprik. Netrvalo dlouho a kdejaká nádobka od jogurtu nebo přesnídávky ukřývala drobnou sazečku budoucí silné rostliny.

S neuvěřitelným štěstím jsme koukali, jak postupně vzešlé sazečky plní parapety našich oken. Jen co rostlinky trochu zesílily, přišlo velké štěstí v otevření domova pro návštěvy a nejedna návštěva si odnesla pozornost v podobě sazečky s nadějí příjemné úrody.

Rodinám jsme rozdali na 200 kusů sazeniček. Na podzim se nám vracela mnohá díky v podobě vyprávění o tom, jak se našim sazečkám dařilo. V nejednom skleníku, nebo zahrádce se pěstitelé radovali z bohaté úrody pěkných plných paprik. Radost se nám vrací v podobě díky i fotografií vypěstěné úrody. A protože období zimy uteče jako voda, už nyní se zamýšlíme, čím sobě i našim rodinám, uděláme radost příští rok.



Gurmánské týdny

Letos se jako novinka v našem SeniorCentru zavedly gurmánské týdny, které přinesly do našeho domova mnoho hezkých a zajímavých nápadů a zábavy. Každý poslední týden v měsíci je zaměřen na jeden ze států světa. S tím se spojuje nejen gurmánský jídelní lístek, ale i aktivizační program, který je přizpůsoben právě vybrané zemi. Je to sváteční čas, kdy si připravíme takovou malou oslavu jednotlivých států.

Naše kuchyně v tom týdnu voní cizokrajnými vůněmi a několikrát během takového týdne můžeme ochutnat jídla běžná v těchto zemích. Už jsme si užili týden Maďarska, Španělska, Itálie, Mexika, Řecka a Francie.



V rámci našich aktivizačních programů se věnujeme dotyčným zemím obzvlášť rádi. Po úvodní prezentaci o dané zemi nás čeká vyrábění symbolů spojených s kulturou každé země. Připravíme si dezert typický pro každou jednotlivou zemi, v rámci týdne se obohatíme i o kulturní hudební, divadelní, nebo filmový zážitek.

Divadelně jsme si ztvárnili například Španělskou koridu s úryvky opery Carmen, v jiném týdnu jsme si zase nenechali ujít námi ztvárněný úryvek z Romea a Julie. Klientům se živé ztvárnění kultury jednotlivých států líbilo natolik, že program považovali za nejlepší aktivitu za celou dobu působení Domova.

Aktivizační pracovnice Nikola Konvalinková shrnuje své dojmy: „Před několika měsíci jsme objevili krásy památek, přírody a kultury Maďarska, Řecka, Španělska, Mexika a Itálie. Byly to opravdu zajímavé dny strávené v duchu zahraničních gurmánů a lidí, kteří se umějí bavit dle svého temperamentu a gusta. Společně s klienty jsme vždy získali vědomosti prezentací o dané zemi, pustili si státní hymnu a shlédli fotografie nejznámějších specialit, kultury, umění, sportu a památek.“

„Osobně si myslím, že nám to přineslo mnoho nápadů, jak se dále rozvíjet v aktivitách, co nového uvařit pro klienty, pozitivní energie cizinců a inspirace od nejznámějších osobností, kteří se umí zkrátka bavit a brát věci s humorem. Naším klientům se například velmi líbili různé styly oblékání, tančení a hudba, u které se příjemně odreagovali a zlepšili si náladu.“



„Naučili jsme se společně s klienty pohybové tance, poslechli si ty nejznámější skladby od profesionálních hudebníků a muzikantů, ale především se u nás díky zahraničnímu týdně rozšířilo tvoření symbolů a vlajek, náročnější přípravy a následné pečení pokrmů, které jsou symbolické pro každou jednotlivou zemi. Pevně věřím, že zahraniční téma v našem domově bude pro všechny přínosem a bohatou zkušeností, jak si posunout vědomostmi o krok dál a vidět okolní svět jinýma očima.“

