

# U NÁS DOMA

SeneCura SeniorCentrum Havířov

Vydání 2/2024



## Setkání s rodinnými příslušníky a klienty

Naše první letošní setkání proběhlo 13.2. v našem domově. Zúčastnili se klienti, rodiny a samozřejmě zaměstnanci domova. Hlavními body programu byla témata, která tak trochu souvisí se začátkem roku, s nastavováním některých aktivit, s plány, které máme v tomto roce a s novinkami, které plánujeme do našeho každodenního života prosadit. Největší diskuse byla k tématu nastavení cen pro rok 2024. Snažili jsme se v ekonomickém bloku popsat důvody změny cen v souvislosti s ekonomickou situací naší země a rámcovým výhledem pro rok 2024. Stejně jako všichni ostatní tak i my žijeme ve stejném ekonomickém prostředí a to co se odehrává v ekonomice, tak na nás všechny dopadá stejně. Nakonec jsme vyjádřili přání a přesvědčení, že tento rok bude ekonomicky přívětivější než ten loňský.

Dalším tématem byl vhléd do zdravotnicko-sociálního pomezí, ve kterém jsme chtěli ukázat a vysvětlit jakou roli hrají naši pracovníci ve vztahu lékaře a jeho pacient, co můžeme a nemůžeme a co nesmíme. Myslím si, že toto téma bylo užitečné pro správné pochopení naší práce a postojů. Také jsme představili našeho nového lékaře, se kterým jsme zahájili spolupráci v loňském roce. K výměně lékaře jsme přistoupili především na základě Vašich zpětných vazeb, především jsme vycházeli z podzimního průzkumu spokojenosti. Nový lékař má za sebou bohatou kariéru, mimo jiné byl účastníkem vojenských misí. Je komunikativní a o naše klienty se skutečně zajímá. Myslím si, že se tato změna povedla 😊

### ... i my máme cíle/vize pro rok 2024

- držet průběžnou obložitost domova na úrovni 138 klientů
- zajištění finanční zodpovědnosti- konkrétní finanční cíle
- zvýšit příznaný PnP na průměrnou úroveň 2,8
- snížit fluktuaci pracovníků na úroveň pod 5% za celý rok
- vylepšit vybrané indikátory kvality (viz. další stránky)
- zajištění spokojenosti klientů na úrovni 95%
- rozšíření spolupráce s okolím – značka mezigeneračně
- zavedení paliativního konceptu, nutričního standardu
- zajištění individuálního přístupu a aktivizací
- ...



Představili jsme aktivity a akce, které plánujeme v tomto roce a ukázali vzpomínky z některých akcí konaných v tom loňském. Jsme přesvědčení, že rok 2024 bude bohatý, zopakujeme akce, které naši klienti mají oblíbené a přidáme i některé nové. Příkladem může být splnění každému

klientovi jeho drobné přání – tady nás můžete inspirovat i Vy, přece jen se znáte nejlépe.

Důležitým bodem byla i prosba o vzájemnou spolupráci, o ještě větší partnerství při zjišťování a zajišťování potřeb klientů. Týkalo se to zajišťování hygienických potřeb, co dělat když přinesete dárek nebo novou halenku, proč mít nebo nemít šperky, mobilní telefony, které klienti již nedokážou ovládat.

Součástí porady byla prezentace, kterou Vám můžeme zaslat na mail, pokud budete mít zájem. Příští poradu plánujeme uskutečnit 4.6.2024 v 15 hodin. Slíbili jsme, že Vás zavedeme do kuchyně, abyste viděli, z čeho vaříme, podle jakých receptur a jak stravu finálně připravujeme pro naše klienty. Naším hlavním tématem bude výživa, říkejme tomu nutriční standard, ale rádi se připravíme i k námětům, které zajímají Vás. Napište nám. Budeme rádi, když přijдете a těšíme se na Vás.

