

SeneCura *Magazín*

Domovy pro seniory

www.senecura.cz



Cooking Trophy Czech Republic 2022

Uspořádali jsme soutěž našich šéfkuchařů

Strana 7

SeneCura Award
Strana 3-4



Značka kvality
Strana 5



Interní ombudsman
Strana 11



Z OBSAHU

Milí čtenáři,

s radostí Vám přinášíme „vánoční“ vydání našeho tradičního SeneCura Magazínu. Tentokrát nám přináší možnost ohlédnout se zpět do teplých letních měsíců, kdy naše domovy po celém Česku ožily hlavně díky „zahradním slavnostem“ a dnům otevřených dveří. Díky nim jsme mohli přivítat zajímavé hosty a zároveň potěšit naše klienty.

Zatímco respekt a úcta k lidem ve stáří je naší základní hodnotou, myslíme i na ty, kteří jsou na počátku života. Proto jsme moc rádi, že v prostorách SeniorCentra v Chrudimi našel své místo zcela nový babybox pro odložené novorozence. Slavnostně jsme jej otevřeli na podzim ve spolupráci se spolkem Babybox, který se v České republice jejich budování věnuje.

Nesmíme zapomenout na naše skvělé kolegy, jimž gratulujeme k novým oceněním a certifikacím. Ať už se jedná o SeneCura Award, cenu za výjimečný přínos, nebo Značku kvality, již získala naše SeniorCentra v Telči, Šanově, Kolíně a Chrudimi.

Naši milí klienti, zaměstnanci a partneři, rok 2022 nám znovu přinesl řadu nových výzev. Věříme, že týmovou spoluprací a díky víře v naše hodnoty je překonáme se stejnou lehkostí jako ty v posledních dvou letech. Rádi bychom Vám i Vaším rodinám popřáli krásné prožití Vánoc a vše nejlepší do nového roku 2023.

Anton Kellner, MBA, CEO

Dr. Markus Schwarz, COO

Ing. Dita Chrastilová, FCCA - CFO

Značka kvality

Strana 5

Čtyři oceněné domovy SeneCura

Paliativní péče

Strana 6

Rozšířená certifikace pro domov v Šanově

Nová soutěž

Strana 7

Naši šéfkuchaři vařili o Cooking Trophy

Pro dobrou věc

Strana 8

V Chrudimi otevřeli nový babybox

Vzdělávání

Strana 11

Zapojili jsme se do boje proti falešným zprávám

Gastronomické zajímavosti

Strana 15

SeniorCentra navštívila stará garda kuchařů

Dobrovolnictví

Strana 16

Spolupráce s ADRA funguje v Havířově třetím rokem

Zahradní slavnosti

Strana 21

SeniorCentra se otevřela stovkám hostů

Vydává: SeneCura, s. r. o., Ke Smíchovu 1144/144, 154 00 Praha 5, Česká republika.

Náměty a připomínky lze posílat na e-mail I.vaneckova@senecura.cz. Cena: zdarma. Náklad: 3 500 kusů.

Redakce: SeneCura, s. r. o., 4JAN PR, s. r. o.

Grafické práce: Roman Horák. Veškerá práva jsou vyhrazena.

Jakákoliv část časopisu může být rozšiřována, reprodukována či jiným způsobem užívána pouze se svolením vydavatele. Ev. č.: MK ČR E 23494



SeneCura Award 2022

OCENILI JSME ZAMĚSTNANCE ZA VÝJIMEČNÝ PŘÍNOS

Druhý ročník interního ocenění SeneCura Award vyhrála paní Iva Kořínková, vrchní sestra SeniorCentra Kolín. V době personální krize plně nastoupila do služeb a práci pro domov věnovala veškerou svou energii i volný čas. Při péči o podřízené i klienty opakovaně a v dlouhé řadě situací prokazovala, jak jí dobré fungování domova leží na srdci. Kolegové na ní oceňují, že je velmi empatická, vstřícná a skromná – je vždy připravena pomoci a tým na domově podporuje radou i vlastním nasazením.

Na sdílené druhé pozici se umístily paní Jitka Krejčí, asistentka ředitelky v Modřicích, a paní Diana Aklama, zdravotní sestra ze Štěrbohol. Na bedrech paní Krejčí ležel v uplynulých měsících značný díl odpovědnosti za chod domova. Nad míru tak uplatnila svoji orientaci ve všech sektorech provozu domova, zároveň stále přinášela nové nápady na zlepšování podmínek pro zaměstnance i klienty. Přitom stále ochotně a trpělivě vyučovala a radila novým kolegyním na pozici asistentek na dalších domovech.

Paní Aklama je oporou týmu, což se zásadně projevilo v uplynulém roce, kdy domov bojoval s nedostatkem zdravotních sester. Vycházela vstříc tak, aby bylo postaráno o klienty – na péči o ně jí skutečně záleží. Zároveň nenechávala v úzkých ani kolegy, vždy vypomohla těm, kteří to potřebovali. Přes své mimořádné nasazení

na sobě nenechala znát únavu ani jakoukoli negativní emoci.

Protože se v letošních nominacích sešly úctyhodné příběhy, SeneCura vyzdvihla také další nominované zaměstnance. In memoriam ocenila pana Petra Mazanec, pracovníka v sociálních službách SeniorCentra Olomouc. Pan Mazanec byl podle slov svých kolegů člověk stvořený pro tuto práci, na klienty vždy milý s profesionálním přístupem a báječný kolega, na kterého budou všichni s úctou vzpomínat. Paní Lucie Krejčová, pracovnice v sociálních službách SeniorCentra Humpolec, je velice obětavá, pracovitá, svědomitě zaučuje nové kolegy, ochotná a vždy se usmívá. Paní Marie Košťová, pracovnice v sociálních službách v SeniorCentru Písek, je velmi vnímavá k potřebám klientů, hodná, ochotná a laskavá a také především empatická. Ke každému

klientovi přistupuje jako k osobě jí vlastní a blízké. Pracovnice v sociálních službách v SeniorCentru Slivenec Martina Ikrová byla oceněna za svůj přínos v péči o klienty. Kdykoliv je třeba, je připravena pomoci nejen klientům, ale i svým kolegyním a kolegům. Paní Dagmar Puščíková pracuje v SeniorCentru především na recepci a je tmelícím prvkem domova. Na naše klienty myslí i ve volném čase, navštěvuje je i v nemocnici, je aktivní dobrovolnicí a organizuje dobrovolníky na domově. Vedoucí péče SeniorCentra Hradec Králové Renata Linhartová pracuje srdcem, práce pro seniory je pro ni hlavně posláním. Svým přístupem dává velmi dobrý příklad všem ostatním kolegům, kterým vždy ráda pomůže.

Staniční sestra SeniorCentra Klamovka Žaneta Žroutová díky svému empatickému přístupu pomohla

zlepšit stav klientky, která při příjmu nekomunikovala a byla ve špatném fyzickém stavu. Po 3 měsících péče paní Žroutové a týmu se paní klientka uzdravila po fyzické stránce a i přes diagnózu těžké demence začala komunikovat s okolím. Vrchní sestra SeniorCentra Liberec Ilona Kloudová se snaží vždy každému pomoci nejenom v pracovním životě, ale i soukromém. Pomocnou ruku i úsměvy rozdává, i když pro ni tento rok byl velmi náročný. Vrchní sestra SeniorCentra Terežín Jana Csuková je pevným bodem domova. Zvláště v obtížných dobách byla ochotná obětovat svůj volný čas a místo trávení volna s rodinou pomáhala svým kolegyním, zároveň vypomáhá i na ostatních SeniorCentrech. Šéfkuchař SeniorCentra Chrudim Jan Doležal vyniká svým kulinářským uměním, je otevřený novinkám, často vypomáhá na jiných domovech při různých akcích

a slavnostních setkání klientů s rodinami. Šéfkuchařka SeniorCentra Šanov Jana Gazdová zastává důležitou pozici na domově, své důležitosti pro provoz si je vědoma, je poctivý dřič s příkladným postojem pro lidi kolem včetně svého zaměstnavatele. Šéfkuchařka SeniorCentra Telč Jitka Malá je obětavá, pečlivá, vstřícná a ochotná, spolehlivá, zodpovědná a svědomitě vede a řídí kuchyni. Za centrálu si speciální ocenění zaslouží vedoucí controllingu Ladislav Horký, který je pro provoz skupiny naprosto nepostradatelný. Kolegové oceňují jak jeho lidské kvality, tak schopnost vyřešit každý problém.