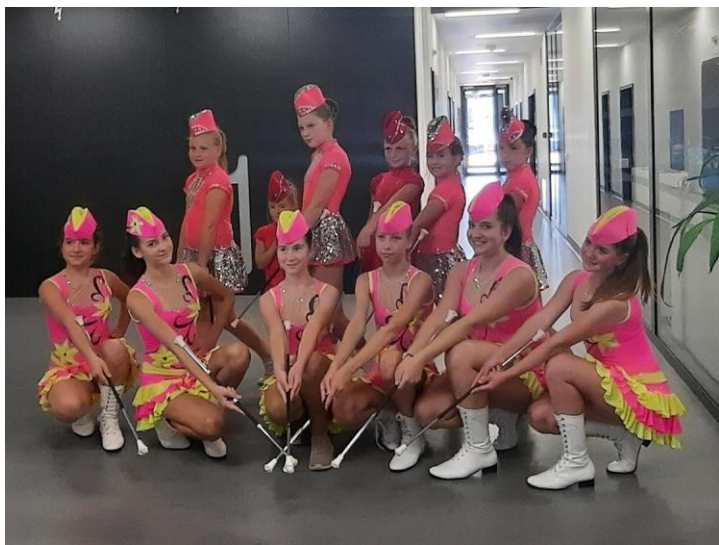
Zahradní slavnost

Vrcholem letošního roku byla u nás v domově Zahradní slavnost. Je to každoroční událost, jejíž hlavní myšlenkou je příjemně strávený den klientů se svými blízcími a zaměstnanci SeneCury s bohatým doprovodným programem. Zahradní slavnost se v SeneCuře koná vždy na přelomu léta a podzimu. Vloni se bohužel kvůli covidové situaci neuskutečnila, o to víc jsme se těšili letos.

Na zahradní slavnosti nesmí chybět občerstvení a živá hudba, u které se lidé příjemně pobaví. Důležitá je i estetická výzdoba, která udělá ještě krásnější atmosféru a prostředí. V první řadě patří veliký dík nejen organizačnímu týmu celé akce, ale především špičkovému pohoštění, které znamenitě připravili členové naší kuchyně. Ono co by to bylo za oslavu, kdyby nebylo podáno i nějaké to občerstvení. To, co však připravili naši kuchaři s radostí a úsměvem, předčilo i bankety mnohých významných oslav. Stoly se prohýbaly vybranými dobrotami, očividně připravovanými s velikou dávkou fantazie. Nechyběly nápoje mnohých chutí, zmrzlina a grilované pochoutky. To vše nám bylo předkládáno s radostí a úsměvem.



Program zahájila paní ředitelka Lucie Čechová úvodním proslovem. Následovalo krásné taneční vystoupení mažoretek, kde se nám představily nejen zkušené mažoretky. Přišly se nám pochlubit i malé, teprve čtyřleté tanečnice. Toto vystoupení roztleskalo nadšené publikum.



Hudební doprovod DJ Pavla - byl skvělým průvodcem celého odpoledne. Sám DJ je veselý pohodář, který nejen u svého hudebního pultu pomáhal i slovem ke krásné atmosféře odpoledne.

Po některé obyvatele domova bylo zlatým hřebem vystoupení klientů na choreografii s šátky. Pilně se připravovali čtvrt roku, aby mohli svým vystoupením přispět k pohodě. Zprvu jednoduché cvičení se šátky v sedu končilo choreografií ve stoje ve dvojicích. Záměr ukázat radost

ze života se očividně podařil. A vystupující právem sklidili přátelský potlesk. Tuto část programu celou vymyslely a nacvičily s klienty naše aktivizační pracovnice, pro které byla tato zkušenost také premiérou.

Nesmíme zapomenout na našeho čtyřnohého kamaráda psa Darka, přezdívaného Dárečka. Jedná se o amerického stanfordského teriéra, který stavbou těla sice budí na první pohled respekt, ale je to milý jemný kavalír, kterému se zavděčíte nějakou psí dobrůtkou, nebo pohlazením. Je to také dárce krve, již zachránil pět štěňátek. Dárek k nám dochází pravidelně na canisterapii a všichni se na něj vždy moc těšíme.

Následně nám dech vyrážel profesionální kouzelník Magic Rajdl a jeho kouzelnická čísla a čáry. Až do pozdních večerních hodin pak hrály na kytaru a banjo úžasní členové skupiny Všudedoma a Spolktrio Liberec. Zážitek byl o to silnější, že na housle skupinu



doprovázel náš klient, pan Mlejnek, člen tohoto uskupení. Závěrečné tóny country hudby dozněly až za setmění a doprovázely poslední návštěvníky domů.

Při ohlédnutí za touto akcí musíme přiznat, že se opravdu podařila a vynaložené úsilí se ve velké radosti vyplatilo. A co si na konci přát? Aby se příští rok 2022 povedl jako tento a mohli jsme se opět všichni sejít a užít si Zahradní slavnost.

Mladí gymnazisté

z Liberce připravili projekt na pomoc seniorům. 30 úspěšných a odvážných žáků z Gymnázia F. X. Šaldy se zúčastnilo velkého celoškolního projektu „RESTART“. Co to má být? Znovunastartování, stmelování, obnovení, nové nadechnutí, prostě zahájení jejich nového školního roku trochu jinak, poté kdy si prožili poslední dva roky na své základní škole hodně netradičně. Prošli si totiž covidovou distanční výukou.