## Průzkum spokojenosti

Každým rokem naše společnost realizuje dotazování našich klientů a rodinných příslušníků. Tématem je spokojenost, nejen obecně, ale v konkrétních oblastech, které se vždy trochu mění. Průzkum probíhal od listopadu do prosince 2023 a to papírovým dotazníkem v případě našich klientů a online verzí, kterou jsme zasílali rodinám, resp. primárním kontaktům. Návratnost dotazníků celkem byla 42,5 %. Není to málo, ale tady bychom v příštím roce chtěli respondenty více motivovat k napsání názorů. Je vždy cenné se něco nového o sobě dozvědět, co chybí nebo je špatně, nebo již dobře funguje. Každý námět a názor poctivě analyzujeme a tím se posouváme dopředu.

Součástí průzkumu je dotaz na celkovou spokojenost – tu máme na úrovni 96,1%. Výsledek lepší než v roce předminulém. Skoro 9 klientů z 10, nebo rodin by náš domov doporučilo. Z průzkumu dále vyšlo, že největší spokojenost je s oblastí dění v zařízení a nejmenší pak v oblasti stravování. Tyto oblasti mají samozřejmě svoje podrobnější ukazatele a hodnocení.

Z konkrétnějších bodů, které nám nejvíce fungují, je oblast údržby a čistoty pokoje a společných prostor, nejméně je pak hodnocen komfort pokoje nebo možnost jeho individuálního přizpůsobení.

V části podpory a péče jsou naší silnou stránkou zdvořilost a pozornost personálu, naopak nejhůře nás respondenti vidí v oblasti úrovni poskytování informací o zdravotním stavu.



## SILNÉ STRÁNKY A POTENCIÁL PRO ZLEPŠENÍ



Domov získal velmi dobré hodnocení



Je zde potenciál pro zlepšení

- Čistota pokojů 94%, čistota společných prostor 93%
- Rychlost reakce personálu 99%
- Přítomnost a dostupnost personálu 97%
- Zdvouřlost a pozornost personálu 99%
- Možnost dopomoci s jídlem pokud je to nutné 95%
- Možnost tematických jídel a oslav 91%
- Dostupnost vedení 98%
- kvalita a rozmanitost aktivit, informovanost o dění 94%
- Komfort pokojů a možnost jeho přizpůsobení 86%
- Kvalita zdravotní péče 80%
- Úroveň informací o Vašem zdravotním stavu 72%
- Kvalita a rozmanitost jídel 84%
- Externí vybavení domova 78%
- Malá stabilita personálu 80%
- Neadekvátní komunikace v některých záležitostech týkající se polže klienta 80%

15

ORPEA

V oblasti stravování nás nejlépe hodnotí respondenti při dopomoci podávání jídla, naopak nejhůře pak v kapitole kvalita a rozmanitost nabízených jídel. Z hlediska slovních komentářů jste se nejvíce vyjadřovali k zaměstnancům domova, ke stravování a k prostředí

domova.

Celý průzkum spokojenosti budeme představovat našim zaměstnancům na společné poradě v dubnu a stejně tak i klientům na radě obyvatel a Vám, rodinným příslušníkům na společné poradě 4.6.2024.

My již máme zpracovanou rozsáhlou prezentaci nejen s popisem silných a slabých stránek, ale i s následnými kroky a opatřeními. Tato prezentace bude k dispozici na vyžádání ke konci dubna tohoto roku.

Děkuji Vám touto cestou ještě jednou za účast v průzkumu. Vašimi náměty se zabýváme a mnohé z nich určitě zrealizujeme již v tomto roce.

## Změna loga

Stále častěji se budete potkávat s novým logem našeho hlavního akcionáře. Mění se název i logo. Orpea Gruppe se mění na Emeis. Nové logo uvidíte v průběhu roku na našich marketingových materiálech a na hlavičkových papírech. Pro náš domov a naši společnosti se nic nemění, stále pracujeme pod značkou SeneCura Česká republika.

Ve starověké řečtině má slovo Emeis význam "my"



Logo je evokací našich hodnot - **pokora a lidskost**, která je pro naše zdravotnické a ošetrovatelské profese specifická.

- ruce chrání a podporují. Vyjadřují všechny naše hodnoty.
- kulatý tvar připomíná sílu kolektivu a evokuje komunitní život.
- oranžová barva je symbolem měkkosti a světla v pohybu.