Děkujeme všem našim zaměstnancům za to, jací jste a že tvoříte domov pro naše klienty a příjemnou atmosféru pro ostatní kolegy.

PF 2023

KRÁSNÉ PROŽITÍ SVÁTKŮ VÁNOČNÍCH A ŠTASTNÝ NOVÝ ROK

Vánoční svátky a konec roku mají být klidným obdobím, kdy čas věnujeme hlavně svým nejbližším. A také je to čas přemítání i přehodnocování plánů. Každý zaměstnanec SeneCura si může být jistý, že díky své práci letos někomu pomohl. Ať už milým slovem, drobnou i velkou pomocí našim klientům, ale také svým kolegům.

Děkujeme všem našim zaměstnancům za jejich usilovnou práci a lidský přístup, díky kterým vytvářejí domov pro naše klienty.

Krásné prožití svátků vánočních
a šťastný nový rok všem čtenářům!



Autorkou motivu PF 2023 je paní MUDr. Milena Hanáková (69 let), klientka SeneCura SeniorCentra Havířov.

Věra Husáková

Provozní ředitelka SeneCura

Miloslav Klíma

Regionální ředitel SeneCura

Martin Krňávek

Regionální ředitel SeneCura



Značka kvality APSS

OCENĚNÍ SI ODNESLA SENIORCENTRA V TELČI, ŠANOVĚ, KOLÍNĚ A CHRUDIMI

Asociace poskytovatelů sociálních služeb (APSS) slavnostně předala na Výroční konferenci poskytovatelů sociálních služeb Značku kvality hned čtyřem domovům ze skupiny SeneCura. Po slavnostním galavečeru, který asociace zorganizovala, se nejvíce mohli radovat v Telči, Šanově, Kolíně a Chrudimi. Úroveň služeb hodnotí certifikátoři z pohledu klienta domova, a to v kategoriích: ubytování, strava, kultura a volný čas nebo péče a partnerství.

Maximum, tedy pět hvězd, získaly nově domovy SeneCura v Šanově a Telči. Čtyři hvězdy pak obdrželo SeneCura SeniorCentrum Kolín. Slaví ale také v SeneCura SeniorCentru Chrudim. Tam se totiž podařilo projít opětovnou certifikací a potvrdit tak pět hvězdíček. Značka kvality se uděluje na tři roky a následně probíhá recertifikace. Ocenění mají rovněž SeniorCentra ze skupiny SeneCura v Terezíně, Liberci, v Praze na Klamovce a v Písku.

Péče v zařízeních SeneCura je na vysoké úrovni díky systému kvality a dlouholetým zkušenostem, profesionálnímu personálu, modernímu ubytování, vybavení, ale i pestré škále volnočasových aktivit. Mezi ty patří společenské události, oslavy, fitness místnosti, tvořivé dílny či mezigenerační setkávání se žáky a studenty blízkých škol. Klienti mají k dispozici řadu terapeutických metod, od reminiscenční terapie přes tréninky paměti až po canisterapii či muzikoterapii.

Asociace poskytovatelů sociálních služeb (APSS) uděluje hvězdy v rámci certifikace Značka kvality z pohledu klienta sociální služby. „Jedná se o důležitou zpětnou vazbu, díky níž můžeme neustále zlepšovat naše služby,“ říká provozní ředitelka skupiny SeneCura Věra Husáková. „Kromě toho ocenění poskytuje orientaci pro zájemce o pobytové služby v domově pro seniory nebo v domově se zvláštním režimem,“ dodává.

Za vysokým hodnocením však kromě uvedených faktorů stojí zejména týmová spolupráce. „Bez skvělé souhry našich týmů bychom prakticky nemohli fungovat. Proto se snažíme podpořit je jak jen je to možné, zejména kvalitními podmínkami pro práci a zaměřením na to, aby se naši zaměstnanci cítili v práci dobře,“ potvrzuje Věra Husáková. SeneCura proto zaměstnance podporuje množstvím benefitů, včetně možnosti dalšího odborného vzdělávání.



SeniorCentrum Šanov

PRVNÍ DOMOV SENECURA ZÍSKAL CERTIFIKACI PALIATIVNÍ PÉČE

Z hlediska certifikačního procesu bylo ověřeno několik faktorů. Zejména to, zda domov pracuje podle promyšlené koncepce péče v závěru života.

„Příprava na certifikaci nám trvala zhruba 2 roky. Důležitým předpokladem certifikace, který v Šanově

Domov v Šanově získal jako první ze skupiny SeneCura rozšířenou certifikaci Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR (APSS) v oblasti paliativní péče.

naplňujeme, je stabilní tým celého domova. Ten jsme proškoliili v oblasti paliativní péče,” říká ředitel SeniorCentra Michal Veleba.

Paliativní péče je moderní koncept péče o lidi na sklonku života nebo s diagnózou nevyléčitelné nemoci. Zaměřuje se na snižování bolesti a mírnění zatěžujících symptomů, hledá možnosti a způsoby, jak zajistit kvalitní život až do jeho konce.

Systém certifikace v paliativní péči, který APSS realizuje, je inspirovaný švýcarským modelem. „Certifikace nás ujistila v tom, že naše úsilí bylo



správné. Paliativní péče nám dává smysl, neboť být co nejlepším společníkem klienta a jeho rodiny celou dobu i ke konci jeho života naplňuje z velké části poslání naší služby,” dodává Michal Veleba.

Mezigenerační propojování má v domovech SeneCura již svoji tradici s hlubokým významem. SeniorCentrum Chrudim bylo právě za podporu v této oblasti oceněno značkou Mezigeneračně.

S dětmi z mateřské školky U Stádionu SeniorCentrum Chrudim spolupracuje 1,5 roku. Cílem společných aktivit je především podpora úcty ke stáří u dětí, pro seniory jde pak hlavně o zpestření každodenního života.

Certifikaci Mezigeneračně předala ředitelka Mezi námi Kateřina Jirglová společně s regionální koordinátorkou Markétou Šatálíkovou řediteli SeniorCentra Chrudim Marku Bíškov. „Pro získání certifikátu je nutné podniknout alespoň sedm setkání

Ocenění organizace
Mezi námi

SENIORCENTRUM CHRUDIM ZÍSKALO CENU MEZIGENERAČNĚ



za rok. Kromě toho vše dokládáme fotografiemi a texty, od organizace Mezi námi naopak dostáváme inspiraci na společné aktivity a zpětnou vazbu,” vysvětluje ředitel domova Marek Bíško.

A co společně už zažili? Na seznamu aktivit jsou výlety, tvořivé dílny či zpívání. „Klienti za dětmi také přišli jako Tři králové, občas pro děti upečou sladkou dobrotu a naopak dostanou od dětí za odměnu obrázek,” vyjmenovává Petra Novotná.



Cooking Trophy 2022 Czech Republic

VÍTĚZEM SOUTĚŽE SE STAL ŠÉFKUCHAŘ SENIORCENTRA SLIVENEC JIŘÍ ŠULA

Populární televizní pořad Masterchef zná asi každý z nás. Věděli jste ale, že společnost SeneCura zorganizovala vlastní verzi této kuchařské soutěže pod názvem Cooking Trophy? O nejlepší pokrmy v ní bojovali naši šéfkuchaři z domovů z celé České republiky. Vítězství slaví Jiří Šula ze SeniorCentra Slivenec.

Hlavním cílem soutěže bylo ukázat kvalitu stravování v domovech, na které SeneCura neustále pracuje, a také tuto kvalitu ještě zvýšit. „Kromě toho jsme rovněž chtěli vyzdvihnout profesionalitu a talent našich šéfkuchařů. V našich SeniorCentrech si na stravování dáváme velmi záležet, protože dobře víme, že jídlo významně přispívá ke spokojenosti a kvalitě života našich klientů,“ říká Věra Husáková, provozní ředitelka skupiny SeneCura v ČR.

Soutěž měla přesně daná pravidla, nejdůležitější však byla hodnotící kritéria, podle nichž porota nakonec také vybrala ty nejlepší kuchaře. Hodnotila se samozřejmě chuť, ale také originalita a prezentace pokrmu na talíři.

Když nastal „Den D“, naši šéfkuchaři se setkali v gastrostudiu Obchodní akademie a Hotelové školy Havlíčkův Brod, kde se celá akce konala. Přes značnou nervozitu panovala mezi účastníky dobrá a zdravě bojovná nálada.

