

# Chotěbořský zpravodaj

SeneCura SeniorCentrum Chotěboř

Vydání 1/2024





## Slovo úvodem

Milí čtenáři,

rok 2024 se nám úspěšně rozběhl a zima už je alespoň kalendářně za námi (i když se stávajícím počasím a teplotami se nám ještě občas připomíná).

Přicházíme k Vám s dalším číslem našeho čtvrtletníku „Chotěbořský zpravodaj“. Rádi bychom se v něm vrátili k tomu, co jsme v našem SeneCura SeniorCentru Chotěboř na začátku tohoto roku prožili, představíme Vám, co chystáme a objevíte v něm i jiné zajímavosti.

Přeji Vám příjemné čtení, u kterého Vás snad už bude zahřívát příjemné jarní sluníčko, na které se všichni tak těšíme.



Jan Špidlen  
Ředitel SeneCura SeniorCentrum Chotěboř

## Naši lidé

Pro rubriku „Naši lidé“ jsme tentokrát udělali rozhovor s našimi aktivizačními pracovníci, které mají na starosti volnočasové aktivity v našem SeneCura SeniorCentru Chotěboř.



**Jako první jsme vyzpovídali naši vedoucí aktivizační pracovníci Janču Dlouhou.**

### **Co Vás přivedlo k rozhodnutí stát se aktivizační pracovnící?**

*„Jednoduše práce s lidmi, která mě naplňuje. Baví mě především individuální aktivizace, při které si mezi sebou lidé utvoří jakési pouto, důvěru.“*

### **Z čeho čerpáte pro svou práci energii, co Vás povzbuzuje a pomáhá Vám?**

*„Pro svou práci čerpám energii nejvíce v přírodě. Se svými dvěma malými dětmi trávím většinu volného času právě tam. Díky svému dědovi, bývalému hajnému jsem od dětství trávila spoustu času v lese, který mám tak velmi ráda.“*

## **Máte z práce nějakou vtipnou historku nebo si vzpomenete na nějakého klienta, který Vás nejvíce potěšil?**

„Mezi našimi klienty je spousta veselých a pozitivních lidí. Dá se říct, že každý den nám někdo práci dokáže zpříjemnit a rozesmát nás.“

## **Co se Vám na práci aktivizační pracovnice nejvíce líbí?**

„Především kreativita, možnost trávit čas s klientem individuálně. Za necelé tři roky, co zde pracuji, jsem poznala spoustu lidí z hlubší, osobní stránky. Známe své životní příběhy, členy rodiny, vím, jaký měli život a co vše měli a mají rádi.“

## **A ještě poslední otázka, co byste vzkázala našim klientům?**

„Ať jsou stále tak vstřícní a nepřestávají nám, mladším generacím předávat nejen své rady, ale především svůj životní optimismus“ 😊

## **Druhý rozhovor proběhl s aktivizační pracovnicí Káťou Dalešickou.**

### **Co Vás přivedlo k rozhodnutí stát se aktivizační pracovnicí?**

„Práce aktivizační pracovnice mě zaujala, protože ráda pracuji v kolektivu, ráda se starám o své okolí. Od malička velice ráda komunikuji s lidmi a nemám problém se seznamovat s novými věcmi, lidmi a zapojovat se do aktivních činností. Jsem takový komediant od malička.“

### **Z čeho čerpáte pro svou práci energii, co Vás povzbuzuje a pomáhá Vám?**

„Energii čerpám od svých klientů a spolupracovníku. Povzbuzuje mě, když vidím, že se klienti těší na další aktivity. Naši klienti mě potěší vždy krásným úsměvem nebo příběhem ze života.“

### **Co se Vám na práci aktivizační pracovnice nejvíce líbí?**

„Na práci aktivizační pracovnice se mi líbí její různorodá činnost, příjemně strávené chvíle, kterými se můžeme navzájem obohacovat a posouvat se dál.“

### **A ještě poslední otázka, co byste vzkázala našim klientům?**

„Naším klientům bych ráda vzkázala: Mějte se rádi a užívejte si každého krásného okamžiku, který můžeme společně trávit v našem domově.“