## Nejčastěji pokládané otázky sociálním pracovnícím, klienty i rodinnými příslušníky:

### 1. K čemu slouží depozitní účet ???

Depozitní účet je účet vedený u sociální pracovnice v programu Cygnus, kde si každý klient může ukládat svou finanční hotovost na drobné nákupy, doplatky na léky, doplatky na inko pomůcky atd.

### 2. Mohu mít na pokojích svůj elektro spotřebič ???

Ano, můžete. Jedná se např. o malé spotřebiče např. varné konvice, rádia, radiobudíky atd.

V případě nového spotřebiče je potřeba doložit záruční list nebo doklad o zakoupení.

Pokud se jedná o starší spotřebič je třeba tuto skutečnost nahlásit sociální pracovnici a doložit potvrzení o revizi.

### 3. Co dělat, když si potřebuji něco koupit ???

Pokud si nejste schopni zajistit potřebný nákup sám, zajišťují nákupy dle přání a potřeb rodinní příslušníci a jejich blízcí. Jedná se zejména o oblečení a hygienické potřeby.

Tímto prosím rodiny, sledujte, zda toaletní potřeby (např. šampon, vlhčené ubrousky, zubní pasty, coregy atd.) nedocházejí a zajistěte včas jejich doplnění.

*Těším se na další spolupráci a vaše podněty.*

*Pokračování a odpovědi na Vaše dotazy v příštím čísle.*

*Mgr. Inéz Ševčíková, sociální pracovnice*

## Statistika nuda je, má však cenné údaje

Připravili jsme si pro Vás malý přehled o klientech a zaměstnancích v číslech.

Celkový počet klientů v domově je **139**.  
Z toho **95** je žen a **44** mužů.

Celkový počet zaměstnanců je **90**.  
Z toho **84** je žen a pouze **6** mužů.

Nejstarší klientkou našeho domova je paní Anna Krbečková, která v letošním roce oslaví krásných **100** let.

Nejstarší zaměstnankyní je paní Šárka Šromová, která jezdí jako doprovod s klienty k lékaři a o víkendech pomáhá v jídelně při roznášení obědů.

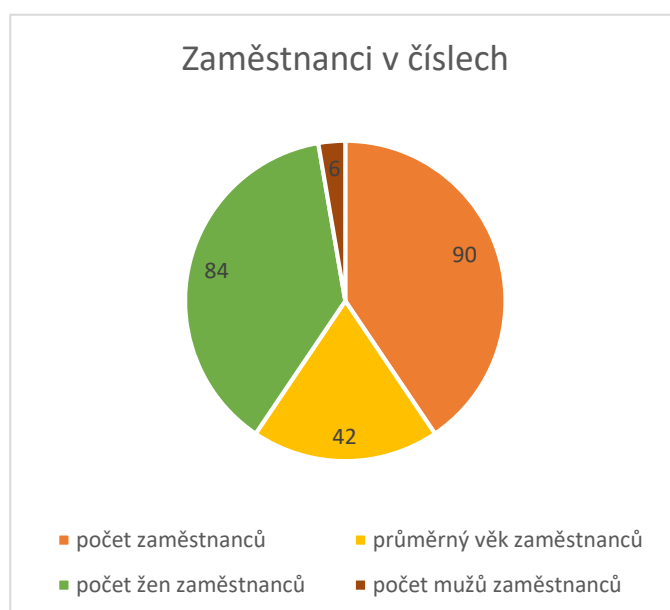
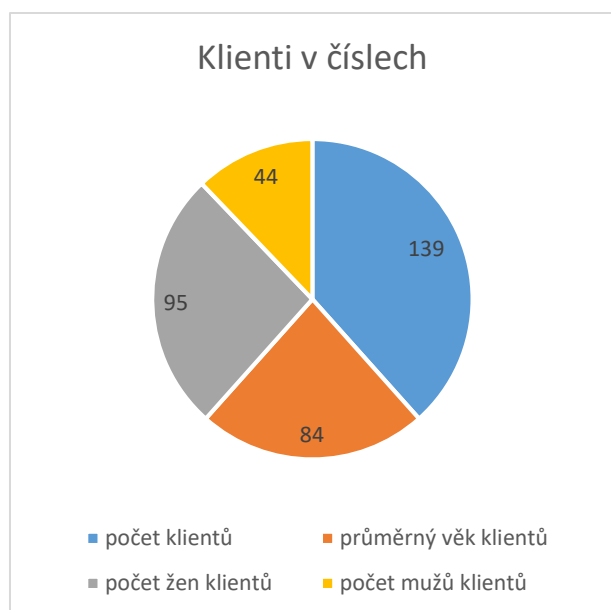
Naopak nejmladší klientkou domova je ve svých **45** letech paní Petra Svobodová.

