

Chotěbořský zpravodaj

SeneCura SeniorCentrum Chotěboř

Vydání 2/2024



Slovo úvodem

Milí čtenáři,

do rukou se Vám dostalo letní číslo našeho čtvrtletníku „Chotěbořský zpravodaj“. Rádi bychom Vám v něm připomněli, co jsme v našem SeneCura SeniorCentru Chotěboř během uplynulých měsíců zažili, představíme Vám další zaměstnance z našeho týmu a na posledních stránkách budete mít něco ke zkrácení dlouhé chvíle.

Přeji Vám příjemné čtení a prosluněné letní dny.



Jan Špidlen
Ředitel SeneCura SeniorCentra Chotěboř

Naši lidé

Pro rubriku „Naši lidé“ jsme vyzpovídali naše sociální pracovnice Jiřinu Léblovou a Michaelu Břízovou, které mají na starosti veškerou potřebnou evidenci, agendy, písemnosti a korespondenci v záležitostech klientů od jejich nástupu do zařízení až do případného vyřízení ukončení pobytu klienta.

Jako první jsme vyzpovídali naši sociální pracovnici Jiřinku.

Čím jsi chtěla být jako malá?

Jako malá jsem chtěla být zdravotní sestrou, chtěla jsem pomáhat nemocným k uzdravení, ale byla jsem v té době hodně ovlivněna seriálem Stefanie, který tenkrát běžel v TV a vše jsem v té době viděla hodně růžově. Nicméně toto povolání mne přitahovalo ještě v mých 15ti letech, kdy jsem se rozhodovala, kam na střední školu. Bohužel v té době mi nebylo studium zdravotní sestry doporučeno lékařem, proto jsem se rozhodla pro studium na Gymnáziu v Chotěboři, abych si ujasnila, co chci vážně studovat a poté jsem se přes Sociální antropologii dostala k Sociální práci. Nelituji, že jsem šla studovat Sociální práci, ale i tak si občas vzpomenu a řeknu si, jaké by to asi bylo, kdybych vážně šla studovat na zdravotní sestru.



Jak dlouho pracuješ v SeniorCentru v Chotěboři a jak ses k této práci dostala?

V SeniorCentru jsem začala pracovat 1. 3. 2021, tedy od samotného otevření domova, poté jsem ve zkušební době podala výpověď a začala jsem pracovat na Úřadu práce. V tu dobu v zařízení nezbyla ani jedna sociální pracovnice, jelikož kolegyně, která tam v tu dobu se mnou pracovala, se také rozhodla pro odchod ze zařízení. Nicméně po 14ti dnech, kdy jsem

odešla, se ozval pan ředitel, jestli bych mu nepomohla, jelikož při odchodu ze zařízení jsem mu slíbila, že pokud bude potřebovat, tak mu pomohu. V té době nastupovala do zařízení Míša Břízová a já jsem ji po mé pracovní době na Úřadu práce jezdila zaučovat. Nakonec jsem se po měsíci vrátila zpět do SeniorCentra a jsem za to ráda a doufám, že Míša taky.

Co tě na této práci baví?

Na své práci mám ráda, že mohu pomáhat klientům, když to potřebují a snažíme se společně najít nějaké řešení a stejně tak mám ráda svojí administrativní práci v zařízení. Milí lidé, kteří, jsou u nás v zařízení mě dokáží nabít pozitivní energií a za to jsem jim vděčná. Administrativní činnost je natolik časově náročná, že bohužel netrávím, tolik času s klienty, jak bych si přála.

Jaké jsou tvé záliby ve volném čase?

Mám ráda procházky v přírodě, protože mě příroda dokáže nabít novou pozitivní energií. Ráda trávím čas se svojí rodinou a stejně tak mám ráda vaření, nejraději vařím ze surovin, které vypěstujeme na zahradě. Jinak mám ráda čtení knížek, pokud mi na to zbývá čas.

Co ti dělá upřímnou radost v životě?

Největší radost mi do života vnáší moje rodina, potom klienti v zařízení a pobyt v přírodě.

A ještě poslední otázka, co by si vzkázala našim klientům?

Našim klientům bych vzkázala, aby se k sobě chovali s úctou a aby měli radost ze života, protože nikdo nevíme, kolik času nám tu ještě zbývá a je zbytečné si tento čas vyplňovat nějakými neshody.