Žáci si v rámci projektu zvolili podprojekt Pomáháme. Komu pomoci? Jak? Kde? Žáci vytvořili pracovní skupinky a rozjeli realizaci projektu. Oslovili

několik zařízení, ve kterých by mohla být jejich pomoc důležitá, i když se obávali, že dnešní stále ještě covidová doba není takové spolupráci nakloněna. Velkým překvapením byla kladná odezva paní ředitelky Domova pro seniory SeneCura ve Vratislavicích Lucie Čechové.

Vše bylo plně v rukou žáků. Domluvili si schůzku s paní ředitelkou a naplánovali s ní jeden den plný pomoci. K tomu bylo nezbytně nutné pro neočkované žáky nechat se otestovat a mít v ruce potvrzení o negativním výsledku covid-testu. Samozřejmě si žáci připravili také květinové dárčky – vždyť se chystali na návštěvu!

V pátek 15. října 2021 se den pomáhání rozjel. Žáci se rozdělili do tří skupin.

Jedna parta navštívila některé klientky a klienty na pokojích a povídali si s nimi o životě. A že to byly obohacující rozhovory! Vždyť žáci měli možnost poznat velmi zajímavé lidi – našli mezi nimi bývalého letce, středoškolského učitele, ředitelku mateřské školy a další zajímavé lidi s bohatými životními příběhy.



Mladí gymnazisté se setkali s lidmi v nejvyšším věku a nestačili se divit, čeho všeho dokázali.

Další dvě skupinky žáků nabídly svou pomoc při aktivizačním programu. Spolu se seniory se stali na chvíli zahradníky, další pomáhali svým starším parťákům luštit křížovky nebo s nimi hráli různé hry.

Když na závěr zazněla vzájemná slova pochvaly a velký potlesk, běžely už mnohým mladým návštěvníkům hlavou nové nápady. Upečou si v prosinci se svými přáteli v Domově pro seniory vánoční cukroví a společně si zazpívají koledy, nebo si s nimi na jaře na terase domova zahrají nějaké další hry? Bylo to velmi zajímavé a vydařené dopoledne plné srdečných chvil, pohnutých momentů a lidských projevů.

Se svou třídou 1N bych chtěla hlavně poděkovat paní ředitelce Čechové a dvěma aktivizačním pracovnícím - paní Nikole Konvalinkové a paní Dagmar Sengrové, které nás při naší návštěvě doprovázely. Poděkování patří ale i rodičům mých žáků, kteří nás od začátku podporovali. V neposlední řadě děkuji své třídě za nadšení, se kterým vzala projekt do svých rukou. Můžeme být na své nové žáky pyšní!

-Renata Šípová-

(Článek převzat z Libereckého deníku¹ | Foto: archiv školy)



Poděkování ❤️

Chtěli bychom na tomto místě velmi poděkovat žákům z Gymnázia F. X. Šaldy v Liberci za příjemně strávený den. Poděkování patří také žákům SOŠ Liberec a členům kroužku floristiky za nádhernou květinovou výzdobu, která v létě 2021 oživila celý náš Domov.

¹ Dostupný ke stažení: <https://liberecky.denik.cz/ctenar-reporter/mladi-gymnaziste-z-liberce-pripravili-projekt-na-pomoc-seniorum-20211022.html>

Letní hry Sychrov

Dne 18. 8. 2021 se klienti našeho SeniorCentra zúčastnili Letních her. Pořadatel a organizátor byl Domov seniorů Sychrov, který pozval všechny domovy seniorů z Libereckého kraje. Tento počín by se měl stát tradicí a každý rok by se měly Letní hry uskutečnit v jiném domově.

Ačkoliv bylo toho dne poměrně chladno, se sportovním duchem vyrazilo na Letní hry devět klientů našeho SeniorCentra. Manželé paní a pan Krista a Josef Dosedělovi, paní Mária Dobrovodová, paní Jarmila Fárová, paní Jitka Machiánová, pan Bohuslav Beneš, pan Karel Dubský, pan Jiří Formánek a pan Jiří Mlejnek v doprovodu aktivizačních pracovníků Nikoly Konvalinkové a Denisy Beňákové, sociální pracovníce Bc. Hany Liškové a paní ředitelky Lucie Čechové.



Slavnostní zahájení bylo plánováno na 10 hodinu dopoledne. Tým dorazili včas do svého stanu, potvrdil účast reprezentantů, všichni si nasadili své týmové, sportovní trička a při teplém čaji a kávě s koláči v ruce si členové rozdělili disciplíny.

Letní hry zahájil svým krásným uvítáním pořadatel, ředitel Domova pro seniory Sychrov, a mažoretky se svým energickým

tanečním číslem. Jako překvapení dne bylo vystoupení české zpěvačky Šárky Vaňkové a v jejím podání zpěv národní hymny *Kde domov můj*, kterou si spolu s ní s rukou na srdci zazpívali všichni zúčastnění sportovci.

