

# U NÁS DOMA

SeneCura SeniorCentrum Havířov

Vydání 1/2024



Naši milí čtenáři,

nový rok 2024 se nám úspěšně rozbíhá, a aniž jsme se nadáli tak leden už je „fuč“ (česky řečeno – za námi). Do nadcházejícího období Vám přeji zdraví, Vám klientům i Vaším blízkým a přátelům.

Leden je měsíc, kdy uzavíráme minulé období, bilancujeme a hodnotíme, co se nám povedlo i nepovedlo, schůzujeme nad tím, co připravit pro dny nadcházející, pro rok 2024.

Pro tento rok již máme svůj plán – postupně Vám budu v těchto zpravodajích odtajňovat jeho jednotlivosti i to, jak se nám daří naše úkoly a výzvy plnit. Stanovili jsme si několik klíčových směrů pro tento rok. Budeme se intenzivně věnovat nutriční problematice – na podzim jsme se vzdělávali a školili, v letošním roce chceme jít do plné realizace. Druhým směrem budou individuální aktivizace – my je děláme a umíme – chceme je však obohatit o nové poznatky a více individualizovat. Naším velkým přáním je ještě více propojit náš domov s místní komunitou – již také víme, jak k tomu efektivně přistoupit. Celý rok také budeme zavádět paliativní koncept, chcete-li filozofii.

Plán aktivit pro rok 2024 máme hotový, je umístěn na našich internetových stránkách v sekci Novinky. Jako každým rokem i v tom letošním budeme mít zahradní slavnost, večere při svíčkách, každému klientovi se budeme snažit splnit nějaké přání. Z novinek, které chystáme, Vám můžu prozradit „Dny regionální kuchyně“ České republiky, kdy postupně společně „procestujeme“ s regionálními specialitami a přednáškami, všechny kraje naší krásné vlasti. Již v lednu jsme ochutnali moravskoslezský kraj a v únoru prostudujeme a uvaříme něco z kraje karlovarského (doufám, že nezapomeneme na Becherovku).

Chceme i rodinným příslušníkům a Vaším přátelům nabídnout nové možnosti proč k nám přijít – od vzdělávání, přes spolupráci u některých akcí až po spolupráci u samotné péče. To všechno v dalších dílech budeme specifikovat.

Myslím, že naši klienti se mají na co těšit, protože tým našich zaměstnanců se na všechny nadcházející aktivity těší. Osobně doufám, že Vás jistě obohatí a přinesou i radost a úsměv na tváři.

Den se prodlužuje, nálada se lepší a teplota stoupá. Čekají nás krásné dny, těšte se společně s námi.

Na dalších stránkách si ještě zavzpomínáme na minulý rok.

Roman Bigaj  
Ředitel SeniorCentra Havířov

## Oslava dne seniorů

Letošní svátek seniorů vyšel na první říjnovou neděli. Mezinárodní den seniorů se slaví 1. října, a tak tomu bylo i u nás v SeneCura Havířov. Malinko jsme tuto oslavu vylepšili. Zjistili jsme, že ve stejném datu se slaví další významné dny. A to Mezinárodní den kávy, Mezinárodní den lékařů, Mezinárodní den hudby, Světový den cyklistiky a Světový den vegetariánství. Uvařili jsme si s našimi klienty kávu, k tomu si dali jahodový řez, pustili příjemnou hudbu a povídali si. O kávě, o hudbě, o vegetariánství, o cyklistice, o lékařích a zvláště o seniorech. Vždyť 1. říjen je den, kdy si lidé vážně přínosů, které senioři pro společnost přinesli a jejich zkušeností, které jsou k nezaplacení.



## Stará garda opět v Havířově

Staročeskou kuchyní to začalo v loňském roce a zdravou výživou letos pokračuje.

Po roce k nám opět zavítala parta nadšenců ze Staré gardy asociace kuchařů a cukrářů ČR.

Tentokrát se povídalo o zdravém stravování. Jednu zdravou pochutinu jsme ochutnali hned v úvodu. Byla to kustovnice čínská pro nás známější pod názvem Goji. Prohlédnout jsme si mohli staré kuchařky, některé byly i z doby před 2. světovou válkou. Během zajímavého povídání nám kuchaři připravili další dobroty. Toustový chléb s marinovaným kuřecím prsem na listovém salátku a přelité omáčkou mousseline. Jako dezert byl pudinkový řez s chia semínky.