**Třetí naše aktivizační pracovnice Káťa Froňková nám také zodpověděla pár otázek.**

## **Co Vás přivedlo k rozhodnutí stát se aktivizační pracovnicí?**

„V minulém zaměstnání, ještě když jsem bydlela v Plzni, jsme dlouhá léta pracovala ve zdravotnických potřebách. Zde byla většina klientů/zákazníků v seniorském věku a potřebovali kolikrát nejen poradit, ale i vyslechnout a slyšet pár vlídných slov. Zde se nejspíše rozrůstala moje potřeba více pomáhat, a jelikož jsem od malička i hodně kreativní a tvůrčí, nabízelo se, že bych mohla



dělat něco se seniory. Když jsem se přestěhovala do Chotěboře, začínala jsem zde na domově jako pečovatelka a poznala práci aktivizační pracovnice a volba pak byla jasná. Když jsem po nějaké době dostala nabídku na tuto pozici, neváhala jsem.“

## **Z čeho čerpáte pro svou práci energii, co Vás povzbuzuje a pomáhá Vám?**

„Moc ráda chodím ven na dlouhé procházky, nyní i s pejskem Lilinkou, kterého беру i do domova mezi klienty, kde je velmi oblíbená. Také mi moc pomáhá pohyb na čerstvém vzduchu, rádi s přítelem chodíme běhat a teď při pěkném počasí jezdíme na delší vyjížďky na kole. Velkou podporou je tedy i můj přítel, rodina a kamarádi.“

## **Máte z práce nějakou vtipnou historku nebo si vzpomenete na nějakého klienta, který Vás nejvíce potěšil?**

„Nejvíce mě potěší pozitivní zpětná vazba od klientů a jejich rodin. Někdy postačí i jen úsměv a pohlazení. U klientů na domově pro seniory pak zahřeje u srdce, když se jim aktivita nebo výlet líbí a poděkují nám za zkušenost, zážitek a dobrou náladu.“

## Co se Vám na práci aktivizační pracovnice nejvíce líbí?

„Mám ráda, když jsem aktivní ve své práci, můžu být nápomocna ostatním a dělat klientům radost a vykouzlit jim úsměv na tváři.“

## A ještě poslední otázka, co byste vzkázala našim klientům?

„Naším klientům bych vzkázala, že jim moc děkuji za to, jací jsou a jakou atmosféru spolu s námi na domově vytvářejí. Bez nich by aktivity nebyly ono a my jsme všechny moc rády, že je to s námi stále baví a dokážou se zasmát, uvolnit se a užít si skvělé chvíle.“





## Začátek roku

### Olomoucký a Moravskoslezský týden

Během ledna v rámci Gurmánského týdne zavítali klienti do Olomouckého a Moravskoslezského kraje. V rámci kreativní dílny klienti vymalovali a nazdobili hanácké kroje, dozvěděli se spoustu zajímavostí o těchto krajích včetně jejich „hantýrky“ a společnými silami s aktivizačními pracovníci napekli frgále.

Konec týdne byl pak zakončený ochutnávkou jídel těchto dvou krajů. Naši klienti si mohli pochutnat na olomouckých syrečcích, cmundě, klobásách, moravském uzeném, hanáckých salátech či frgálech. K pití ochutnali klienti místní pivo Zubr, čaj z plodů trnek a nechyběla samozřejmě ani tradiční trnkovice. Naše aktivizační pracovníce během ochutnávky představily hlavní města, památky a jiné zajímavosti z těchto krajů.



## Zabijačkové hody

K únoru tradičně patří pravá zabíjačka. Ani naši klienti nebyli o tuto akci, kterou většina z nich dobře zná, ochuzeni. Nejenom, že nám aktivizační pracovnice Káťa připravila kvízy, ale i zajímavé povídky. Při poslechu lidových písní jsme poseděli u skleničky piva a připili si, jak se patří, domácí slivovicí.

Co je ale nejdůležitější, pochutnali jsme si na ovaru či prdelačce, společně jsme připravili kroupáky, jitrnice a tlačenku. Všechny tyto báječné pokrmy naše kuchyně zařadila do jídelníčku, a naši klienti tak mohli mít zabíjačkové hody celý víkend.





## Masopust

Masopust je slavnostní období mezi postními obdobími Vánoc a Velikonoc.

Aktivizační pracovnice si s našimi klienty o tomto svátku společně povídali a v rámci oblíbené grafomotoriky klienti vyplňovali pracovní listy, u kterých si procvičili jemnou motoriku. Naše klientky pak napekly tradiční Boží milosti – vynikající křehké sladkosti, které si vychutnaly k odpolední kávě a v rámci kreativních dílen si klienti vyrobili masopustní masky.