Nejmladší zaměstnankyní je Beata Chowaniecová, která v březnu oslavila **20**té narozeniny.

Průměrný věk klientů je **84** let. Průměrný věk u zaměstnanců je **42** let.

Nejdelší dobu je u nás v domově paní Jaroslava Krestová a to už od roku **2016**.

**Devítileté** výročí letos oslaví Agáta Pilariková – nynější staniční sestra a Dáša Puščáková – naše výjimečná recepční.



## Buřinka, cylindr a klobouk

Tak toto byly rekvizity, které si vyzkoušeli naši klienti SeneCura Havířov při příležitosti mezinárodního dne pokrývek hlavy. Naše aktivizační pracovnice je měly zapůjčeny z Národního divadla Moravskoslezského a nechyběly ani kousky z vlastních zdrojů. A kdo by si nechtěl vyzkoušet takový cylindr nebo klobouk s peřím a květinami. Zájemců bylo hodně a dokonce se při zkoušení a pózování dozvěděli spoustu zajímavých informací právě z historie pokrývek hlavy.



Přednáška o kloboucích



Pan Šlachta s fyzioterapeutkou Romčou



Paní Bajgarová s paní Kozielovou



## Individuální aktivity

V domově pro seniory SeneCura Havířov mohou naši klienti trávit svůj volný čas výběrem z bohaté nabídky aktivit, které připravují naše aktivizační pracovnice. Každý si může vybrat podle svých možností, momentální nálady nebo podle svých zálib. Tyto aktivity probíhají na jednotlivých patrech ve společenských místnostech nebo v jídelně, kde se konají akce s větším počtem klientů.

Ovšem ne všichni klienti se mohou těchto aktivit účastnit. Také u imobilních klientů dbáme při aktivitách na jejich přání a potřeby. Zaměřujeme se zde na individuální aktivizaci. Mezi takovéto aktivity patří trénink kognitivních funkcí, při kterém se trénuje krátkodobá i dlouhodobá paměť. Dále pracujeme se vzpomínkami pomocí reminiscenční terapie. Návštěva zvířat u lůžka při zooterapiích je také způsob terapie, kdy se využívá pozitivního působení na psychickou stránku klientů. Dále využíváme smyslovou terapii rozpoznáváním chutí, vůní a vizuálních stimulů (aromaterapie, snoezelen). Také bazální stimulace nám pomáhá navázat kontakt dotekem a tím podporovat vnímání a komunikaci.

Samozřejmě součástí naší individuální aktivizace jsou i rehabilitační aktivity, podporující správné dýchání, jemnou motoriku, nácvik chůze a jiné. Tyto aktivity realizují vyškolení pracovníci v oboru ergoterapie.

Je spousta dalších metod a terapií, které naše aktivizační pracovnice využívají při individuálních aktivitách právě s imobilními klienty, kde je kladen důraz na individualitu a přání každého klienta.



Tvorba knihy života



Předčítání klientce



Ukázka hry na ukulele



Individuální cvičení

## Geometrické obrazce

Dnešní návštěva žáků nedaleké ZŠ Moravská za našimi klienty SeneCura Havířov byla v duchu tvorby geometrických obrazců. A opravdu se fantazii meze nekladly. K tomuto tvoření připravila paní učitelka předvařenou cizrnu, fazolky a párátka. Ano, jen tyto tři věci stačily k vytvoření zajímavých tvarů. Klienti si procvičili jemnou motoriku prstů a žáci trpělivost při skládání rozličných tvarů z párátek propojených zmíněnými luštěninami. Někdy stačí opravdu málo a zábava je na světě.