Soutěžící byli poté rozděleni do dvou skupin, v nichž absolvovali celou soutěž. Představila se také hodnotící komise. Jejím předsedou byl Marek Svoboda z Asociace kuchařů a cukrářů ČR. V komisi dále zasedl Corporate Catering/Hospitality Expert

skupiny Orpea David Simons, který se podílel na přípravě konceptu této soutěže ve Francii a je zároveň dvojnásobným držitelem Michelinské hvězdy. Soutěžní pokrmy hodnotili také COO skupiny SeneCura pro CEE a Markus Schwarz, provozní ředitelka SeneCura ČR Věra Husáková, regionální ředitelé SeneCura Miloš Klíma a Martin Krňávek, Facility Manager SeneCura Tomáš Černický a Daniel Toman, učitel odborného výcviku na Obchodní akademii a Hotelové škole Havlíčkův Brod. Celou akci organizoval a také hodnotil Tomáš Pondělíček, manažer stravování skupiny SeneCura.

Nejlepší hodnocení ze soutěžících, založené na všech kritériích, nakonec po pečlivé poradě poroty získal Jiří Šula, šéfkuchař SeniorCentra Slivenec.

Druhé a třetí místo obsadili Petra Čížková ze SeniorCentra Terežín a Pavel Malík ze SeniorCentra Plzeň.

Hlavním partnerem akce byla společnost Bidfood. Děkujeme také partnerům Obchodní akademii a Hotelové škole Havlíčkův Brod, kde se akce konala, a dlouhodobému partnerovi AG Foods.





Slavnostní otevření

V SENIORCENTRU HUMPOLEC SE STŘÍHALA PÁSKA, ZAZPÍVALI I KLIENTI

Slavnostní pásku přestřihli hejtman Kraje Vysočina Vítězslav Schrek, radní Kraje Vysočina pro sociální oblast Jan Tourek, prezident Asociace poskytovatelů sociálních služeb Jiří Horecký a starosta Humpolce Karel Kratochvíl. Za společnost SeneCura oficiálně otevřeli nový domov CFO skupiny

Skupina SeneCura oficiálně otevřela svůj v pořadí 17. domov pro seniory v České republice a 3. v kraji Vysočina. V Humpolci vznikl díky partnerství veřejného a soukromého sektoru. Slavnostního otevření se zúčastnili jak zástupci vedení společnosti, tak kraje a místní samosprávy.

SeneCura Dita Chrastilová pro region střední a východní Evropy (CEE), COO skupiny SeneCura pro CEE Markus Schwarz, provozní ředitelka skupiny SeneCura v ČR Věra Husáková a ředitel SeniorCentra Humpolec Jiří Vlček. „Pro Kraj Vysočina je to historicky první projekt, který vznikl v rámci spolupráce veřejného a soukromého sektoru. Díky dohodě kraje se společností SeneCura se podařilo vybudovat a provozovat na Vysočině nové moderní sociální služby, které dle současného evropského trendu splňují vysoké nároky na péči o seniory. Nový domov je součástí krajské sociální sítě a kraj tak bude na provoz zařízení

finančně přispívat,“ říká hejtman Kraje Vysočina Vítězslav Schrek. Třešničkou programu bylo pěvecké vystoupení samotných klientů SeniorCentra Humpolec, kteří sklidili velký potlesk.

Moderní SeniorCentrum SeneCura disponuje celkovou kapacitou 203 lůžek. V SeniorCentru funguje část lůžek v rámci služby Domova pro seniory a část jako Domov se zvláštním režimem pro seniory s Alzheimerovou chorobou či jiným typem demence. Klienti mají k dispozici vybavení pro různé formy terapie, masáže či cvičení.

SeneCura SeniorCentrum Chrudim slavnostně otevřelo 8. září 2022 první okresní babybox, který je umístěný přímo v jeho budově. Další zařízení pro záchranu odložených novorozenců je v pořadí 83. v České republice a 4. v Pardubickém kraji.

Když to není obecně známá informace, české babyboxy jsou dí-



lem jediného spolku, který založil Ludvík Hess. Novinář a spisovatel, ale především muž, jehož znepokojoval počet nebezpečně odložených miminek. Nůžek se u slavnostního stříhání pásky chopili výrobce babyboxů Zdeněk Juřica, provozní ředitelka skupiny SeneCura Věra Husáková a ředitelka Nadačního fondu Simony Kijonkové Barbora Bachmeierová.

Babybox není pouhá schránka, jedná se o zařízení plné pokročilých technologií. V případě, že je do něj vloženo novorozence, automaticky

SeniorCentrum Chrudim

OTEVŘENÍ NOVÉHO BABYBOXU

se zapíná topení, proudění vzduchu a také alarm, který upozorní zdravotníky. Pardubický kraj patří mezi regiony s největším počtem odložených dětí v přepočtu na obyvatele v celém Česku, konkrétně v Pardubicích připadá 9 odložených dětí na 10 tisíc obyvatel. Babyboxy už pomohly zachránit 241 životů.

SeniorCentrum Šanov

TŘI BUDOVY PROPOJIL NOVÝ KORIDOR

Třešničkou na dortu pak je zcela nová jídelna. Ta vznikla vybudováním přístavby k jedné z budov. Doslova připomíná designovou restauraci. „Je pro nás důležité, aby se tady klienti cítili dobře, protože v jídelně trávíme čas i během nejrůznějších aktivit,“ zdůrazňuje Michal Veleba. Šikovně komponován je i oltář, který



Šanovské SeniorCentrum se výrazně proměnilo. Zásahu na tom má rozsáhlá rekonstrukce, během které byly propojeny tři budovy domova. Díky tomu mají klienti a zaměstnanci větší pohodlí. V části koridoru navíc vznikla zbrusu nová jídelna. „V minulosti bylo nutné využívat venkovní chodníky, což nebylo při nepřízni počasí zcela komfortní,“ říká ředitel SeniorCentra Michal Veleba. Další novinkou je vybudování nové kuchyně, která personálu nabízí efektivnější vaření a umožňuje přípravu pestřejší stravy.

slouží k pravidelným bohoslužbám. Díky rekonstrukci vznikla v domově také nová prádelna.

V SeniorCentru aktuálně probíhá druhá fáze stavebních úprav. Cílem je vybudovat další zázemí pro klienty i personál. Domov bude mít novou recepci, kadeřnictví, rodinný pokoj a kanceláře.

SeniorCentrum Chotěboř prošlo hasičským cvičením pod vedením profesionální hasičské stanice Chotěboř a dobrovolných hasičů z Chotěboře, Ždírci nad Doubravou a Libic nad Doubravou. „Vzhledem k tomu, že domov byl postaven poměrně nedávno, bylo nutné, aby si personál vyzkoušel, jak se zachovat v případě požáru. Z pohledu hasičů bylo potřeba prověřit akceschopnost jednotek, únikové východy, funkčnost systému elektrické požární signalizace,“ říká ředitel SeniorCentra Chotěboř Jan Špidlen. Právě on stojí z velké části za odbornou přípravou, neboť sám již patnáctým rokem působí v jednotce chotěbořských hasičů.

Klienti i personál byli o cvičení informováni s dostatečným předstihem. Účast byla samozřejmě dobrovolná – klienty, kteří nechtěli být jeho součástí, zaměstnanci dočasně přesunuli do jiné části domova.



Průběh cvičení věrně připomínal reálný požár jednoho z pokojů. Aby podmínky odpovídaly co nejvěrněji skutečnosti, byly prostory jednoho křídla domova pro seniory zaplněny umělým dýmem. „Po ohlášení požáru na linku 150 byl vyhlášen po-

Bezpečnost je pro nás priorita

V CHOTĚBOŘI ZAŽILI POŽÁRNÍ CVIČENÍ SE VŠÍM VŠUDY

plach dobrovolným i profesionálním jednotkám hasičů. Dále městské policii, která řídila dopravu u domova. Naši zaměstnanci zahájili evakuaci figurantů a klientů. Po příjezdu první jednotky si převzal zásah velitel hasičů. Klienty začali vynášet na evakuačních nosítkách po schodech z druhého patra na shromaždiště,“ popisuje Jan Špidlen.

Možná i pro štěstí, abychom cvičení nikdy opravdu nepotřebovali, zakončila celou akci malá oslava: Hasiči totiž popřáli k 94. narozeninám paní Martě Staré. Ta pracovala na jejich operačním středisku a od srpna loňského roku je klientkou chotěbořského SeniorCentra.