A jako druhá nám naše dotazy zodpověděla naše sociální pracovnice Míša.

Čím jsi chtěla být jako malá?

Jako malá jsem si ráda hrála se sestrou a kamarádkami na policajtky, záchranářky, špionky a takové ty akčnější povolání. Čím jsem byla ale starší, mě představa, že bych se věnovala některému z těchto povolání opouštěla. V průběhu studia na gymnáziu v Havlíčkově Brodě jsem ve svém volném čase začala vést taneční kroužek street dance pro děti v domě dětí a mládeže AZ Centrum Havlíčkův Brod. Během tohoto mého období vedení kroužku jsem začala uvažovat o práci



s dětmi, protože mě hřálo u srdce, vidět, že děti tráví smysluplně svůj volný čas a ta radost v jejich očích, když se něco nového naučily, byla k nezaplacení. Podala jsem si tedy přihlášku na obor Sociální pedagogiky a volného času, kam jsem se dostala a úspěšně studium zakončila.

Jak dlouho pracuješ v SeniorCentru v Chotěboři a jak ses k této práci dostala?

Úplně do detailů si vybavím svůj první den na domově. Byl pátek 18. 6. 2021 a já měla přijít pouze na tři hodiny, abych se podívala, jaká je náplň práce a měla jsem se začít zaučovat od mé předchůdkyně na této pozici, co a jak se dělá. Nakonec můj pracovní den skončil až okolo čtvrté hodiny odpoledne. V odpoledních hodinách přišla do kanceláře kolegyně Jiřinka, která jezdila vždy na výpomoc po své práci a hned ve dveřích mě mile pozdravila a představila se mi. Rovnou mi nabídla tykání a já si říkala, že by bylo fajn mít tady pak takovou kolegyni jako byla ona. Vuala, je o 3 roky později a my tu spolu stále válčíme. Můj první pracovní den pokračoval tak, že mě Jiřinka s mou předchůdkyní vzala na výjezd na sociální šetření, takže jsem měla svůj první den v práci se vším všudy. A jak jsem se k této práci dostala? Během

studia jsem byla na praxi v jiném domově a začala mě lákat práce se seniory, na místo s dětmi. Z Chotěboře také pochází část mé rodiny a hlavně tu žije můj přítel, takže když jsem viděla, že se hledá do SC Chotěboř sociální pracovnice, neváhala jsem poslat svůj životopis.

Co tě na této práci baví?

Naplňuje mě být v každodenním kontaktu s lidmi a komunikovat s nimi, ať už to jsou klienti, rodinní příslušníci, moji kolegové, anebo třeba spolupracující organizace. Ráda lidem pomáhám, pokud je nějaká situace, se kterou si nevědí rady. Co mám ale na své práci nejvíce ráda, je její různorodost, žádný den v práci není stejný a člověk se nikdy nenudí.

Jaké jsou tvé záliby ve volném čase?

Ve volném čase se stále věnuji vedení tanečního kroužku s dětmi, který mám vždy jednou týdně. Tanec je můj živel a vždy když slyším hudbu, tak mám tendenci se hýbat a proto mě tvoření choreografií pro děti baví a naplňuje. Nevím, jestli se to dá nazvat záliba, ale občas ve svém volnu pomáhám přítelovi v dílně, truhlářina není úplně můj koníček, ale zase je to změna oproti mému zaměstnání a u manuální práce dokážu úplně vypnout. A v neposlední řadě ráda trávím čas se svou rodinou, ať už podnikáme nějaké výlety nebo jenom posedíme a popovídáme si u kafečka.

Co ti dělá upřímnou radost v životě?

Upřímně jsem šťastná, když mám možnost trávit svůj volný čas s rodinou, přítelem a přáteli. No a vlastně mi dělají radost i naši klienti, když vidím, že jsou spokojení a mají úsměvy ve tváři.

A ještě poslední otázka, co by si vzkázala našim klientům?

Naším klientům bych vzkázala jedno a to, že život je jako zrcadlo, směje se na vás, když se do něho díváte s úsměvem. A přeci jen, říká se, že smích prodlužuje život a léčí, takže smějte se a mějte se rádi.