Klienti se studenty při tvorbě geometrických obrazců



## Kytička od dětí k MDŽ

Děti z MŠ U Lišky Pampelišky udělaly našim klientkám SeneCura Havířov velikou radost. Ještě než se pustily do společného malování, hraní a povídání, měly připravené překvapení. Překvapení v podobě tulipánů. Ty patří mezi oblíbené jarní květiny a symbolizují lásku, eleganci a laskavost. Myslíme, že lepší kytičku nemohly vybrat a úsměvy, které vykouzly na tvářích babiček, mluvily za vše.



Tato fotografie byla vybrána jako fotografie týdne na našich webových stránkách



Klientky s dětmi z MŠ U Lišky  
Pampelišky

## Mezinárodní den žen

Být ženou znamená mít sílu čelit překážkám, rozdávat lásku, nabízet hřejivou náruč... Přáníčko s těmito krásnými slovy vytvořily děti z družiny 5. Základní školy ve Frýdku-Místku našim klientkám k MDŽ, které předali dobrovolníci z ADRY.

K těmto přáníčkům připravily naše aktivizační pracovnice kytičku primulek a zákusek a společně s dobrovolníky z ADRY popřáli všem klientkám SeneCura Havířov k jejich svátku. Vždyť Mezinárodní den žen je ideální příležitostí k vyjádření respektu a obdivu všech žen. Ať už krásným slovem nebo dárkem.



Paní Bajgarová s paní Lenkou Praus - hlavní koordinátorkou dobrovolníků ADRA



Paní Staňková s paní Šarmanovou



Paní Helcelová



Paní Grygarová



Paní Hošková



Paní Tomášková s aktivizační pracovnící Barčou



Dobrovolnice z ADRA s našimi aktivizačními pracovníci



## Návštěva kavárny v Orlové

Naše klientky SeneCura Havířov paní Knápková a paní Kubánková navštívily v rámci plnění Ročního přání společně se svým klíčovým pracovníkem Terezkou Sahulovou kavárnu Coffee Bar v Orlové.

V této velice pěkné a útulné kavárně si obě klientky objednaly výbornou kávu a zákusky. Společně zavzpomínaly na svá mladá léta, na své děti a svá vnoučata.

Příjemně strávené dopoledne zakončily procházkou po náměstí v Orlové, kde obdivovaly velikonoční výzdobu náměstí.

Z kavárny dovezly zákusek i pro své spolubydlící a koláčky pro ostatní klienty na patře.



Paní Kubánková s paní Knápkovou před kavárnou v Orlové

# SeneCura SeniorCentrum Havířov



## Vzkaz naší klientky Kamily Fridriškové

Domov důchodců SeneCura  
má skvělé zaměstnance.

Sestry, ošetřovatelky, uklízečky, kuchařky,  
pradlenky a údržbáře.

Ošetřovatelky dělají hygieny,  
převlékají a vysazují.

Sestry nosí léky  
a druhé s námi cvičí.

Uklízečky pokoje uklízejí,  
společně místnosti vytírají.

Kuchařky vaří jídlo,  
celý dům, tím provoní.

Pradlenky perou prádlo,  
abychom byli čistí.

Údržbář řeší závady  
a tím chod domova jistí.

## Básnička pana Oldřicha Klimši

Jaro, léto, podzim, zima  
zítra jdeme do kina.

Hubička je krásná věc,  
baví mě celý svět.

Dívám se na tebe,  
snesu ti modré z nebe.

Slečno, vy jste hezká,  
nešlo by to dneska?

Zítra přijdu zas,  
v ten stejný čas.

Koupím ti čokoládu  
a vezmu tě na zahradu.

## Rozhovor s naší pradlenkou Alžbetou

Paní Alžbeta Harenzová je naší pradlenkou už dlouhých osm let. Bez jejího nasazení a chuti do práce by to „opravdu nešlo“. A co nám na sebe paní Alžbeta prozradila?



### ***Jak jste se dostala k této práci?***

Původně jsem šla žádat o práci na pozici pomocné síly do kuchyně k myčce na nádobí. Naskytla se mi ale příležitost pracovat v prádelně. A už to bude osm let, co pracuji jako pradlenka. Peru a žehlím prádlo pro klienty a zaměstnance.