NOVÍ LIDÉ VE SKUPINĚ SENECURA



Dana Valachovičová

Ředitelka SeniorCentra Modřice

Do skupiny SeneCura jsem nastoupila v roce 2017 jako vrchní sestra v SeniorCentru Šanov, kde jsem působila do září 2021. Poté jsem až do roku 2022 pracovala jako manažerka kvality pro celou skupinu v ČR a od května 2022 jsem ředitelkou SeniorCentra Modřice.

Mám vzdělání všeobecné sestry, postupně jsem si doplnila specializační vzdělávání nejprve v úseku ošetrovatelská péče o dospělé, poté specializaci v oboru kardiologie. Nyní dokončuji vzdělání v oboru sociální práce. 25 let jsem pracovala jako všeobecná sestra u lůžka na kardiologické klinice ve FN Brno-Bohunice.

V rámci pozice manažerky kvality jsem měla možnost se seznámit s celou strukturou společnosti – jak funguje, jak se nastavují procesy, a zejména na-

stavování metodik a vyhodnocování kvality péče. Na pozici ředitelky mohu tyto zkušenosti plně využít a věřím, že mne při této práci nadále budou posouvat.

Domov SeneCura v Modřicích je výjimečný jak vlastní budovou a nádhernou zahradou, tak zaměstnanci, kteří tvoří rozdíl mezi námi a konkurencí. Lišíme se individuálním přístupem, důstojným a moderním prostředím.

Mým cílem v roli ředitelky je být našim klientům nablízku a v souladu s naším posláním o ně pečovat. Chci také pokračovat v zajištění bezpečného a harmonického prostředí pro zaměstnance. Ráda bych přitom také využila zavádění nových pracovních postupů a trendů, které jsou pro SeneCuru zásadní.



Renata Pešavová

Expert péče

Vystudovala jsem Střední zdravotnickou školu v Chrudimi obor všeobecná sestra, poté jsem pokračovala ve studiu ošetrovatelství na Fakultě zdravotnických studií v Pardubicích na Bc. a Mgr. oboru.

Již při studiu jsem chodila do práce jako zdravotní sestra do chrudimské nemocnice, kde jsem nakonec pracovala i jako staniční sestra na interním oddělení. Zde jsem získala mnoho zkušeností do praxe.

Před ukončením mateřské dovolené se mi naskytla nabídka pracovat jako vrchní sestra v SeniorCentru SeneCura Chrudim. Začátky pro mne byly náročné, ale nakonec jsem si práci zamilovala. Naplňovala mne hlavně práce s klienty a rodinami. Zažila jsem vynikající spolupráci se všemi úseky domova, kde důležitou roli hrálo vzdělávání zaměstnanců a pevné vazby na pracovi-

šti. Nápady přinášené do domova jako zlepšení a posunutí péče byly vždy panem ředitelem vítány, což byla pro mne také pozitivní stránka. Pravidelná spolupráce s rodinami je jednou z hlavních součástí kvality poskytované péče o naše klienty.

Nyní jsem v pozici experta péče, což znamená hlavně kontrolu kvality poskytované péče napříč celou republikou, spolupráci s centrálním vedením domovů, školení zaměstnanců, mentoring vrchních a staničních sester, spolupráci na tvorbě metodik atd.

Volný čas trávím s rodinou – se svými dvěma dcerami, přítelem a naším psem. Pracuji také ráda na zahradě, s oblibou utíkám do přírody formou procházek a na kole. Stejně tak si ráda v klidu přečtu knihu či namaluji obraz.

Interní ombudsman

SENECURA JDE VE STOPÁCH VYSPĚLÝCH STÁTŮ

Interní ombudsman je zcela nezávislá osoba mimo strukturu firmy, na kterou se může obrátit kterýkoliv zaměstnanec společnosti v případě, že chce diskrétně a nestranně řešit svůj podnět, podezření, spor nebo stížnost. Službu pro skupinu SeneCura externě zajišťuje firma Motiva-

SeneCura jde ve stopách nejen vyspělých států, ale i mnoha soukromých firem, které zavedly institut veřejného obhájce práv.

te, která má mnohaleté zkušenosti v oblasti lidských zdrojů.

Vedení skupiny SeneCura chce zavedením institutu Interního ombudsmana posílit důvěru a spokojenost zaměstnanců a věří, že jeho zásahy budou nutné v minimálním počtu. „Neustále získáváme zpětnou vazbu nejen od klientů, ale i od zaměstnanců. Chceme docílit toho, aby naše týmy v domovech fungovaly pohodově a panovala v nich kolegiální atmosféra,” dodává Věra Husáková.



Senioři jsou podle průzkumů jednou z nejvíce ohrožených skupin z hlediska internetových podvodů a dezinformací. Domov pro seniory v Praze na Klamovce ze skupiny SeneCura se proto zapojil do evropského projektu zaměřeného na používání IT technologií staršími generacemi s názvem ICT4Elders.

Pandemie covidu urychlila online komunikaci napříč generacemi. „Během této doby se ukázalo, jak moc jsou i pro naše klienty technologie důležité. Komunikace s rodinami přes skype, whatsapp a další aplikace se stala naprosto běžnou,” říká ředitelka SeniorCentra Klamovka Petra Pipková. A dodává, že do online prostředí se přenesly i další aktivity. „Náš domov například spolupracuje s nedalekou mateřskou

školkou v rámci mezigeneračního setkávání. Děti se tak s našimi klienty mohly během lockdownů spojit přes skype.”

Na první pohled pozitivní efekt s sebou přinesl i řadu rizik. S přibývajícím užitím internetu totiž roste i počet pokusů o podvody. Na seniory cílí také dezinformační kampaň, neboť mezi jejich tvůrce panuje přesvědčení, že starší lidé si méně ověřují pravdivost a zdroje informací. V rámci programu Evropské unie s názvem ICT 4Elders se proto SeniorCentrum chystá zaměřit na osvětu formou kurzů pro klienty i personál. Součástí projektu byl již v roce 2021 průzkum o IT gramotnosti seniorů.

„Rádi bychom klientům nabídli sadu pravidel a doporučení, jak se bezpečně chovat na internetu, a zároveň vyhodnocovat správně infor-

Jak bojovat s falešnými zprávami

DO VZDĚLÁVÁNÍ V OBLASTI IT SE ZAPOJOLO SENIORCENTRUM KLAMOVKA

mace, které na síti nacházíme,” říká Petra Pipková. Kurzy se proto budou věnovat zdánlivě jednoduchým úkolům, jako je vytvoření silného hesla do e-mailu, ale také třeba rozeznávání celé škály „fake news”, od tzv. hoaxů, podvodných zpráv mnohdy vyzývajících ke sdílení, až po vysloveně poplašné zprávy.

Zatímco fake news si kladou za cíl změnit názor celé věkové skupiny, pokusy o podvod mohou způsobit značné finanční škody. Na seniory v této kapitole míří zejména phishing, tedy snaha skrze falešné výzvy vylákat osobní údaje – například přístup do internetového bankovníctví.



Vzdělávání

WORKSHOPY A KURZY PRO ZAMĚSTNANCE

Noví pečovatelé prošli kurzem Poprvé u lůžka, kde se nejen dozvěděli užitečné tipy, ale zároveň si vyzkoušeli péči na vlastní kůži v roli klienta. Na podzim jsme zahájili nové kolo vzdělávání procesních

Druhá polovina roku 2022 byla plná vzdělávacích setkání našich zaměstnanců. Během workshopů sdíleli zkušenosti a odnášeli si nové poznatky vrchní sestry, sociální pracovníci i aktivizační pracovníci.

manažerů v rámci certifikace E-Qa-lin, což je evropský systém managementu kvality. Účastníky jsou týmy ze SeniorCentra Hradec Králové, Chotěboř, Modřice a Slivenec. Ředitelé pokračovali v kurzu manažer v sociálních službách od APSS ČR. Vedoucí pracovníci prošli školením na podávání zpětné vazby.



Roční přání

NEJEN O VÁNOCÍCH PLNÍME PŘÁNÍ KLIENTŮ

U každého splněného přání musí být na začátku myšlenka. Proto se zaměstnanci nejprve snaží vymyslet, co by každého klienta potěšilo. Je třeba zdůraznit, že právě zážitky převládají nad hmotnými dary.

Plnění přání pak probíhá prakticky během celého roku, rozhodně ne jen během vánočních svátků. V Hradci Králové se tak stalo uprostřed horkého léta. Jeden z klientů totiž do svého ročního přání zahrnul i návštěvu kavárny. Společně s dal-

ším klientem si proto vyrazili do hradeckého Café Local na kávu i výtečnou zmrzlinu.