Na závěr této přednášky nám byla přednesena básnička, u které jsme se s chutí zasmáli.

A zhodnocení závěrem? Naše chuťové pohárky byly uspokojeny. Těšíme se na příští rok a nové téma Staré gardy.



Stará garda s šéfkuchařem Františkem Kozákem



## Tvoření s dětmi

Žáci ze ZŠ Moravská se s našimi klienty SeneCura Havířov společně pustili do podzimního tvoření. Méně známou technikou frotáž, což je umělecká technika kopírování, společně vytvořili krásnou dekoraci.

Stačilo položit list ze stromu pod papír žilkami nahoru a ten voskovkou přejet. Vznikla kresba, kde se barevné fantazii meze nekladou. A aby šlo dílo pěkně od ruky, pouštěli se lidové písničky od Moravanky a kdo chtěl tak si i zazpíval. Ještě než se všichni pustili do tvoření, přišlo na řadu krátké taneční vystoupení děvčat ze třídy.



## Aktivity s tablety

Tentokrát k nám do SeneCura Havířov zamířili nejstarší žáci ZŠ Moravská s tablety. S paní učitelkou si pro naše klienty na těchto přenosných počítačích připravili několik úkolů. Někdo si zahrál karetní hru pasíáns nebo pomocí barev vymaloval obrázky. Tím si procvičili jemnou motoriku rukou, protože je zde způsob ovládní dotykovou obrazovkou. Dále jim ukázali, jak se surfuje po internetu a jak se dají vyhledat různé zajímavosti a obrázky. Určitě to nebyla poslední návštěva s touto moderní technikou a budeme se těšit na další.



## Dušičkové setkání pozůstalých

Letos je to druhé setkání, kdy se klienti SeneCura Havířov, jejich příbuzní a pozůstalí sešli na Dušičkovém setkání, které se uskutečnilo právě 2. listopadu na Památku zesnulých.

Ne každý má možnost zajet na hřbitov, zapálit svíčku, položit kytičku a ucítit tak památku svých nejbližších. Proto jsme tento svátek oslavili v SeneCura Havířov. Na úvod se povídalo o historii Dušiček a o zajímavostech slavení svátku zesnulých daleko za hranicemi. Pouštěla se komorní hudba a podávalo malé občerstvení s kávou. Na závěr si každý zapálil plovoucí svíčku a společně zavzpomínali na své zesulé. Celý večer se nesl ve velice příjemné a důstojné atmosféře.

Věříme, že se na tento svátek budeme nadále každoročně scházet a Dušičky oslavíme všichni společně.



## Sportovní odpoledne s dobrovolníky

Tentokrát si dobrovolníci z ADRY připravili pro naše klienty SeneCura Havířov odpoledne plné nových her, kde si mohli procvičit své motorické a poznávací schopnosti. Na šesti stanovištích, která byla velice vtipně pojmenovaná jako například Smetákový hokej, Balónkování, Posílačka nebo Přepravník si vyzkoušeli nejen svou trpělivost, ale společně si i zasoutěžili. Na závěr tohoto sportovního odpoledne bylo vystoupení dobrovolnice Míši, která zahrála na akordeon známé lidové písničky, při kterých si všichni společně zazpívali.





## Večeře při svíčkách

Každoročně konaná slavnostní událost, na kterou se všichni pečlivě připravujeme a vše se snažíme mít do detailů propracované je tady. Večeře při svíčkách je unikátní program pro naše klienty, jejich rodinné příslušníky a přátele. Opět se naše jídelna v SeneCura Havířov proměnila v luxusní restauraci, kde připravený personál uvítal hosty welcome drinkem a usadil je ke stolům. Po uvítacím proslovu pana ředitele a seznámení se se čtyřchodovým menu mohla začít večeře. Obsluhy se ujali zaměstnanci, kteří si počínali jak profesionálové. Dohlíželi na to, aby hosté byli spokojeni a měli vše k jídlu i pití.

Klienti se se svými nejbližšími skvěle bavili a jídlo, které připravili naši kuchaři pod taktovkou šéfkuchaře Františka jim moc chutnalo. Ostatně slova chvály, která zazněla a spokojené tváře našich hostů jsou pro nás, kteří jsme se podíleli na tomto krásném večeru uznáním, velkou pochvalou a radostí.