Celý tento čas byl zakončen velkým masopustním průvodem, díky chotěbořskému centru Šalamounek, který průvod pořádal. Naši klienti měli možnost podívat se na skvělé masopustní masky, společně si zazpívat spoustu tradičních lidových písní a někteří z nich si i zatančit.



## Návštěvy v našem SeniorCentru

V březnu jsme u nás na domově přivítali lektorku paní Danu Šimkovou, která si pro naše klienty připravila velice zajímavou přednáškou „Můj život s Titanikem“. Dvuhodinové vyprávění doplněné fotkami a videi klienty přeneslo do roku 1912, kde společně se slavnými pasažéry a členy posádky nastoupili na největší loď své doby. Klienti si vyslechli skutečný příběh postavený na výpovědích a životopisech přeživších.



Druhou návštěvou, kterou jsme u nás v SeniorCentru Chotěboř přivítali, byl lesák, myslivec, sokolník a spisovatel pan Václav Augustýn. Naše klienty seznámil se svým životem a vyprávěl o svých začátcích v sokolnictví. Jeho práce je jeho celoživotním koníčkem. Pan Augustýn pracuje čtyřicet let v lesích poblíž Ždírcce nad Doubravou, kde dravce také chová a dokonce i jednoho z nich přivezl k nám na ukázkou.





## Výročí svatby

Naši milí klienti manželé Ceralovi a Haubertovi letos v březnu slavili krásné výročí svatby. Manželé Ceralovi krácejí společným životem bok po boku již neuvěřitelných 57 let a manželé Haubertovi již 62 let. Aktivizační pracovnice si pro ně přichystaly překvapení v podobě malého soukromého posezení s kávou, zákuskem a přípitkem.

Oba manželské páry byly velmi nadšení, až dojatí, a my jsme moc rádi, že jsme jim mohli připravit příjemnou chvíli jen pro ně dva.



## Mezinárodní den žen

*„V srdci každé ženy je síla, láska a světlo, které mohou osvětlit celý svět.“*

V našem SeniorCentru Chotěboř nezapomínáme řádně oslavit a poblahopřát našim klientkám a zaměstnankyním k Mezinárodnímu dni žen. Pan ředitel se řádně zhostil role gratulanta a všechny ženy na domově do jedné obešel, aby jim předal krásnou kytičku.



## Večeře při svíčkách

Tato již tradiční úžasná akce, která je velice oblíbená u klientů i jejich nejbližších, se opět konala v našem domově, tentokrát v únoru. Klienti si měli možnost k sobě pozvat na večeři rodinu nebo kamarády.

Tým naší kuchyně pod vedením šéfkuchařky Moniky Peškové měl možnost ukázat, jak se vaří v Chotěboři a organizaci celé akce skvěle zajistil náš aktivizační tým.

Spokojenost klientů a všech přítomných hostů byla pro nás tou největší odměnou ☺

### Menu bylo následující

#### Předkrm:

Pěna z modrého sýru, pošírovaná hruška, fíková marmeláda, tyčinka z listového těsta

#### Polévka:

Kerblíkový krém s česnekovým olejem a houskovými krutony

#### Hlavní chod:

Pomalou pečené kuřecí prso supreme s bramborovým bochánkem, dušená zelenina na másle, morková omáčka

#### Dezert:

Švestkový koláč s tymiánovou zmrzlinou





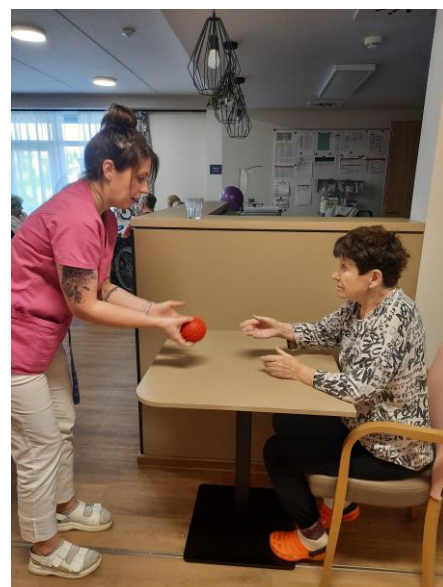
## Vítáme jaro

Jaro je tu a my máme radost. S příchodem teplejších paprsků jsme se v našem SeniorCentru Chotěboř pustili do osázení květináčů petrklíči a jarními cibulovinami, které nám zdobí prostory domova.