Poté se naši klienti, reprezentanti, s nadšením i nervozitou přesunuli na svá stanoviště. Soutěžilo se v pěti disciplínách: Hod na kuželky, Strouhání nejdelší slupky z jablka, Motání provázku na dřívko, pétanque a Kop na branku. I když by disciplíny mohly vypadat na první pohled jednoduše, vzhledem k tomu, že mnozí účastníci se s některými z nich setkali prakticky poprvé v životě, nebylo tak úplně jednoduché do nich proniknout. Jak nejlépe odhadnout



vzdálenost a jakou vyvinout správnou sílu, lze dokonale ovládnout až na několikátý pokus. Je obdivuhodné, že všichni účastníci úspěšně absolvovali všechny disciplíny, a to i přes mnohdy vysoký věk a zdravotní problémy.

Bohužel jsme se ani v jedné disciplíně na žádném místě neumístili, ale za to jsme do toho dali všechno a s pořádnou parádou si to užili. Důležité přeci je, alespoň se zúčastnit!



Výstava chovatelů

V srpnu jsme si užili nejen sportu, ale i výlet na výstavu chovatelů, pořádanou organizací ČSCH ZO Chrastava.



„Dočkali jsme se!!!! Jedeme na výlet!!!!“: těšili se klienti. Letos, stejně jako každý rok, pořádal ČSCH ZO Chrastava svoji výstavu drobného zvířectva, na kterou nás pozval. Rádi bychom touto cestou poděkovali spřáteleným chovatelům, že nám umožnili shlédnout celou výstavu již den před zahájením, a to v pátek. Tím jsme si v rámci celého areálu mohli samostatně prohlédnout nejen výstavu a měli jsme na zvířátka dostatek času.

Na výstavě nás přivítal předseda svazu vřelým oslovením a zároveň nás čekalo drobné pohoštění. Protože jsme přijeli v době, kdy se hodnotily jednotlivé druhy, dozvěděli jsme se i mnohé zajímavosti z chovatelských radostí a zásad.

Výstava byla otevřena jen pro nás, a tak jsme si mohly dostatečně pohladit a pochovat mnohé druhy králíků. Atmosféra i přes velké teplo byla natolik přátelská, že se nám ani nechtělo odjíždět. Na výstavě bylo k vidění 46 různých plemen králíků, 14 plemen velké hrabavé drůbeže, 8 plemen zdobné a zakrslé hrabavé drůbeže, 4 plemena kachen,

dvě plemena hus a nakonec jeden krocan český ve zbarvení divokém bíle lemovaném. Dále bylo k vidění 48 kusů okrasného ptactva devíti plemen a několik holubů Českého rejdiče a poštovních holubů.

Klienti se vrátili ve výborné náladě, nadšení a dojatí, zažili příjemnou atmosféru a těší se na příští výstavu. To, že jsme zváni, nám potvrdil i předseda svazu chovatelů, pan Kryštof Michael Sengr: „S radostí jsme měli možnost v pátek otevřít naše brány seniorům ze Senecura Vratislavice, kteří si tuto návštěvu náramně užili a my jsme jim tuto návštěvu rádi umožnili a plánujeme to i do dalších let.“



Co nás čeká

Pomalu přichází zima a to je pro nás období zklidnění. Nebudeme trávit tolik času venku, tak jako to bylo celé léto a také nám bude chybět sluneční svit. Tomuto rytmu samozřejmě přizpůsobíme i nadcházející aktivity v našem domově. Budeme mít více času na společné aktivity.

Už se těšíme, jak rozežřejeme naši keramickou pec s výrobky našich klientů. Bude více času na věci, na které nebylo během léta ani pomyšlení. V rámci „ručních prací“ se těšíme na vyšívání, šití, pletení a háčkování.

Na přicházející Vánoce se i my budeme chystat napečením vánočního cukroví a přípravou pěkných slavnostních okamžiků. Věříme, že opět připravíme radostné drobnosti i našim rodinám.



SeneCura SeniorCentrum Liberec

SeneCura SeniorCentrum Liberec

U Sila 1723

463 11 Liberec - Vratislavice



Magazín „Život v Domově“

Periodicita vydání: 1x za tři měsíce

Vydavatel: SeneCura SeniorCentrum Liberec s.r.o.

Adresa vydavatele: U Sila 1723, 463 11 Liberec – Vratislavice

Sídlo vydavatele: Ke Smíchovu 1144/144, Praha 5 - Slivenec

Datum vydání: 30. 11. 2021

Ev. č.: MK ČR E 23729

Osoba odpovědná za obsah: Lucie Čechová, Bc. Hana Lišková