Šéfkuchař František Kozák a kuchař Ondřej Baričik



Pěna z modrého sýru, kerblíkový krém, Kuřecí prso supreme s bramborovým bochánkem a dušenou zeleninou



Naše aktivizační a sociální pracovnice

## Lampionový průvod

Máme tady dlouhé podzimní večery, kdy se začíná brzy stmívat, počasí se ochlazuje, dny se zkracují a na procházky to už moc není.

Společně s dobrovolníky z ADRY jsme vymysleli program pro naše klienty Seneca Havířov, kdy nám právě tento podzimní čas vyhovuje.

Vzpomněli jsme si na svá dětská léta, kdy jsme chodili na lampionové průvody. A na jeden takový jsme se vydali i my. Nejdříve jsme si s dopomocí dobrovolníků vyrobili lampiony s LED světýlkem. Nasvítili jsme venkovní terasu svíčkami v malovaných sklenicích a vydali se společně do průvodu. Byl sice krátký, ale nám to stačilo. Nadýchali jsme se čerstvého vzduchu, pobavili se a vyzkoušeli vyrobené lampiony. Krásně nám svítily na cestu. Měli jsme radost, že se nám večer vydařil a mohli si tak vzpomenout na časy dávno minulé.



Naši klienti s dobrovolníky z ADRA

## Ladné pohyby a krásné kostýmy

Taneční skupina Fantasy Orient, která se věnuje orientálním a břšním tancům u nás v SeneCura Havířov vystoupila už potřetí. Opět předvedli nejen krásné barevné kostýmy, ale hlavně zadosť z pohybu, ladnost a energii, která z tanečnic vyzařovala. K tanci použily rekvizity v podobě závoje a hedvábného vějíře.

Na závěr svého vystoupení si připravily malé překvapení.

Vánoční svátky se nezadržitelně blíží, a tak se přizemím rozezněly známé vánoční melodie. Atmosféra se rázem proměnila ve sváteční. Kdo chtěl, mohl si zatancovat, zazpívat nebo si jen popovídat. Všichni jsme se tímto společně naladili na nadcházející adventní čas.



Taneční skupina Fantasy Orient

## Mikulášská nadílka

Dlouhé bílé vousy, dobro a zlo. Tak by se dala popsat trojice postav, které na začátku prosince navštívili naše klienty v SeneCura Havířov. Touto tajemnou trojicí jsou Mikuláš, anděl a čert. S dobrovolníky z ADRY jsme se převlékli do kostýmů. Mikuláš si nesměl zapomenout biskupskou berli, anděl si nasadil křídla a svatozář, čert načernil líce, vzal řetěz a vidle a mohli jsme vyrazit za klienty na patra. Navštívili jsme všechny pokoje klientů, kde jsem si společně zaspívali koledy a Mikuláš nadělal dobroty.



## Rozsvěcení vánočního stromku

První adventní týden jsme společně s klienty SeneCura Havířov zdobili vánoční stromeček. Aktivizační pracovnice zkombinovaly odlišné styly ozdob od tradičních z přírodních materiálů až po moderní baňky mnoha tvarů a velikostí. Všechny ozdoby a řetězy byly sladěny do jednoho tónu barev.

Jen světelný řetěz bliká v barevné škále a podtrhává tak vánoční atmosféru. K samotnému zdobení jsme si pustili známé koledy a už jen chyběla vůně pečeného cukroví.

Na závěr každého zdobení patří na vrchol stromečku vánoční špice, kterou tam společně s paní Milenou dal pan ředitel. Ještě, než se slavnostně rozsvítil stromeček, popřál pan ředitel všem klientům a jejich blízkým klid, pohodu a radost ze společně strávených chvil a advent plný lásky a porozumění.



## Děti pomáhaly s pečením

Na poslední návštěvě dětí z MŠ U Lišky Pampelišky v letošním roce u nás v SeneCura Havířov se společně s našimi klienty pustily do pečení lineckého cukroví, které jim následně upekli v kuchyni naši kuchaři. Tentokrát se nečekalo s ochutnáním až na Vánoce, ale na cukroví si všichni pochutnali hned. Došlo i na vybarvování betlémů, a nakonec si s paní učitelkou všichni zazpívali koledy. Na závěr tohoto setkání děti připravily malé překvapení. Všem rozdaly kytičku vánoční hvězdu s přáníčkem. Popřáli jsme si krásné svátky a domluvili si návštěvy v novém roce, na které se už teď všichni těšíme.