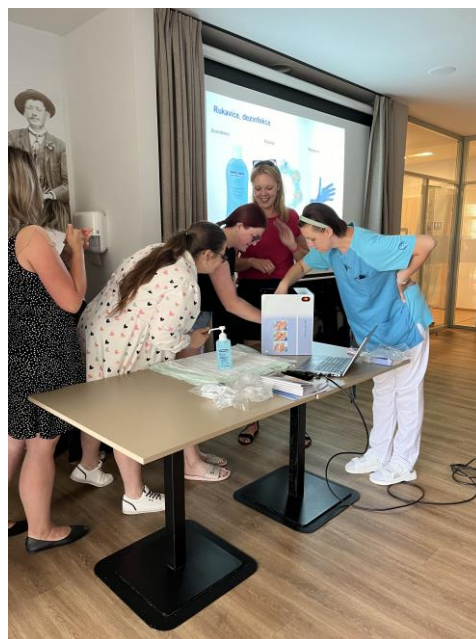
Mezinárodní den sester a ošetrovatelů

Mezinárodní den sester a ošetrovatelů, který připadá na 12. května, připomíná důležitost těchto profesí a zároveň jde o příležitost poděkovat jim za jejich fyzicky a psychicky náročnou práci.



Školení zaměstnanců

V SeneCura myslíme na to, abychom stále zlepšovali námi poskytovanou péči. K tomu samozřejmě patří i pravidelná školení v různých oblastech. Poslední týden v červnu proběhla pro zaměstnance rovnou dvě akreditovaná školení, první školení bylo na téma „Specifika péče o inkontinentního uživatele“ od společnosti Hartmann. Paní lektorka Iveta Nigrinová pojala školení především prakticky a dovezla sebou i lampu, pod kterou si zaměstnanci domova mohli prohlédnout, zda provádí správně dezinfekci rukou, která je při jejich profesi velice důležitá. Druhé školení, které se uskutečnilo, bylo na téma „Jak se domluvit při spolupráci v týmu“ od APSS ČR.



Parafínové zábaly

V našem SeniorCentru Chotěboř probíhají nově parafínové zábaly na ruce. Jedná se o namáčení rukou do lázně s aromatickým voskem, který je parfemovaný vonnými oleji a obohacený výživnými vitamíny. Tato metoda zlepšuje prokrvení pokožky, vyživuje nehty, zanechává ruce krásně hladké a prohřáté. Parafínový zábal uvolňuje především svaly a klouby, což je pro naše klienty důležité. Klientky si metodu velmi pochvalovaly a nyní jsou tedy parafínové zábaly zařazeny do týdenního plánu aktivit a probíhají pravidelně.



Květinové tvoření

Tvoření šeráků

Klienti domova se zvláštním režimem si v rámci kreativní dílny procvičovali jemnou motoriku. Pomačkali spoustu krepového papíru do malých kuliček, které pak nalepili na připravený papír do tvaru šeráků. Těmito vlastnoručně vyrobenými šeráky si pak klienti vyzdobili svou domácnost.



Tvoření kopretin a pampelišek

V rámci další kreativní dílny si klienti vyrobili z nastříhaných proužků papírů kopretiny a za pomoci tiskání procvičili jemnou motoriku u pampelišek.



Květnové narozeniny

V měsíci květnu se nám sešla rovnou tři kulatá výročí. Společně s ostatními klienty a zaměstnanci našeho domova oslavila krásných 90 let paní Marie Kubátová, 80 let paní Hana Jiroušková a třetí oslavenec byl pan Antonín Kvapil, který také oslavil 80 let. Každý z našich klientů si užil velkou oslavu s přípitkem, pohoštěním a samozřejmostí byl i malý dárek a dort, na kterém si každý z oslavenců sfoukl svíčky. Zároveň jsme popřáli i klientce paní Jaroslavě Aubusové, která oslavila krásných 94 let.



Den červených růží

Den červených růží připadá na 12. června a v našem SeniorCentru Chotěboř si ho naši klienti připomněli společně s aktivizační pracovnící a symbolicky vyrobili z krepového papíru červené růže, které zdobí kavárničku v přízemí domova.



