

# ZPRAVODAJ SLEZSKÉ HUMANITY

## Nejdůležitější body:

- Akce, kterých se naše organizace účastnila nebo se na nich podílela
- Sociální okénko
- Slovo ředitelky SLEZSKÉ HUMANITY
- Něco málo o: Senior programu STP DOP a Mobilním Hospici
- Střípky z Domovů Orlová Český Těšín Horní Suchá Karviná

## Projekt Hravé Stáří

V Minulých měsících naše seniory potěšili mladí lidé ze studentského klubu Adra Havířov. Se svým projektem **Hravé Stáří**, navštěvují domovy pro seniory po celém okrese Karviná a okolí a rozdávají tak potřebnou radost. Program se liší dle možností zařízení s ohledem na prostor a zdravotní stav posluchačů, ale vždy všechny přítomné nabije novou pozitivní energií. V některých našich zařízeních to bylo divadelní představení s



tancem a vědomostními kvízy, jinde jsme zase společně zpívali a soutěžili na zahradě.

Pokračování na straně č. 2

## UVNITŘ TOHOTO VYDÁNÍ:

Čeho jsme se účastnili	2
Informační sociální okénko	3
Slovo ředitelky	4
Poděkování	5
Co se událo ve všech našich zařízeních	6-9
Co nás čeká	10

## Plníme přání seniorům

SLEZSKÁ HUMANITA, obecně prospěšná společnost se opět přihlásila do nadační akce, která probíhá prostřednictvím veřejné sbírky – Plníme přání seniorům. Tentokrát s akcí pod názvem KUDY Z NUDY. Aktivní senioři ze Senior Programu z Karviné, mají velkou dávku odhodlání. Výlety, které nestihli v mládí nebo dospělosti, by rádi uskutečnili dnes. Aktuálně plánují navštívit horu Radhošť a Valašské muzeum v přírodě.



**DARUJTE RADOST**

## Hravé Stáří

Projekt Hravé Stáří proběhl mimo jiné ve třech našich Domovech pro seniory SLEZSKÉ HUMANITY, obecně prospěšné společnosti. A ve čtvrtém se teprve připravuje

Přinesl našim klientům nejen bohatý program plný divadel-



Někde měly největší úspěch vědomostí soutěže a kvízy

ního vystoupení, společného zpěvu nebo soutěží, ale také spoustu dobré nálady a pohody, kterou s sebou studenti přinesli. Jsme vděční, že tito mladí lidé na nás pamatují a děkujeme za jejich návštěvu.

*Děkujeme Studentskému klubu ADRA HAVÍŘOV za jejich projekt a budeme se těšit na další společnou akci*



Zde např. studenti představují divadelní hru



A jinde největší úspěch sklidil společný tanec

Autor příspěvku P.H.

## Senior program

Ráda bych Vás touto cestou seznámila s činností přátel SLEZSKÉ HUMANITY, obecně prospěšné společnosti tzv. "Senior programem".

Scházíme se víc jak 15 let a program máme opravdu pestrý. Každoročně pořádáme rekondiční pobyt v Horní Lomné. Denně máme ranní rozcvičky, aplikujeme magnety, chodíme na vycházky, provádíme hry všeho druhu, večery s písničkou. Chceme, aby naši členové sbírali síly a energii v přírodě. Kromě toho pořádáme zájezdy po okolí o které je velký zájem. Velkému zájmu se těší i přednášky na různá témata (zdravotnictví, zdravá výživa a životospráva a jiné). Na závěr tohoto příspěvku bych chtěla vyzvednout práci paní Szewieczkové Zoši, která všechny výše uvedené akce organizuje a zajišťuje ke spokojenosti nás všech.

Aktuálně pro Senior program ředitelka připravila akci, která nese název „KUDY Z NUDY“, která by měla mít podobu poznávacího výletu formou zájezdu na horu Radhošť a do Valašského muzea v přírodě. Celkové náklady na tuto akci byly vyčísleny na 15000Kč. Potřebujeme tedy 7500Kč od dárců a společnost SODEXO vybranou částku od dárců zdvojnásobí.

### O projektu

Plníme přání seniorům je iniciativa společnosti SODEXO, která se ve spolupráci se svými partnery, Diakonií ČCE a Asociací poskytovatelů sociálních služeb a projektu SenSen (Senzační senioři) nadace Nadaci Charty 77/Konta Bariéry snaží podporovat aktivní stáří a naplňuje tužby a sny seniorů. Cílem programu je zlepšování kvality každodenního života seniorů prostřednictvím plnění jejich přání.