Na společnou výpravu se vydali také v SeniorCentru Havířov. Roční přání pánů Kříže a Šlachty bylo zdolání vrcholu Lysé hory a vzali s sebou také další klienty. Počasí jim opravdu přálo.

V Modřicích se splnilo totožné přání hned třem klientkám najednou ve formě zooterapie. Jeden z klientů zase v mládí hrál hokej za Komety Brno a radost mu udělala kniha o tomto známém klubu.

Zážitkové přání se splnilo v Chotěboři. Tam se paní Marta zúčastnila

autorského čtení oblíbené divadelní herečky a spisovatelky Ivanky Deváté. Na tuto společenskou událost se dostavila v doprovodu aktivizační pracovníce SeniorCentra a večer si užily společně.



Fitness v našich domovech

JÓGA JE JEDNOU Z PRAVIDELNÝCH POHYBOVÝCH AKTIVIT

Fyzickému pohybu se ale věnují ve všech domovech SeneCura. Pokud si odmyslíme procházky a výlety, v prakticky každém z nich působí tým fyzioterapeutů, kteří s klienty individuálně i skupinově cvičí.

V Hradci začínají rozcvičkou

SeniorCentrum v Hradci Králové zahrnuje do denního programu nácvik chůze v rehabilitačních chodítkách, šlapání na MotoMedu a šlapadlech, které jsou umístěny ve fitness místnosti. Klienti zde mohou protáhnout tělo na ribstolech, nebo zajít na masáž. Dále je zde umístěn zá-

„Ve zdravém těle zdravý duch.“ Příslloví, jež nepotřebuje další vysvětlování a na němž se asi všichni shodneme. Touto myšlenkou se řídí i v SeniorCentru v Praze na Klamovce, kde klienti každý týden cvičí jógu. Tato forma fyzické aktivity splňuje uvedený citát do posledního písmene, kombinuje totiž zdravý pohyb těla, dýchání a duševní očistu.

věsný systém Redcord, který klienti rádi využívají k posílení či protažení horních končetin.

„Pevnou součástí dne je však pravidelná ranní rozcvička. Ta trvá půl hodiny a pokaždé má jiné zaměření, ať už s klienty protahujeme zkrácené svaly za použití overballu, nebo se naopak snažíme o uvolnění těla i mysli s pomocí dechových cvičení a prvků jógy,“ říká aktivizační pracovnice Dagmar Pařížková.

Zařízení MOTOMed slouží k uvolnění svalstva a zachování pohyblivosti kloubů horních i dolních končetin. Výhodou jsou funkce, kdy je klient procvičen motorem poháněným pohybem bez vynaložení vlastních

sil a taktéž si může sám určit rychlost a směr pasivního pohybu.



Klienti SeniorCentra v Hradci Králové mají taktéž v nabídce procedury, jako je baňkování či tejpování, perličkové masáže nohou, parafinové lázně, které mají blahodárný vliv na suchou pokožku rukou.

Péče skupiny SeneCura v České republice vychází z dlouhodobých zkušeností naší mateřské stejnojmenné skupiny z Rakouska. S touto zemí nás tedy pojí silné a přirozené partnerství. Některé z našich domovů to mají navíc na hranici „co by kamenem dohodil“.

SeniorCentrum v Telči navázalo partnerství se zařízením SeneCura v rakouském Kremsu. Toto město leží na Dunaji 121 kilometrů od Telče.

Domovy letos zahájily návštěvy formou „výměnného pobytu“. Protože



se jedná o první přeshraniční program, rakouská návštěva byla první, zahajovací. Naopak výlet českých klientů do Kremsu by se měl uskutečnit v příštím roce.

Čtyři klienti a dvě pečovatelky ze SeniorCentra Krems měli možnost poznat Telč i okolí. Na telčské radnici je hned v úvodu přivítal starosta Vladimír Brtník, prošli si historické jádro města, zámecký park, Hasičský dům či známé podzemní chodby. Sladkou tečku pak zcela jistě uvítali, navštívili totiž romantickou cukrárnu v Hotelu Celerin. „V rámci prohlídky města však nejvíce klienty uchvátilo muzeum techniky s velkým množstvím automobilových veteránů,“ říká sociální pracovnice Nikola Křížová.

Výměnný pobyt

SENIORCENTRUM TELČ PŘIVÍTALO KLIENTY Z RAKOUSKÉHO DOMOVA SENEcura

V dalších dnech se podívali do okolí Telče: Navštívili klášter v Nové Říši, Třešť a jezdecké centrum v nedalekých Bohuslavicích.

„Kromě cesty našich klientů do Rakouska plánujeme navázání partnerství i s dalšími domovy v Česku. Cílem je projekt, který bude zaměřený na cestování v rámci naší země,“ dodává Nikola Křížová.



Z našich kuchyní

KUCHAŘI OPĚT KOUZLILI BĚHEM GURMÁNSKÝCH TÝDNŮ

Naši klienti se dozvěděli během posledních měsíců řadu zajímavostí o gastronomii v jiných zemích. Ochutnali indickou, brazilskou, anglickou, irskou i americkou kuchyni. Hlavní roli mají během „gurmánských týdnů“ samozřejmě naši kuchaři a šéfkuchaři.

není to role jednoduchá. Musí si nastudovat pokrmy spojené s danou zemí a uvařit je s citem tak, aby tuto zemi co nejvíce připomínaly. Naštěstí se do této aktivity často zapojují i naši klienti, o pomoc v kuchyni tedy není nouze.

Jak chutná Amerika

Během podzimních měsíců byla pozornost upřena hlavně na gastronomii v USA. V SeniorCentru Písek propojili gurmánský týden s přednáškou Češky Jany Samkové, která žije v New Yorku. „Paní Samková seznámila klienty jak s klasickými pokrmy, tak se stravovacími návyky Američanů. Zajímavé bylo i to, jak propojila gastronomii s historií USA, zejména ve vztahu k přistěhovalectví a šíření nejrůznějších národních komunit,“ říká Radka Lískovcová, sociální pracovnice SeniorCentra Písek. Díky její návštěvě mohli klienti také ochutnat některé pochutiny přímo dovezené z USA – třeba burá-

kové tyčinky a na Floridě oblíbenou čokoládu s kokosem.

Za „velkou louží“ se podívali i v Chotěboři. Klienti mohli ochutnat tradiční americkou sladkost, tzv. „donuty“, což jsou prstencovité koblížky, na které se může přidat poleva i posyp mnoha druhů. „V rámci amerického menu jsme dále připravili mini-hamburgery. Překvapení spočívalo

v tom, že klienti si je mohli poskládat podle vlastních preferencí,“ říká šéfkuchařka chotěbořského SeniorCentra Monika Pešková.

Gastronomii samozřejmě doplnily zajímavosti. Jedna z klientek, paní Urbanová, obohatila program o vlastní zážitky z života v USA. Personál navíc připravil povídání o amerických zajímavostech a tradicích.





Kulinářské přednášky

SENIORCENTRA NAVŠTÍVILI KUCHAŘI A CUKRÁŘI ZE STARÉ GARDY

Tato „parta“ kolem kuchařského mága Jiřího Eichnera ve svém okolí stále šíří pozitivní energii. Společně s ním navštívili SeniorCentra Zdeněk Šula a Jiří Janíček. Pro klienty si připravili kromě ochutnávek také přednášku o staročeské kuchyni a zdravé výživě. Zazněly překvapivé informace, třeba o tom, jak se kdysi do hrachové kaše přidávaly sušené švestky a med. Účastníci zavítali do dávných časů i díky ukázce českých kuchařek.

Zábava i nové informace

Klienti měli možnost ochutnat třeba pohankový tatarák. Kuchaři staré gardy v tomto pokrmu propojili tradiční českou surovinu s moderním pojetím zpracování. Věděli jste, že pohanka obsahuje zdravý rutin, který má na starost mimo jiné pružnost cév? Možná i proto byla u našich předků tak oblíbená. A nakonec

Aktivity spojené s gastronomií vždy vykouzlí úsměv na rtech našich klientů. Kvalitní a zdravá strava je totiž důležitá nejen pro fyzické, ale i duševní zdraví. Domovy v Olomouci, Modřicích, Liberci a Plzni měly možnost přivítat vzácné hosty, kteří klientům přiblížili nový rozměr stravování: Přijela za nimi tzv. Stará garda kuchařů a cukrářů.

se stala i součástí dezertu, podávaly se sladké pohankové vafle se šlehačkou a čokoládou.