## Míčkování

Do plánu aktivit pro naše klienty SeniorCentra Chotěboř aktivizační pracovnice pravidelně zařazují masáže míčky a míčkování. Při této činnosti se používají míčky různých tvarů a velikostí, kterými se klienti navzájem masírují a s míčky se také hrají hry.





## Tvořeníčko, tvoření

Naše klientka paní Bohumila Stehnová dříve hodně pletla, jednou měla nápad vytvořit betlém a uháčkovala do něho všechny postavy, které následně oblékla.

Paní Stehnová se před pár týdny rozhodla udělat radost našim zaměstnankyním, kterým ušila a vytvořila postavy v barvách jejich pracovního oblečení. Klientka se zaměřila na veškeré detaily, nejen, že vyladila oblečení, ale také barvu vlasů jednotlivých zaměstnankyň.

### Paní Stehnová, kdy se zrodil nápad tvořit takové postavy?

*„To přišlo samo a vždy záleží, jakou mám zrovna fantazii.“*



Tímto paní Stehnové děkujeme ☺

## Novinky v našem SeniorCentru

V našem SeniorCentru v Chotěboři jsme začali jako první zařízení v Česku testovat inovativní formu koupání klientů, které přináší řadu výhod. Díky praktickému koupacímu křeslu Sit & Shower je procedura hygieny pro pečovatele méně náročná a maximálně efektivní, pro klienty je pak více důstojná a komfortní.



Česká republika byla vybrána pro pilotní projekt skupiny SeneCura, provozující zařízení také v Rakousku, Slovinsku, Chorvatsku a Švýcarsku. Inspiraci pro zavedení novinky do péče našla SeneCura v Polsku. První, kdo křeslo vyzkoušel, byl ředitel našeho SeniorCentra Jan Špidlen, v současné době je křeslo k dispozici převážně zaměstnancům, aby si mohli novinku sami vyzkoušet a přenést tak svou pozitivní zkušenost na klienty domova.

Zařízení tvoří dvě části: Pojízdňé křeslo, na kterém lze klienta přivést přímo z pokoje, a dále hlavní část připomínající mobilní sprchový kout s tryskami pro celé tělo i hlavu. Nabízí automatickou regulaci teploty, automatické mydlení, otočné sprchové trysky a bidet.

*„Pro automatické koupací zařízení jsme se rozhodli proto, že se snažíme inovovat způsob poskytování péče našim klientům a zároveň chceme pro klienty zajistit i určitý druh komfortu, právě při celkové koupeli. Mezi hlavní výhody této inovace patří efektivita. Zejména klienti s omezenou možností pohybu totiž potřebují pomoc alespoň dvou zaměstnanců. V případě křesla Sit & Shower stačí na koupání jedna osoba,“* říká ředitel chotěbořského SeniorCentra Jan Špidlen a dodává, že díky tomu bude možné zvýšit



frekvenci koupání klientů. Asistence při sprchování totiž představuje časově nejnáročnější prvek péče.

Tím však přínosy pouze začínají. „Zařízení samo ohřívá vodu na zvolenou teplotu, takže nedochází k teplotním šokům a neztrácíme čas a vodu při jejím nastavování, jako je tomu u klasické vodovodní baterie. Trysky poskytují nejen zdroj vody, ale také sprchového gelu, což představuje další úsporu času. A na konec procesu se křeslo automaticky dezinfikuje," doplňuje Jan Špidlen. V neposlední řadě je mytí bezpečnější – díky poloze vsedě nehrozí pád na kluzké podlaze. Trysky navíc nahrazují sprchovou hlavici, kterou by museli držet v jedné ruce. I ta je ale součástí křesla pro případ potřeby.