Když se podíváme do historie, zjistíme, že symbolika červené růže ve společnosti sahá až do starověku. Červené růže byly spojovány s několika bohy, včetně bohyně lásky, krásy a plodnosti Afrodity v řecké mytologii a její romanizované formy Venuše. Toto spojení pokračovalo i v renesanci, kde byly červené růže často zobrazovány v umění, které symbolizovalo lásku a romantiku. Symbolika červené růže není nic nového, od starověku byly tyto květiny považovány za symbol lásky a respektu. V tento den můžete darovat červené růže někomu, koho milujete nebo respektujete, ale stejně tak můžete online posílat pozdravy, které obsahují obrázek růže. Mnoho lidí také využívá tento den k návštěvě botanických zahrad nebo květinářství, kde mohou obdivovat krásu těchto květin v plné šíři.

Ať už si červenou růži vyberete pro vyjádření lásky, oceňování krásy, nebo pro oslavu tohoto dne, mějte na paměti, že tento den je především o sdílení radosti a krásy, kterou tyto květiny přinášejí.

Mezigenerační setkávání

V našem SeniorCentru jsme měli možnost přivítat děti z nedaleké Mateřské školy Víška a děti ze Základní Praktické školy zde v Chotěboři. Pro naše klienty měly děti připravený pestrý program plný tance a písní. Nebyla to jejich první návštěva u nás, a tak se klienti už při jejich příchodu velmi těšili, co nového si pro ně děti tentokrát připravily.



SeneCura SeniorCentrum Chotěboř

Dále naše klienty již po několikáté navštívili předškoláci z místní Mateřské školy Svojsíkova v Chotěboři. Společně se svými učitelkami si připravili zábavné dopoledne plné her. Klienti s dětmi mohli procvičit paměť a potrénovat jemnou i hrubou motoriku.



Dny města Chotěboř

V rámci dnů města Chotěboře byla v provozu historická linka městské hromadné dopravy. Klienti měli možnost se právě tímto „retro“ autobusem svézt centrem města, a připomenout si tak budovy, památky a jim známá místa, která dříve běžně navštěvovali.



Odpolední dýchánek v kavárně

Klientky z oddělení domova se zvláštním režimem chtěly navštívit místní kavárnu Sluníčko, a tak s aktivizačními pracovníci vyrazily do centra města a pochutnaly si na dobré kávě a dortu. Hezky si popovídaly a užily si společný čas.



Šicí kroužek

Klienti a klientky domova pro seniory mají na domácnosti k dispozici šicí stroj, který mají možnost využívat. Během jednoho červnového odpoledne proběhl šicí kroužek, kde si klientky společně s aktivizačními pracovníci ušily polštářky.



Káva s ředitelem

Od května jsme zavedli pravidelné setkávání pana ředitele s klienty domova, které probíhá formou posezení u kávy. Klienti mají možnost si s panem ředitelem vždy jednou za měsíc popovídat o čemkoliv, co mají na srdci a zároveň si u neformálního rozhovoru vypijí šálek dobré kávy.



Olympijské hry

Na poslední týden v červnu připadá mezinárodní olympijský den. Pro klienty z domova se zvláštním režimem byl připraven malý olympijský turnaj. Na stanovištích hráli kuželky, házeli kroužky, střevovali se míčky a drželi balanc při chůzi s knihou na hlavě. Klienti si dopoledne s našimi aktivizačními pracovníci a pečovatelkami velmi užili. Na závěr turnaje samozřejmě nechyběly ani diplomy a medaile.



Něco na zkrácení dlouhé chvíle...

Vítězství se zapomínají snáz než ...

Dušan Radović



ANDULKA, ARCHAR, ARCHÍV, ARTISTI, AUTOR, BICEPS, DOMEK, DŽÍNY, FREON, HARABURDÍ, HARAKIRI, KANIBAL, KASTA, KAVALERISTA, KOBKY, KOLATURA, KOLIER, KONGRESOVKA, KONVERTITA, KTERÁ, KUKLA, LHOSTEJNOST, LILIE, MARATÓNY, OPATI, PAKTY, PERÓN, POSTUPOVAT, REŽNÁ, SABAT, SATANÁŠ, SIROTEK, SKALP, SKLÁRNA, STAHY, STÁŽE, STUDIUM, TÁHLO, TATRMAN, TRATIVOD, TREND, TRIKO, UPOZORNIT, VODOTRYSK, ZAIŘAN, ZKRAT

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

SeneCura SeniorCentrum Chotěboř



Vydává

SeneCura SeniorCentrum Chotěboř s.r.o.

Železnohorská 1904, 583 01 Chotěboř

Náměty a připomínky lze posílat na: 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