Bylo samozřejmě postaráno také o zábavu, stejně jako při každé aktivitě. Mistři měli připravené hádanky a klienti poznávali historické kuchyňské pomůcky – cukrářskou formu, formu na paštiky či nástroj na bramborové spirály.

Stará garda navazuje na tradice

Jiří Eichner založil Starou gardu v roce 2006 při Asociaci kuchařů a cukrářů České republiky. V roce 2016 pak byla garda vyhodnocena jako třetí nejlepší seniorský klub v celé zemi a stále je pevnou a ctěnou součástí asociace. „Parta“, jak si sami říkají, má mnoho cílů a aktivit, při nichž je gastronomie v centru dění. Jedná se o nejrůznější exkurze, výlety, kuchaři z gardy vaří na akcích Asociace a navštěvují nejrůznější zařízení, včetně domovů pro seniory.

Kromě toho si garda klade za cíl i propojovat generace kuchařů, od nichž se snaží učit. „Nová kuchařská ge-

nerace má možnost jet do světa a tam získávat zkušenosti, jak to bylo běžné za První republiky. Velmi si vážím těch mladých, kteří se pak vracejí a předávají získané poznatky dál. My jsme uměli omáčky, pořád se ochutnávalo a dochucovalo, ochutnávali jsme vlastně celý den. Tak nás to učili naši předchůdci. Předávání zkušeností mezi generacemi, to si myslím že je správná cesta,“ řekl před časem Jiří Eichner časopisu Doba seniorů.





Spolupráce s dobrovolníky

ORGANIZACE ADRA PŮSOBÍ JIŽ TŘETÍM ROKEM V SENIORCENTRU HAVÍŘOV

Skupinu dobrovolníků tvoří v současnosti zejména studentky Střední školy Havířov - Prostřední Suchá, zaměřené na pedagogiku a sociální práci. Pomoc v SeniorCentru SeneCura je pro ně tudíž nejen radost, ale i přínosná praxe. Pro klienty pak vítané zpestření a nová energie do života.

Lék na samotu

„Česká republika má podle průzkumů vysoký podíl osob, které žijí o samotě. V seniorském věku je to aktuálně zhruba 750 tisíc lidí,“ říká ředitel SeniorCentra v Havířově Roman Bigaj. „Průzkumy i odborné studie přitom potvrzují, že samota má zásadní negativní vliv na fyzické i psychické zdraví lidí, obzvláště ve vyšším věku,“ dodává.

Dobrovolnictví tak může být cestou, jak samotu „léčit“. Proto je jedním z cílů organizace ADRA propojovat lidi ochotné pomáhat s těmi, kteří

Spolupráce s humanitární organizací ADRA se pro klienty havířovského SeniorCentra stala již neodmyslitelnou součástí života. Dobrovolníci a dobrovolnice pomáhají s aktivitami i běžnými potřebami během dne.

pomoc potřebují. Ať už jde právě o seniory, děti z dětských domovů nebo dlouhodobě nemocné.

10 let ADRA v Havířově

Organizace ADRA slaví letos 30 let od svého založení. Zároveň je to 10 let, po které v Havířově působí dobrovolnické centrum spadající pod ADRA. „Při této příležitosti jsme měli tu obrovskou čest, že nás navštívil globální ředitel organizace Michael Kruger, společně s ředitelem ADRA Evropa João Martinsem a šéfem ADRA ČR Radomírem Špinkou,“ říká ředitel Roman Bigaj.

Michael Kruger ocenil, jak široký záber ADRA v Česku má. Dobrovolnictví je totiž pouze jednou z mno-

ha aktivit, které realizuje. A protože návštěva chtěla zažít dobrovolníky „v akci“, do SeniorCentra přijela během aktivit, kdy spolupracovaly dobrovolnice s klienty při hře Bingo.

Během proti samotě

Pomoc osamělým lidem se stala námětem také pro tradiční Běh proti samotě, jenž ADRA organizuje. Na akci se pravidelně registrují a účastní i zaměstnanci SeniorCentra v Havířově.

Cílem závodu není zvítězit, ale hlavně podpořit dobrou věc. V roce 2022 se akce zúčastnilo 815 běžců ve 13 městech České republiky, včetně 14 firemních týmů. Díky nim se podařilo vybrat více než 263 tisíc korun.





Sportovní klání

VÍCEBOJE V SENIORCENTRECH PROVĚŘILY NEJEN FYZIČKU

Cvičení či procházky jsou v našich domovech častou formou, jak si zlepšit fyzickou kondici. V některých SeniorCentrech měli klienti možnost doslova změřit síly v nejrůznějších disciplínách. Kromě těch sportovních proběhla klání i v šikovnosti a bystrosti.

Písecký sedmiboj podpořila i paní starostka

V SeniorCentru Písek se soutěžící utkali v rámci Sportovního dne v sedmi disciplínách – od střelby kuší až po házení kroužků. Jedná se o tradiční sportovní den, který se poprvé konal v roce 2018.

Klání je otevřené pro okolní seniorská zařízení a kluby. „Jsme také moc rádi, že do této aktivity se zapojují i dobrovolníci z řad rodinných příslušníků,“ říká sociální pracovnice Radka Lískovcová.

Letos klienty přišla povzbudit i starostka Písku Eva Vanžurová, která

všem soutěžícím popřála štěstí při soutěžení.

Desetiboj v Telči přilákal hosty z celého kraje

Putovní „pohár starosty města Telče“, nebo také „Telčský desetiboj“. To je akce, která má již letitou tradici a získala si oblibu po celém Kraji Vysočina.

Stejně jako v Písku, jedná se o otevřenou soutěž. Pohár si letos odvezlo do Třeště družstvo Domova Kamélie.

Jak název napovídá, soutěží se v deseti disciplínách: Kuželky, poznávání

vůní, hledání předmětů v písku, třídění odpadu, hod polštářem na cíl, šoupaná, přiřazování názvů k obrázkům, puzzle, trojice a poslechové pexeso.

Desetiboje se letos zúčastnilo pět družstev z ostatních zařízení a dvě družstva z Telče. Přijel také tým ze SeniorCentra SeneCura v Chotěboři a vybojoval krásné čtvrté místo.

Vyhlášení vítězů se zúčastnil i starosta Telče Vladimír Brtník, který předal putovní pohár, medaile a zejména darty, pečené v kuchyni SeniorCentra Telč pod vedením paní šéfkuchařky Jitky Malé.



Večeře při svíčkách

KLIENTI SI UŽILI ATMOSFÉRU LUXUSNÍ RESTAURACE



Večeřet v luxusní restauraci s rodinou? Pro personál domovů SeneCura je to již předem splněný úkol. Vždyť jak víme, „žádná láska není tak opravdová, jako láska k jídlu,“ jak řekl spisovatel G. B. Shaw.

Každý klient má možnost jednou za rok pozvat příbuzné na krásnou „večeři při svíčkách“. Důležitá je samozřejmě příprava, a to nejen pokrmů, ale i samotné restaurace. Jídelna domova se proto změnila na luxusní restauraci díky vyzdobeným stolům a příjemné atmosféře, kde hlavním zdrojem světla jsou právě svíčky.

V SeniorCentru Telč příjemné naladění podtrhla svým hudebním doprovodem na piano paní ředitelka Základní umělecké školy Eva Pavlíková.

„Příprava probíhá i ze strany klientů, kteří se společensky obléknou a ve spolupráci s námi si pozvou příbuzné,“ říká sociální pracovnice SeniorCentra Liberec Hana Zummerová.

Šéfkuchařka SeniorCentra Liberec Barbora Beránková připravila společně s kolegy čtyřchodové menu, v němž byl například kachní rilletes s marmeládou z červené cibule a brusinkami, celerový krém s vlašskými ořechy a vepřová panenka Sous Vide. Sladkou tečkou byl jablčný koláč s lesním ovocem a vanilkovou omáčkou.

Tvořivost je klientům našich domovů vlastní. Malým tajemstvím ale zůstává skutečnost, že někteří z nich se věnují výrobě nejruznějších užitečných věcí i mimo organizované aktivity. A navíc tak často pomáhají těm, kteří pomoc potřebují.