## Punčování s ADROU

V předvánočním shonu a poslední adventní týden jsme společně s dobrovolníky z ADRY navštívili naše klienty SeneCura Havířov. Připravili jsme horký punč, vánoční dárky, připomněli si neznámější české koledy a vyrazili na pokoje klientů. Naše aktivizační pracovnice s dobrovolníky vcházeli na jednotlivé pokoje klientů a po společném zpěvu koled a předání dárků s punčem jsem si popřáli krásné prožití vánočních svátků. Atmosféra byla vskutku sváteční a věříme, že jsme všichni společně prožili příjemné a radostné chvíle se spokojeným úsměvem na tváři.





## Štědrý den nastal

Klienti SeneCura Havířov si v tento den dopoledne společně s námi mohli zavzpomínat na vánoční tradice, které jsme si připomněli.

Mezi ty nejznámější patří krájení jablíčka, lití olova, zapalování svíček, a to vše s vánoční atmosférou při poslechu známých koled.

Povídalo se, zpívalo a poznávali jsme rozličné tvary litého olova. A jak praví lidová tradice, lití olova bylo považováno za ochranný rituál, který měl odvrátit negativní energii a vytvořené tvary mají ochránit domov.

V podvečer se sešli naši klienti u slavnostně prostřených stolů dole v jídelně.

Někteří se svými nejbližšími a společně si vychutnali tradiční štědrovečerní večeři.



## Prosincové oslavy narozenin

Každý měsíc probíhá oslava narozenin našich klientů SeneCura Havířov. Nechybí slavnostně prostřené stoly, dort a na přípitek šampaňské a kdo má chuť na něco ostřejšího tak malá štamprlička.

Máme takový zvyk, že si každý může vybrat svoji nejmilejší písničku na přání, která se zahraje. Společně si zaspíváme, nebo poslechneme vybrané písničky a zavzpomínáme.

Tentokrát proběhla ještě jedna oslava, a to krásných kulatých osmdesátin. A jelikož oslavenkyní byla profesorka hudby tak, nechybělo překvapení ze strany jejich žáků a kolegů z divadla. Zazněly známé árie v podání těchto úžasných lidí, kteří navštívili naše zařízení a mohli tímto způsobem poblahopřát a vzdát hold naší klientce paní Evě.



## Naši mazlíčci

V listopadu roku 2022 se do našeho týmu přidali celkem čtyři zrzaví kocourci. Bohužel postupem času v našem domově a jeho okolí tráví čas už jen **Felix** a **Ferda**.

Oba můžete nejčastěji vidět na recepci a to v podobě ležící – spící.

Felix má bílou náprsenku, je mazlíček, má rád krabice, ve volném čase cvičí jógu a na částečný úvazek pracuje jako hlídač.

Ferda má bílé pouze tlapičky, je to lovec, má rád jídlo, často odpočívá v kanceláři, ale nebojí se navštívit klienty i na patrech.



# SeneCura SeniorCentrum Havířov



## Naše nové sociální pracovnice



Těmito novými sociálními pracovnicemi jsou Mgr. Inéz Ševčíková a Mgr. Alena Bičánová. Od loňského roku jsou nedílnou součástí našeho SeniorCentra Havířov. Poskytly nám rozhovor a odpověděly na naše otázky.

### ***Když si chcete udělat radost, které tři věci to jsou?***

**IŠ:** Když si koupím něco hezkého, dám si tatarák nebo navštívím nějaký muzikál.

**AB:** Zazpívám si, dám si čokoládu nebo se pomazlím s kočkama.

### ***Jaká je vaše ideální dovolená?***

**IŠ:** U moře all inclusive, dříve stanování, ale už mám raději svůj komfort.

**AB:** Někde v teple, ideálně na samotě, což mi poskytuje chata, kterou máme v lese a nebo u moře.

### ***Vaše práce je náročná, prozradíte, jak relaxujete? Jaké jsou vaše koníčky?***

**IŠ:** Jezdím na wellness pobyty, rára plavu a jezdím na kole.

**AB:** Ve volném čase se věnuji hudbě. Zpívám, což je zpěv pro mě největší relaxace. Ráda čtu anebo se chodím na dlouhé procházky se svým přítelem a psem. Ještě ráda háčkují dětské hračky.