*Děkujeme za dosud vybrané příspěvky na náš výlet.*

**Dárci již přispěli**

**4600Kč**

**A společnost**

**SODEXO**

**Zdvojnásobila  
vybraný příspěvek  
rovněž 4600Kč**

**Do konce července  
nám zbývá vybrat  
2900Kč**

**DĚKUJEME**

Autor příspěvku Fialková

# Sociální okénko

## Individuální plánování

Mgr. Jiří Sobek. Patnáct let působil v sociálních službách nejprve v přímé péči a posléze ve vedoucích funkcích. Je autorem oblíbených publikací a článků na téma kvality v sociálních službách, práv a povinností uživatelů, snižování rizik apod. Vydal publikaci „Jak dobře individuálně plánovat“, která se stala metodickým vodítkem v mnoha zařízeních. Již sedmým rokem vede kurzy zaměřené na individuální plánování i další témata, kterými prošlo již mnoho stovek účastníků z celé České republiky i ze Slovenska.

Provedeme malý pokus. Vezmeme si do ruky desky s individuálním plánem klienta. Představíme si, že jsme úplně noví pracovníci a klienty ještě vlastně ani neznám. A nyní desky otevřeme a podíváme se, jaké informace se dozvídáme **jako první**. Co vidíme na první stránce? Jaké informace (když nepočítáme jméno a příjmení) nám jako první padnou do oka.

**Efekt prvního dojmu** je velmi důležitý. Informace, které se dozvíme jako první, rozhodují o tom, jak budeme klienta celkově vnímat.

Otázka tedy zní, zda se jako čtenář dozvíme o klientovi na začátku individuálního plánu spíše jaké má problémy, postižení a zdravotní omezení? Nebo se nejprve dozvíme, v čem je náš klient dobrý, co zvládá, co má rád, o co se zajímá a co ho baví?

Mnoho individuálních plánů začíná popisem problémů, zdravotních komplikací, zkrátka výčtem omezení, která nám brání v dosažení stanovených cílů.

**A to by bylo dobré změnit...**

Individuální plánování můžeme začít dvěma způsoby. Můžeme se zaměřit hned od počátku **na omezení**, problémy, nedostatky a limity klienta a na jejich řešení. K tomuto přístupu nás svádí skutečnost, že klient zpravidla vyhledá službu právě proto, že má nějaký problém nebo omezení. Očekává od sociální služby, že mu pomůže tento problém vyřešit.

*V čem je váš klient dobrý, co zvládá, co má rád, o co se zajímá a co ho baví?*

Ale máme zde i druhou možnost. Můžeme věnovat na počátku plánování pozornost nejprve **silným stránkám** a schopnostem klienta. Můžeme se zaměřit na to, co klient umí, co dokáže, v čem je dobrý, a co ho baví. **Silné stránky klienta se mohou stát odrazovým můstkem** pro další plánování a pro další práci s klientem.

I když problémy a omezení neztrácíme ze zřetele, více nás zajímají možnosti klienta než jeho omezení.

Přílišná orientace na omezení a problémy se projevuje i ve chvíli, kdy o klientovi hovoříme. Mnozí pracovníci, kteří chtějí například na kurzu či semináři popsat situaci svého klienta, začínají slovy: „Jedná se o paní Novákovou, 65 let, nekomunikuje, téměř nevstává z lůžka, trpí demencí, nechutenstvím.“ Přitom stejného

člověka můžeme charakterizovat i úplně jinými slovy. „Paní Nováková, byla milovnicí muziky, ráda poslouchá Šlágr, má ráda dobré domácí jídlo, má ráda děti“

Jde o to, aby se problémy a omezení nestaly v očích pracovníků hlavní charakteristikou klienta.

Obraz, který si v myslí o klientovi vytvoříme, může být následovný: vidíme problémy, překážky, nedostatky. A to může být pro klienta omezující. **Může to být pracovník, který limituje klienta svojí představou, co všechno klient nezvládne a nedokáže.**

Anebo, což je daleko užitečnější, se můžeme zaměřit **nejprve na silné stránky klienta**. Na jeho možnosti, na to, co má rád, v čem je dobrý, co se mu povedlo i v minulosti.

Už jenom hledání a popis silných stránek klienta nás mohou vést k určité změně pohledu. I sám klient si může uvědomit, že kromě určitých problémů má i řadu schopností a dovedností a že ledacos už v minulosti dokázal a překonal, a že má kvality, kterých si on i jeho okolí cení. Individuální plán, který staví na silných stránkách klienta, **aktivizuje jeho vnitřní zdroje**. Je pravděpodobné, že klient bude **více motivován** se na realizaci takového plánu podílet. To, v čem je člověk dobrý, lze většinou úspěšně dále rozvinout, je to základ, na kterém lze dále stavět. Mapování silných stránek by tedy mělo být jedním z prvních kroků individuálního plánování.