VSeniorCentru Kolín navázali spolupráci s neziskovou organizací „Klubko s nití pomáhá“. „Oslovili jsme paní Smrkovskou, zakladatelku organizace. Ta darovala našim klientům materiál, hlavně vlnu na pletení a látky. Naši klienti z nich tvoří praktické věci, například ponožky pro novorozence,“ říká ředitelka SeniorCentra Kolín Hana Máchová.

Pletení se ujala jedna z klientek Běla Papežová. Ve věku 96 let aktivně plete, například malé ponožky pro novorozence na dětská oddělení různých nemocnic, kde dříve působila jako zdravotní sestra.

Dětským pacientům putují často také výrobky ze SeniorCentra v Praze-Slivenci, konkrétně od paní Zdeň-

Pletené dárky

VÝROBKY OD NAŠICH KLIENTŮ PUTUJÍ DĚTEM DO NEMOCNIC

ky Nagyové. Tu nejvíce těší pletení pestrobarevných vlněných čepic, které darovala nemocnici v Kladně.

Zdeňka Nagyová dokáže vyrobit dvě čepičky za týden. „Kromě toho, že potěší malé pacienty, se tím i udržuje v kondici,“ říká ředitel SeniorCentra Slivenec Lukáš Stárek. Do pletení a háčkování se zapojují ale i další klienti, neboť tato aktivita ve Slivenci probíhá na pravidelné bázi každý týden.



Výlety za zážitky

STÁŘÍ TOUHU CESTOVAT NEZASTAVÍ

Mohou to potvrdit i naši klienti, kteří netráví aktivně volný čas jen „doma“, ale často vyjíždějí i na výlety. Například v Chrudimi, kde se konal letecký den. Klienti tak mohli obdivovat pestroutu paletu vojenské techniky – zbraně, stroje, auta i letadla. V Chrudimi sídlí elitní 43. výsadkový prapor Armády ČR, bylo proto možné se s výsadkáři vyfotografovat a pohovořit.

Krásného okolí zase využívají v SeniorCentru Telč. Domov je umístěný na kraji městečka v přímém spojení

Změna prostředí je v životě důležitá pro zachování duševní pohody i nadhledu. Uvědomujeme si to už od mládí, kdy jsme začali s rodiči a poté sami cestovat za dobrodružstvím. Díky poznávání nových míst a lidí se můžeme také mnoho nového naučit.

s přírodou. „Po nově vybudovaných cestách pro pěší, kola a brusle se lze vydat na blízký ranč. Ten se stal oblíbeným cílem našich výletů, neboť klienti si mohou prohlédnout a pohladit poníky, koně, oslíky a další zvířátka,“ říká vedoucí sociální pracovnice Nikola Křížová.



A za zvířátka se vydali rovněž klienti SeniorCentra Štěrboholy, když navštívili „mini ZOO“ na Jižním Městě. Oproti velkým zahradám je menší, útulnější, výběr zvířátek není tak exotický, zato jsou kontaktní a nechají se nejen krmit, ale i hladit. Z výletu si klienti, jak jinak, přivezli mnoho krásných zážitků.

Jednou z možností, jak procvičit mozek a zároveň se skvěle pobavit, jsou deskové hry. Podle některých průzkumů je na světě přes 92 tisíc unikátních deskových her. A je více než jisté, že je milují všechny generace

Deskové hry byly tématem hned pro několik domovů:

Elitní šachy v Hradci Králové

V Hradci Králové byli svědky vskutku jedinečného zápasu v šachu. Utkali se v něm dva klienti – Jan Pražák a Evžen Gonsior. Druhý jmenovaný je českou legendou této hry. Byl hrajícím trenérem hradeckého šachového klubu SK Slavie, je autorem mnoha šachových publikací. Po napínavém boji zvítězily zkušenosti pana Gonsiora, přesto si zápas užil i jeho sok a samozřejmě také diváci.

nosti pana Gonsiora, přesto si zápas užil i jeho sok a samozřejmě také diváci.

Šoupaná je stále oblíbenější

SeniorCentrum Chotěboř uspořádalo turnaj v Šoupané, Bingu a Rummikubu. Jak je z názvů poznat, nejedná se o zcela známé tradiční hry. Šoupaná se nazývá také „holandský billiard“, hráči při ní tedy prověří hlavně šikovnost.

Deskové hry

SPOLEČNÉ HRANÍ NIKDY NEOMRZÍ

Této hře se věnují často i v Humpolci. A protože klienti v rámci domova poctivě trénovali, vyrazili i do humpoleckého parku Stromovka na otevřený turnaj seniorů. I když platí, že důležité je zúčastnit se, máme radost, že první místo slavil právě jeden z našich klientů.



SeniorCentrum Olomouc

TERAPIE VZPOMÍNKOU POMÁHÁ NAŠIM KLIENTŮM



V domovech SeneCura preferujeme Inovativní přístupy k prevenci i péči o nemocné klienty. A právě v rámci prevence realizujeme mnoho aktivit z oblasti reminiscenční terapie.

Klienti v SeniorCentru Olomouc se s oblibou schází v „retro kavárně“. „Tuto aktivitu realizujeme každý týden v našem retrokoutku, vybaveném doplňky ze vzpomínkových časů našich klientů. Aktivizační pracovníce si připraví téma k povídání a ke společnému posezení u kávy,“ říká sociální pracovníce SeneCura SeniorCent-

ra Olomouc Petra Podlasová. Během letních měsíců si klienti například povídali o dovolených a prázdninách a jak je prožívali v dětství.

Další klíčovou aktivitou je v domovech SeneCura práce s Knihou života. Jedná se prakticky o knihu vzpomínek klienta. „Při vzpomínání postup-

ně projdeme jednotlivé úseky života od místa narození přes rodiče a školy až k zaměstnání a zážitky z dovolených,“ vysvětluje Petra Podlasová a zdůrazňuje, že aktivita je přínosná a zajímavá i pro zaměstnance. Ti se mohou dovědět mnoho zajímavých příběhů, které jim následně pomáhají při další práci s klienty.

Ne vždy je kvůli omezené pohyblivosti možné, aby naši klienti využívali veškeré aktivity tam, kde se zrovna odehrávají.

Aktivizace je přitom důležitá pro všechny. Proto na žádné klienty nezapomínáme a realizujeme aktivizaci individuální podle konkrétních potřeb. Cílem je, aby se klienti necítili izolovaní od okolního světa a zažili příjemné pocity, které podporují jejich psychickou i fyzickou kondici.

Klíčová je osoba aktivizačního pracovníka SeniorCentra, která klien-

ta navštíví s připravenou činností. Může se jednat o hru, trénink paměti či čtení.

Jak taková návštěva probíhá například v SeniorCentru Modřice? „Je v přátelském duchu a hlavně v naslouchání o tom, co právě prožívá. Možných aktivit, vhodných k individuální návštěvě, je mnoho. Od zpívání až po trénink paměti,“

Individuální aktivizace

V DOMOVECH SENECURA MYSLÍME NA KAŽDÉHO

říká aktivizační pracovníce SeniorCentra Modřice Katarína Snapková.

Podobně lze klienta navštívit s mobilním zařízením Snoezelen, což je v Modřicích rovněž běžná praxe.

Snoezelen je multifunkční metoda, která se realizuje v obzvláště příjemném a upraveném prostředí pomocí světelných a zvukových prvků, vůní a hudby. Cílem této terapie je vyvolání pozitivních smyslových dojmů. Pro tuto metodu je určena zvláštní místnost, v případě potřeby lze však zařízení převést za klientem k jeho lůžku.





Zahradní slavnosti

CELEBRITY, TANEČNÍ VYSTOUPENÍ ČI VERNISÁŽ

Zahradní slavnosti jsou každoroční velmi oblíbenou událostí, která vybízí k venkovnímu posezení s rodinou a přáteli. Radost ze života doslova prolétla domovy SeneCura. Každá zahradní slavnost přitom byla originální a něčím novým zajímavá.

Všechny slavnosti však mají společné jmenovatele. Je to hlavně účast hostů. Událost totiž není určena pouze pro klienty. Pozvány jsou i jejich rodiny, případně další hosté z okolí domova. Jsou to například starostové, zastupitelé či představitelé krajské správy. A přestože zaměstnanci organizují vše hlavně pro ostatní, sami si jistě zaslouží „vypnout“ a užít si program společně s hosty.