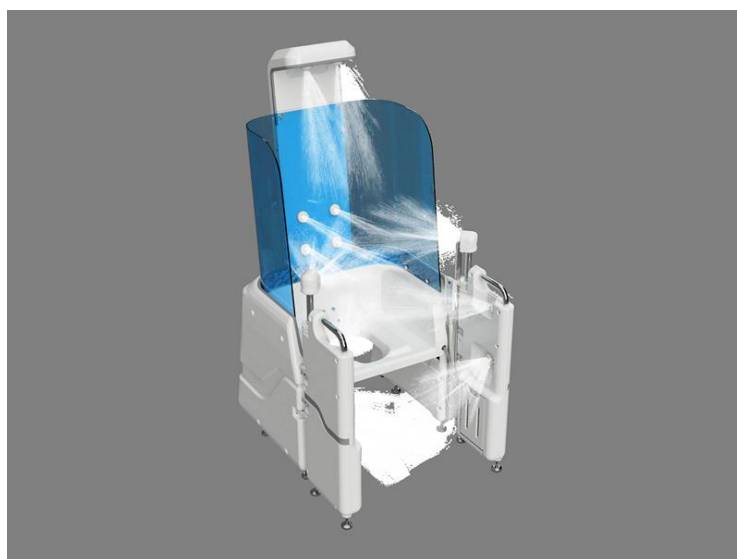
Prvním, kdo v chotěbořském SeniorCentru novinku vyzkoušel, byl klient MUDr.Ceral Jiří. „Zařízení funguje dobře, cítil jsem se nejen čistý, ale také osvěžený. Proceduru bych nazval až téměř vodoléčbou. Po sprchování mi tedy bylo velice dobře," říká. Potvrzuje tak, že křeslo zlepšuje zážitek z koupání, ale také přispívá k celkové pohodě i důstojnosti.

„Byla jsem příjemně překvapená, že nepotřebuji ani mít s sebou mýdlo. Sprcha byla příjemná a mohla by trvat i déle. Těším se, že zařízení využijeme hlavně v létě, až bude horko," říká Stehnová Bohumila, další klientka domova.

V dnešní době, kdy se stárnutí populace stává stále větší výzvou, je klíčové hledat nové a účinné způsoby, jak podporovat ty, kteří čelí snížené samostatnosti ale i ty, co o ně pečují. Automatické sprchovací zařízení Sit & Shower je navrženo tak, aby se vešlo nad toaletu nebo do prázdného sprchového koutu. Je tedy kompatibilní i s toaletami. Díky 4 přizpůsobitelným programům a 13 tryskám, které se starají o aplikaci mýdla i oplachování je sprchování snadné, rychlé a příjemné.

# SeneCura SeniorCentrum Chotěboř

Testování křesla zapadá do strategie skupiny SeneCura v oblasti inovací. „V našich zařízeních podporujeme vývoj podobných novinek dlouhodobě. Pracovali jsme například na vývoji chytrých podložek Anume, které umožňují efektivní sledování polohování a pobyt na lůžku, díky kterému snižují riziko proleženin či pádů a zranění při opuštění lůžka,“ říká provozní ředitelka skupiny SeneCura Věra Husáková.





## Co nás čeká

### Den otevřených dveří

V následujících dnech nás pak čeká ještě jedna větší událost pro veřejnost a to Den otevřených dveří, který se bude konat v prostorách našeho SeniorCentra dne 10. května 2024 v čase od 10:00 do 17:00 hodin.

Budete mít příležitost seznámit se s chodem našeho Domova a prohlédnout si vnitřní i venkovní prostory, tělocvičnu, kadeřnictví a další společné místnosti.



Zveme vás na  
**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**  
v pátek 10. května 2024 od 10:00 do 17:00 hodin

Vážení přátelé,

srdečně vás zveme na **Den otevřených dveří** SeniorCentra Chotěboř. Akce je určena **pro širokou veřejnost, zájemce o naše služby i zájemce o zaměstnání.**

Budete mít příležitost se seznámit s chodem domova, prohlédnout si vnitřní i venkovní prostory, tělocvičnu, kadeřnictví a společné místnosti.

Těšíme se na vás!