### ***Co byste vzkázala našim čtenářům?***

**IŠ:** Ať vás neopouští dobrá nálada.

**AB:** Kdykoliv se budeme těšit na osobní setkání. Vždycky vás rádi uvidíme.

## Pro dlouhé chvíle

<b>98</b> Muzeum Emy Destinové se nachází v zámku Stráž nad Nežárkou, který v letech 1914 - 1930 tato operní pěvkyně vlastnila. Je zde možné prohlédnout si nejen expozice zobrazující její život, ... a tajný východ z její ložnice.										
POMŮCKA: MZ, ROOD	TKANINA S LESKLÝM POVRCHEM	1. DÍL TAJENKY	CHEM. ZN. LANTHANU	DRN	ŽÁDOSTI O PROMINUTÍ		ŘEKA V KOLÍNĚ	ČÁSTICE S ELEKTRICKÝM NÁBOJEM	CHUDO-KREVNOST	INICIÁLY IMITÁTORA IZERA
AKROBATIC-KÝ PRVEK						ZNAČKA ČESKÝCH NÁKLADNÍCH AUT				
POPLACH						STAROŘEKOVÉ MUŽSKÉ JMÉNO 19. 5.				
CHEM. ZN. TELLURU			NADĚJNÉ DRUH KORENÍ							ZÁKLADNÍ VOJENSKÁ SLUŽBA ZKR.
ŘECKÉ PÍSMENO				SEVERSKÉ JMÉNO NĚM. MUŽ. JMÉNO				ZN. NĚM. MOTOCYKLŮ DÁLK. ŘÍZENÍ LETU ZKR.		
ZNOVU OD ZAČÁTKU							ZÁZRAK DVOJICE HRÁČŮ			
	DRUHY VEPŘ. MASA LOSOSOVITÁ RYBA					TŘESENÍ KŘÍŽ ANGLICKY				
PLAZIT					RADIOLOKÁTOR ZKR. ZÁKONIK PRÁCE ZKR.				2. DÍL TAJENKY	NEHODNÍ
ČÁST VOZU			OKYSLIČENÝ VZDUCH SPORTOVNÍ DISCIPLÍNA					V ZASTOUPENÍ ZKR. NECHUTNÉ JÍDLO HOV.		
STŘEDNÍ EKONOMICKÁ ŠKOLA				LĚČIVÁ BYLINA SVÍTEK GÁZY						
OPOTŘEBIT JÍZDOU					PRODLOUŽENÝ AFRICKÝ VELETOK					
SŮL KYSELINY SIROVÉ						ŠACHOVÁ VÝHRA INTERNÁT HOVOR.				NEÚPLNĚ
	ZDRAVOTNĚ TĚLESNĚ POSTIŽENÝ ZKR.	ŘÍMSKÝCH 2002 KUCHYŇSKÁ POTŘEBA					POHÁDKOVÝ PES PLOŠNÉ MÍRY SLOV.			
ZÁVODNÍ VÝBOR ZKR.			NAPLNĚNÁ ZVUK TROUBENÍ TRUBKY					CHEM. ZN. RUTHENIA AKADEMIE VĚD ZKR.		
HOVOROVÉ OSLOVENÍ OTCE					ZMĚNĚNÉ VĚDOMÍ					
POPIS POSTUPU					ZÁBAVNÉ PÁSMO					

## Pro dlouhé chvíle



# SeneCura SeniorCentrum Havířov

Lomená 1268/2

736 01, Havířov

Tel. recepce: +420 734 254 385

E-mail: [havirov@senecura.cz](mailto:havirov@senecura.cz)



**Vydává** SeneCura Senior Centrum HŠH a.s. Ke Smíchovu  
1144/144, 154 00 Praha, IČ: 03588122

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

**Cena:** zdarma

**Vydáno 10.2.2024 v Havířově, vychází 4x ročně**

**Redakce:** Dagmar Puščíková

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

**Ev. č.:** MK ČR E 23855