Autor příspěvku P.H.



## Slovo ředitelky

**Vážení a milí zaměstnanci,**  
Když jsem před rokem přebírala zodpovědnost za tuto organizaci, měla SLEZSKÁ HUMANITA obecně prospěšná společnost dluh 4 miliony. Pro celou organizaci to bylo opravdu velmi těžké. Všichni jste ale byli do slova poslušní, nápomocní a pomohli jste ze všech sil toto překlenovací období zvládnout, za což vám všem srdečně děkuji.

Za uplynulé období se nám podařilo kromě splácení dluhu, investovat i jinde např. nová signalizace v Českém Těšíně, nové šatní skříňky pro personál v Karviné, rekonstrukce koupelen v Orlové, doplnění kompenzačních pomůcek a zahradního nábytku v Horní Suché a jak to již bývá, těsně před vánočními svátky dosloužil ve stravovacím provozu krouhač s plynovým kotlem, které jsme vyměnili za nové. Investovali jsme i do vzdělávání „Bazální stimulace“ a mnoho dalšího.

V minulém roce se nám rovněž podařilo navázat úzkou spoluprací s dobrovolníky z Adry, obecně prospěšné společnosti

*Dobrovolníci věnovali našim seniorům 498 hodin, provedli 315 návštěv.*

*Dnes již mohu s klidným svědomím říci, že dluh máme splacen a začíná*

Tímto výčtem úspěchů samozřejmě nekončíme a plánujeme nákupy a úspěchy i pro tento rok 2018.

V minulých měsících se nám podařilo dorovnat mzdy na tzv. zaručené mzdy, které podle možností a příznivé ekonomické situace, budeme upravovat.

Nově jste určitě zaznamenali, že jsme zřídili tzv. zdravotní volno, jubileum 50 let odměňujeme částkou 2 000,-Kč, a při odchodu do starobního důchodu odměna činí 3 000,-Kč.

*Sami vidíte, že se stále něco zlepšuje*

Jsem prostě přesvědčena, že SLEZSKÁ HUMANITA obecně prospěšná společnost je skvělá volba pro zaměstnání a má cenu zde pracovat.

V nadcházejících dnech se budou čerpat řádné dovolené, proto mi dovoluje Vám všem popřát krásně prožité dovolené v kruhu svých rodin a v krásném prostředí.

Autor příspěvku  
Mgr. Hana Pierzchalová

## Středisko technického provozu



Pracovní prostředí STP

Občas opomíjená složka SLEZSKÉ HUMANITY, obecně prospěšné společnosti jsou naši kluci údržbáři, někdy v našich zařízeních malují, opravují, sekají trávu a starají se o naše zahrady, jindy převážejí klienty nebo pracovníky služebním vozem. A pokud pořádáme výlet potřebujeme je jako řidiče mikrobusu. Ať už pracují na zahradě, nebo jindy ve své dílně spravují co se dá ještě použít a nemusí se kupovat nové, vždy když je potřeba, tak je voláme a bombardujeme požadavky.

**Děkujeme za Vaši spolupráci.**

Autor příspěvku P.H.



Před tím...



Po tom...

## DKOP + Mobilní hospic Karviná

Čas plyne a práce v Mobilním hospici taky. Na jednu stranu máme přísun nových klientů, ale na druhou stranu rovněž jejich pravidelný úbytek.

Veškeré rozložení našich klientů se rozevřelo ve věku od 26 do 82 let. Jejich konec je ale prakticky stejný—neodvratná smrt.

Naší prací se snažíme zpříjemnit klientům poslední chvíli na tomto světě. Tato práce stojí hodně sil, hlavně psychických, proto nás potěší i malá pochvala od rodinných příslušníků.