Občas i vypomůžu v kuchyni, když se koná nějaká velká akce.

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

Já neumím odpočívat, pořád něco dělám. Pokud je toho přece jenom už hodně tak úplně vypnu. A to tak, že potřebuji klid a ticho nejlépe doma a nikdo mě nesmí rušit.

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

Dobrá káva, přečtu si romantickou knihu a chvíle s vnučaty. Mám dvě vnučky 11 let a 2 měsíce.

## ***Jaká je Vaše ideální dovolená?***

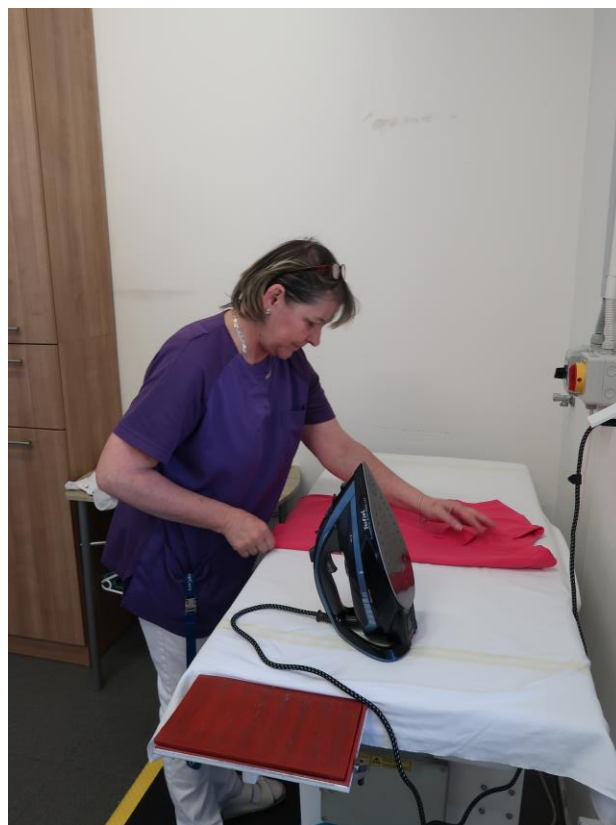
Klid, pohoda a sluníčko. Je mi jedno, kde to je.

## ***Jaké je Vaše životní motto?***

Chovej se k druhým tak, jak bys chtěl, aby se oni chovali k tobě a pomáhej druhým.

Na závěr našeho rozhovoru paní Alžběta dodala, že je ráda, že může udělat něco pro naše klienty, že jsou spokojeni.

Někteří jí dokonce nosí prádlo do prádelny sami. Paní Alžběta každému vyjde vstříc a vždy si udělá čas, aby si s nimi mohla i povykládat.



## Poděkování

Všem učitelům, kteří dochází s dětmi do domova a dělají společnost klientům a také těm, kteří dohlížejí na studenty při praktickém výcviku.

Kadeřnici paní Simoně Kotrlové, která se stará o vlasy našich klientů již od začátku působení domova.

Pedikérkám paní Králové a Chochulové.

Paní Bedřišce Homolové, která je sestrou naší klientky a při každé návštěvě se s radostí pouští do úpravy květin a keřů na zahradě.

Štefanovi Šamalovi za zachycení všech důležitých i nedůležitých okamžiků na svůj fotoaparát. Díky němu se můžete kochat kvalitními fotkami v přizemí.