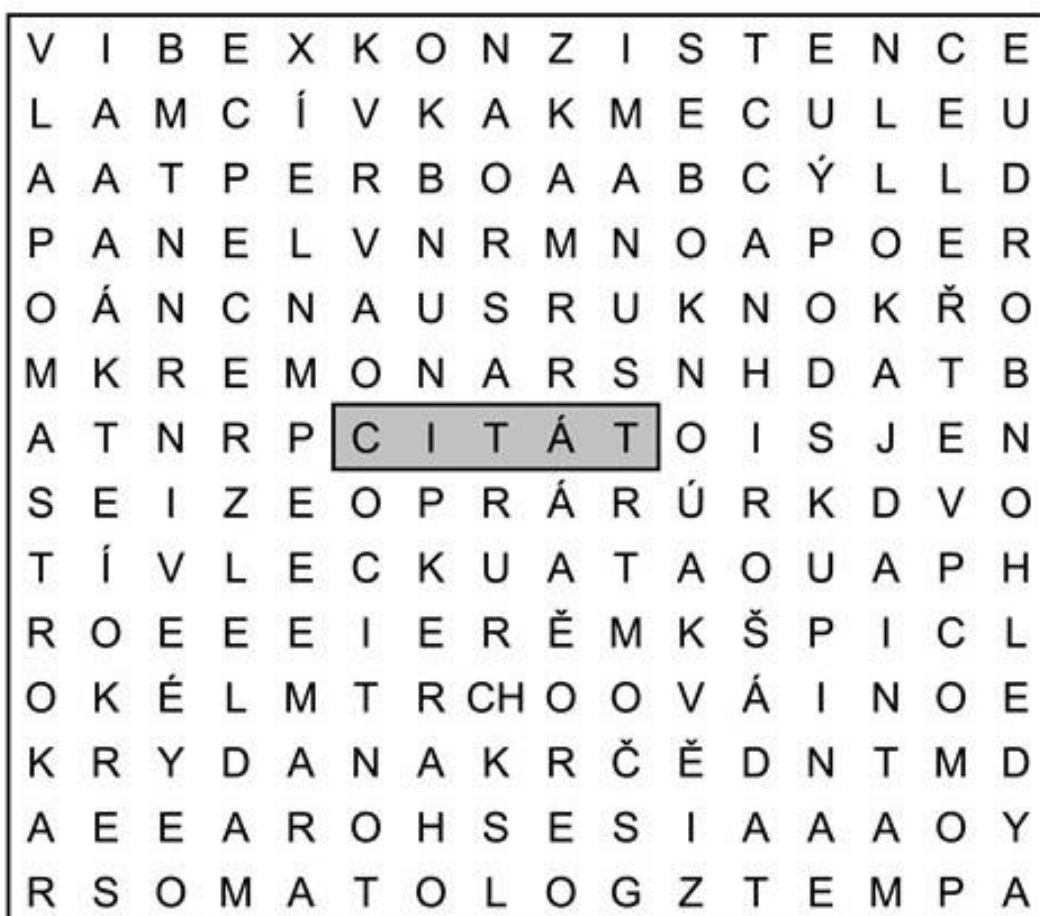
**SENECURA SENIORCENTRUM CHOTĚBOŘ**

Železnohorská 1904, Chotěboř 583 01 [www.chotebor.senecura.cz](http://www.chotebor.senecura.cz)

## Něco na zkrácení dlouhé chvíle...

Za přibývání životních zkušeností děkujeme především ...

**Oldřich Fišer**



ATELIT, AUKCE, BREPTA, CELEK, CÍVKA, COURT, DROBNOHLEDY, ELUCE, IKONA, IMPLANTÁT, KANADY, KOMUNIKACE, KONKURS, KONZISTENCE, KORSO, KREMONA, LOKAJ, MARIONETA, MLÉKO, NEPOKROČIT, OHAREK, OKRES, PANÁK, PANEL, PODSKUPINA, POEZIE, POMOC, RAROH, RAŠIT, RECEPCE, ROŠÁDA, SAMOPAL, SEDMIKRÁSKA, SESHORA, SOMATOLOG, ŠPICL, TEMPA, TROKAR, TSUNAMI, ÚTĚCHA, VETŘELEC, VIBEX, VŠUDE, VZPOURA



8		2		1		9		6
			2		9			
		4				7		
			7		3			
	3			8			5	
			9		2			
		9				6		
			8		6			
5		3		9		8		4

# SeneCura SeniorCentrum Chotěboř



## Vydává

SeneCura SeniorCentrum Chotěboř s.r.o.

Železnohorská 1904, 583 01 Chotěboř

**Náměty a připomínky lze posílat na:** [chotebor@senecura.cz](mailto:chotebor@senecura.cz)

**Cena:** zdarma

**Redakce:** Kolektiv zaměstnanců SeniorCentra Chotěboř.

Veškerá práva jsou vyhrazena. Jakákoliv část časopisu může být rozšiřována, reprodukována či jiným způsobem užívána pouze se svolením vydavatele.

**Ev. č.: MK ČR E 24540**