Tanec a kouzla v Liberci

Nezbytnou součástí programu je živá hudba a často i tanec. Výjimkou nebylo ani SeniorCentrum Liberec, kde se představila dětská skupina z liberecké taneční školy Takt a břišní tanečnice z Oriental Dance

Studia Farah. Představení si připravili také klienti domova, kteří vystoupili během dne hned několikrát. „Klienti trénovali pod vedením aktivizačních pracovníků dvakrát týdně po dobu tří měsíců. Bylo to náročné, neboť se zároveň připravovali na seniorské Olympijské hry, které se konaly v polovině srpna,” říká sociální pracovnice Hana Zummerová. A nakonec přišel i kouzelník, pan Přemek Rajdl.

Tereziánská slavnost ve stylu country

Program zahradních slavností byl letos vskutku rozmanitý. Přispěl k tomu i fakt, že v některých domovech byl tématicky zaměřený. V Olomouci vzdali hold folklórním tradicím,

v Plzni tančili ve stylu 70. let a třeba ve Štěrboholech byly tématem kejkle a cirkus. V Hradci Králové se nechali inspirovat barvami SeneCura a dekoraci vyladili do modré a bílé.

V Tereziíně pak zvolili téma „country”. Zapojili se i samotní klienti, kteří si připravili vlastní taneční vystoupení. Zejména hostům z řad svých rodin tím udělali velkou radost. Kromě hudby a country se celým dnem neslo téma setkávání generací.

Do Slivence zavítaly děti

SeniorCentrum v Praze-Slivenci je aktivní v oblasti mezigeneračního setkávání. Proto bylo jedním z bodů programu pěvecké vystoupení dětí z družiny místní Základní školy. S touto SeniorCentrum spolupracuje v rámci programů organizace Mezi námi a mohli tak oslavit i roční výročí udělení ocenění Mezigeneračně.

Díky účasti opravdové celebrity mohli hosté zavzpomínat na hvězdnou kapelu Yo Yo Band, neboť svým představením program obohatil její frontman Richard Tesařík.



Kontakt, který pomáhá

NAŠE DOMOVY PŘIVÍTALY NETOPÝRY I PONÍKY

Devítiletý poník Hugo v doprovodu paní majitelky prošel se zvědavostí téměř celé SeniorCentrum Kolín. Klienti si mohli Huga samozřejmě pohladit, ale také česat a zapléstat mu copánky. „Jedná se o kontaktní hipoterapii, není tedy jejím cílem jízda na poníkově, ale kontakt s ním,“ vysvětluje sociální pracovnice Hana Kiššová.

Ve Štěrboholech si povídali o netopýrech

Klienti SeniorCentra v Praze-Štěrboholech měli pro změnu možnost vyslechnout si zajímavou přednášku o netopýrech. Jsou důležitou sou-



Pohlazení a blízkost zvířete je balzámem na duši. Ať už jsou malí, jako třeba netopýr, nebo velcí jako poník.

částí přírody, i když je kvůli skrytému způsobu života příliš často nevidíme. Možná i proto o těchto tvorech koluje řada různých mýtů a nepravd. A Dagmar Zieglerová ze spolku Nyctalus mohla poutavou cestou uvést některé z nich na pravou míru.

Beseda zahrnovala mnoho informací. Povídali jsme si například o tom, jak netopýři vychovávají svá mláďata, čím se živí, jak loví a jak se odlišují od dalších živočichů. Jedna ze zajímavostí je spojená právě s formou obživy.



Spolek Nyctalus provozuje i záchrannou stanici. Možná právě proto bylo nejzáživnější přímé seznámení s tímto zvířátkem. A také možnost pohladit si jeho hebký kožich.

„Mezi seniory chodíme s našimi zvířaty už řadu let. Klienti při předvádění netopýrů ožijí, vzpomínají, za jakých okolností se s netopýry kdy setkali, sdělují si dávné i čerstvé zážitky, ptají se, co dělat při setkání s netopýrem. Všichni si užívají, když netopýra doneseme až k nim, aby si ho mohli pohladit,“ říká Dagmar Zieglerová.

Nejstarší informace o propojení hudby a léčení pocházejí ze Starého zákona, kde se popisuje, že David léčil hrou na harfu depresi krále Saula. Během historie pak vnímání hudby a zvuků jako prostředků terapie prošlo různými vlnami. V současnosti je ale více než jasné, že konkrétní zvukové frekvence či poslech meditační hudby mohou mít vliv na to, jak se cítíme po duševní i tělesné stránce.

Muzikoterapie je v SeniorCentrech populární. Je běžné, že tato forma volnočasové aktivity je spojená s návštěvou odborného hosta, který s sebou přiveze nej-

různější hudební nástroje. Do SeniorCentra v Havířově přijela v rámci muzikoterapie také paní Gražyna Wilk, jež je rovněž certifikovanou cvičitelkou jógy. „Seznámili jsme se s indiánskou flétnou, handpanem, kalimbu, zvonkohrou a šamanským bubnem a xylofonem. Některé názvy těchto nástrojů jsme slyšeli poprvé, ale vše nám bylo vysvětleno,“ říká aktivizační pracovnice Dagmar Puščíková.

Před samotným hraním se klienti uvolnili, zavřeli oči a nechali prostoupit harmonizující tóny do vlastních myslí. „K pocitu uvolnění pomohl nejvíce asi handpan. Podle ná-

Muzikoterapie

KLIENTI SE SEZNÁMILI S EXOTICKÝMI HUDEBNÍMI NÁSTROJI

zvu je zřejmé, že se jedná o nástroj ve tvaru velké pánve, na jejíž dno se hraje jako na buben,“ vysvětluje Dagmar Puščíková. Pro meditaci a hudební relaxaci je právě handpan poslední dobou velice populární.

Reakce na tuto aktivitu zjišťovali zaměstnanci otázkou „jak se cítíte?“ a odpovědi naznačily, že účel byl splněn. V odpovědích totiž nejčastěji zazníval: klid a mír v duši, dobrá nálada, pokora, láska, něha, pochopení či shovívavost.





Oslavy v našich domovech

NAROZENINY, VÝZNAMNÉ DNY I JUBILEA SLAVÍME SPOLEČNĚ

Pokud bychom se zeptali v domovech SeneCura, na co se jejich obyvatelé nejvíce těší z celého měsíce, zřejmě by to byly nejrůznější oslavy. A těch se v SeniorCentrech odehrává vskutku pestrá škála. Od pravidelných společných oslav narozenin přes významná jubilea až po výročí svateb.

Důvodem může být ale i třeba významný český nebo mezinárodní svátek. Na prvního října připadá Mezinárodní den seniorů, jenž oslavili i v havířovském SeniorCentru. „Všichni senioři si zaslouží poděkování za to všechno, co pro své nejbližší i společnost udělali. Proto jsme připravili posezení s kávou a malým občerstvením a připili jsme si všichni šampaňským,” říká Dagmar Puščáková, aktivizační pracovnice.

Součástí oslavy byla i jednoduchá vzpomínková aktivita. Klienti společně s aktivizačními pracovníky vzpomínali na oblíbené písně a v kruhu si je vždy reprodukovně poslechli a zazpívali. Prakticky to byla taková „píseň na přání”.

Mezinárodní den seniorů si připomněli také v Chrudimi. Tam si vzhledem k počasí klienti naplno uživali podzimního slunce a čerstvého vzduchu. Personál pro ně totiž při-

pravil venkovní grilování a zahřát se mohli svařeným vínem.

SeniorCentrum v Plzni pak navštívila Benešova mateřská školka „motýlci”, která s domovem spolupracuje v rámci mezigeneračního propojování. „Společně s dětmi jsme si zapívali písničku a poté obdrželi klienti od dětí přáníčko. Děti nám také napsaly vzkaz na chodníku, abychom si jejich návštěvu mohli připomenout i v následujících dnech,” říká sociální pracovnice SeniorCentra Plzeň Hana Rozsypalová.

Další formou oslavy je pravidelná připomínka narozenin klientů. Často probíhá v určitý den v měsíci a cílem není nic jiného, než se řádně zardovat s těmi, kteří v uplynulém měsíci měli narozeniny. Například v Modřicích slaví každý poslední čtvrtek měsíce a jinak tomu bylo i v září, kdy mělo životní jubileum dokonce dvanáct klientů. „Událost se nesla

v duchu pohody a zábavy. K poslechu živé hudby nám dodal energii vynikající burčák, vychutnali jsme si také americký koláč s hruškami,” říká Karolína Cahová ze SeniorCentra Modřice.

Není nutné dodávat, že personál domovů zjišťuje zpětnou vazbu od klientů. Většinou je však reakce podobná: „Už se těšíme na další oslavu!”