*V poslední době nám přišel i pochvalný dopis od primátora Karviné Ing. Wolfa, což nás motivuje do další práce.*

Autor příspěvku  
Halina Pudová

*Touto cestou bych chtěla poděkovat týmu hospice za péči, kterou poskytli mé mamince v posledních dnech jejího života. Byla mile překvapena přístupem, ochotou a otevřenou komunikací, a to vše doplněné o úsměv a slova porozumění.*

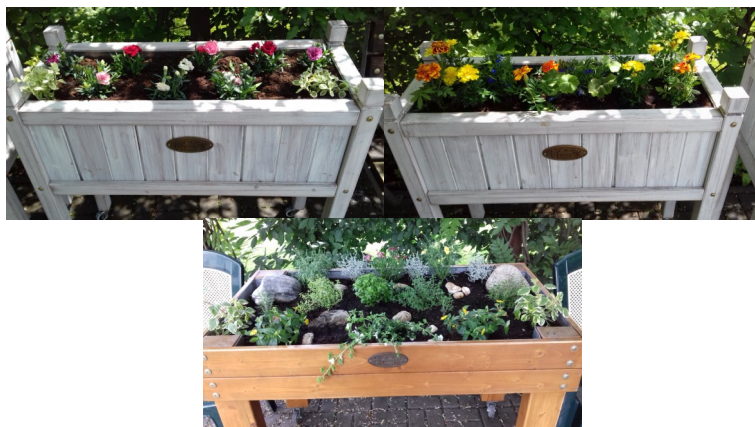
Autor příspěvku  
Alena Marcalíková



## Střípky z domovů—DpS Orlová

### Mobilní zahrádky

Díky firemnímu dobrovolnictví UPS SCS Czech Republic s.r.o. jsme mohli i letos velice pestře osázet naše mobilní zahrádky, které jsou velmi oblíbenou aktivitou, při níž využíváme terapeutické zahradničení. A nejen to, díky různorodým rostlinám stimuluje u klientů čichové i zrakové vjemy.



### Folklórní soubor MORAVA

Fenomenální podívaná se nám naskytla při vystoupení Folklórního souboru Morava. Odpoledne v lidovém tónu si všichni velmi užili. Už nyní se těšíme na další vystoupení. Akce byla sponzorována z projektu Ježíškova vnoučata, za spoluúčasti Dr. Miroslavy Trchové.

### Výstava retro hraček v Domově pro seniory Slezské Humanity, o. p. s., Orlová - Lazy

Pro zpestření všedních dnů našich klientů, jsme připravily dobovou výstavu retro hraček.

Touto formou reminiscenční terapie jsme udělaly radost nejen klientům, ale i zaměstnancům a rodinným příslušníkům.

Téměř každý, kdo se přijde podívat, si najde nějakou hračku, kterou vlastnil.

Je milé slyšet: „ S tím jsem si hrála, když jsem byla malá, přesně tuhle panenku jsem měla doma ...“ a vidět projevy radosti při vzpomínkách na bezstarostnou dobu dětství.

K vidění jsou hračky jak pro děvčata, tak pro chlapce, které nám pomohli shromáždit přátelé a kolegyně a tímto bychom jim chtěly moc poděkovat.

*Celá výstava probíhá do konce prázdnin v prostorách vstupní haly našeho domova a je možné ji po domluvě navštívit.*





## Střípky z domovů—DpS Český Těšín

### Melounová sezóna

Na konci června jsme si užili ovocné hody, V obchodech se již objevily první levnější melouny, banány v akci a na zahradách nám vyrostly třešně a jahody. Letos si hold úroda pospíšila.

Když se to dá všechno dohromady a k tomu aspoň trochu pěkné počasí, žádná síla nás neudrží uvnitř.



### Zahrádka

Květinky, bylinky, nějaká menší zelenina a jahody jsou součástí našich mobilních zahrádek. Osázely je odbornice na slovo vzaté, které milují zahradničení a pěstování. „Ještě trochu zalijeme a teď jen počkat, jak nám to krásně vyroste. Už se těšíme na tu bohatou sklizeň.“

### Ferda

Jmenuji se Ferda a jsem v Domově pro seniory v Českém Těšíně od letošního roku. Jsem velmi oblíbený u klientů, u personálu, ale také u návštěvníků a to hlavně z řad dětí.

Mám rád jídlo, vodu a když mě někdo sem tam vezme ven na procházku do altánu.

Nemám rád hluk, rychlé pohyby a bytostně nesnáším, když mi někdo čistí krunýř starým kartáčkem na zuby.

Když mě vzali ven posledně dokonce jsem prošel od altánu nepozorovaně, až skoro zpět k zadnímu vchodu, ale v polovině cesty jsem byl odhalen a přenesen zpět do akvária. Hold nemám tak dokonalé maskování jako kamarád chameleon, kterého jsem naposledy viděl ve zverimexu. Když ho chtěli prodat, tak se jim ztratil a už ho nikdy nikdo neviděl.



## Střípky z domovů—DpS Horní Suchá

### Vystoupení Havířovských babek

Velmi nás potěšilo, že nás navštívil soubor Havířovské Babky. Skupina seniorek oděná do těšínských krojů nám zazpívala známé lidovky zpívané v místním nářečí a taky jsme se zasmály anekdotám, které nám babky přednesly. Dlouho jsme se tak od srdce nezasmály.



### MDŽ

Společně jsme také oslavily svátek MDŽ. Obec Horní Suchá, kde se náš domov nachází, nás pozvala na oslavu do Dělnického domu. Nebyly jsme tam poprvé tak už jsme věděly co máme očekávat. Ráno nás přišly upravit vizážistka a kadeřnice. Odpoledne přijel autobus, který nás zavezl na oslavu. Dělnický dům byl krásně nachystán, každá jsme dostala kytičku a občerstvení. Vystoupení se nám moc líbilo, potěšily děti i kouzelník. Moc se těšíme na další výlet

### Smažené řízky

Velký úspěch mělo společné smažení řízků. Pořád jsme nevěděly co vymyslet nového, často společně pečeme buchty, smažíme placky a chtělo to něco nového. Strašně moc jsme si pochutnaly, každá jsme si obalila řízek a pak jsme je společně osmažily. Tomu kdo nemohl stát u pánvičky osmažila řízek paní Boženka a paní Eliška. Moc děkujeme paní vedoucí z kuchyně za poslané suroviny.





## Střípky z domovů—DpS Karviná



### Valentýn

Dne 14. února 2018 jsme pro naše klienty v kulturní místnosti připravili pohoštění u příležitosti svátku Valentýna.

Klientům jsme upekli buchtu, kterou si moc pochvalovali a Helenka si připravila povídání o tom, jak svátek Valentýn vlastně vznikl a jaká je jeho historie.

Vedoucí zařízení u této příležitosti předala klientům dřevěný kalendář z APOS Brno, který jim byl zakoupen prostřednictvím Ježíškových vnoučat.

### Vystoupení dětí z MŠ

14. března přijeli do našeho domova děti z MŠ Závada. Původně měli přijet 8. března u příležitosti MDŽ. Bohužel v tento den se akce nemohla uskutečnit z důvodu chřipkového onemocnění u dětí. Takže tento den přišly našim klientkám opožděně popřát a zazpívat za klavírního doprovodu paní učitelky.

Klientům se vystoupení velice líbilo a děti je všechny obdarovaly vlastními výrobky, které pro tuto příležitost připravili.



### Ježibaba

V neděli 29. dubna 2018 náš domov v Karviné přiletěla navštívit ježibaba. Tak jako v minulém roce proletěla všechny pokoje, kde si popovídala s klienty a vyfotila se s nimi.

Klienti měli ohromnou radost, že na ně ani tento rok nezapomněla. Ježibaba slíbila, že příštím roce přiletí zase. Už nyní se na ni klienti těší.



Autor příspěvku Š. F.

**SLEZSKÁ HUMANITA, obecně prospěšná společnost**

Navštivte naše webové stránky nebo náš Facebook

[www.slezskahumanita.cz](http://www.slezskahumanita.cz)

**Služby SLEZSKÉ HUMANITY, obecně prospěšné společnosti**

- Domov pro seniory – Karviná**
- Domov pro seniory – Orlová**
- Domov pro seniory – Český Těšín**
- Domov pro seniory – Horní Suchá**
- Domácí komplexní ošetrovatelská péče – Karviná**
- Mobilní hospic – Karviná**
- Odborné sociální poradenství – Karviná**
- Půjčovna kompenzačních pomůcek – Karviná**

**V příštím vydání:**

- Akce, kterých se naše organizace účastnila nebo se na nich podílela
- Další Sociální okénko
- Střípky z Horní Suché
- Střípky z Karviné
- Střípky z Orlové
- Střípky z Českého Těšína

**Slovo závěrem**

V dalším čísle našeho občasníku se můžete opět těšit na střípky informací z Domovů pro seniory SLEZSKÉ HUMANITY, obecně prospěšné společnosti v Českém Těšíně, Horní Suché, Orlové a Karviné.

Dále nebude chybět ani další Sociální okénko se zajímavou tematikou.

Informace z akcí podpořených SLEZSKOU HUMANITOU, případně informace z důležitých projektů, které proběhnou v našich zařízeních.

Nebude chybět ani slovo paní ředitelky SLEZSKÉ HUMANITY, obecně prospěšné společnosti, Mgr. Hany Pierzchalové

*Děkujeme všem, kdo přispěli do tohoto občasníku a podíleli se tak na jeho vzniku.*