## Kalendář chystaných akcí

### **DUBEN:**

*Taneční hodina s tanečním mistrem Petrem Veletou*

*Přednáška cestovatelek Karolíny a Denisy – Střední Amerika*

*Sportovní odpoledne s ADROU*

*Filipojakubská noc – opékání buřtů, hudba*

### **KVĚTEN:**

*Písklata – písničky ke Dni matek*

*Cantago – smíšený pěvecký sbor*

*Den včel*

*Charitativní běh ADRA*

*Výlet – muzeum Těšínska*

### **ČERVEN:**

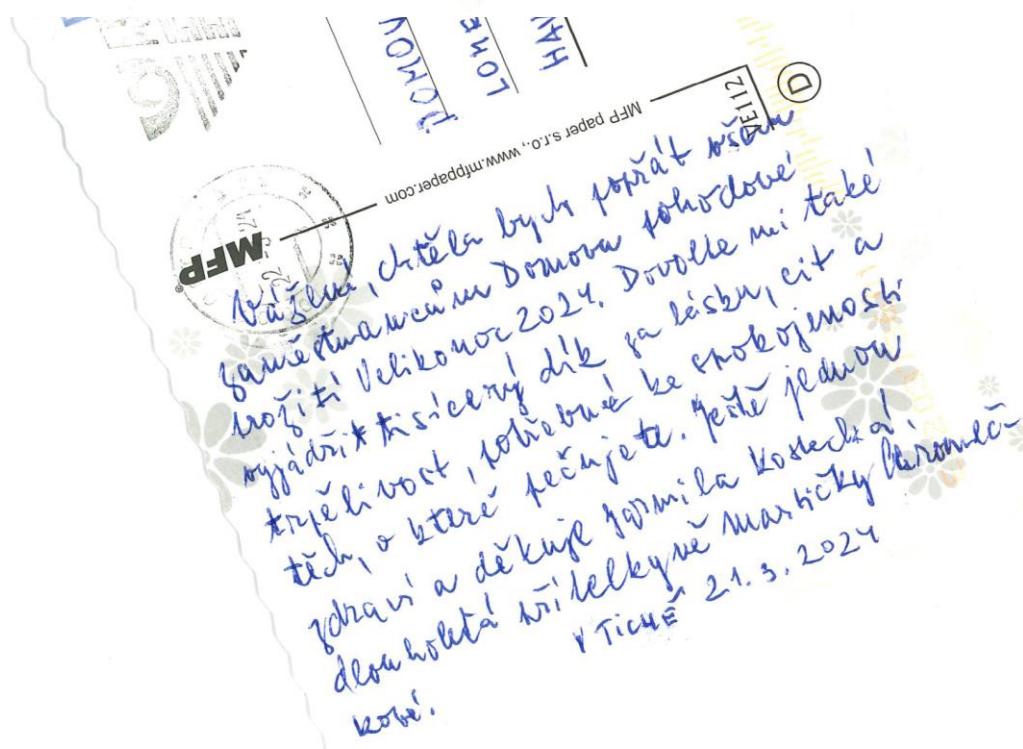
*Vítání léta – grilování s hudbou*

*Hudební vystoupení s harmonikou*

**15.5.2024** - RADA OBYVATEL A STRAVOVACÍ KOMISE – pro klienty

**4.6.2024** - INFORMATIVNÍ SCHŮZKA PRO RODINY

## Děkujeme za milé přání k Velikonocům



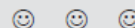


## Pro dlouhé chvíle

Velikonoce krásné úrodu nám dají, pak-li slunce zhasne ... (tajenka - 13 písmen).  
MIŠ

J	O	S	E	R	T	S	Ý	L	A	M	L	K
A	D	I	K	T	Á	T	O	R	J	I	Í	D
R	P	P	A	I	S	A	B	E	L	L	A	O
N	O	O	A	T	E	V	D	O	H	O	K	C
Í	Č	T	R	K	I	E	T	U	M	S	I	B
R	I	S	I	V	N	L	O	M	I	T	M	O
Á	N	E	U	D	E	I	A	N	K	P	O	O
N	E	C	E	P	E	K	H	V	L	Á	T	L
O	K	N	I	Y	A	O	S	A	K	N	O	A
M	Ř	E	N	K	A	N	V	J	U	T	C	M
D	R	U	H	Á	B	O	T	A	M	N	Y	C
L	L	O	A	A	R	C	V	O	Č	E	K	E
K	E	D	L	U	B	E	N	O	F	M	L	C
M	M	K	A	Š	P	Á	R	E	K	E	A	Í
Z	U	O	C	N	A	R	F	J	N	L	L	Ž
K	R	P	E	E	Í	F	L	A	Š	K	A	L

Muž s krvelačně vyhlížejícím psem potká přítele. Ten se zastaví v uctivé vzdálenosti a opatrně se ptá: „Poslyš, dovolí ten pes, aby se někdo k němu přiblížil?“ „Samozřejmě,“ kývne majitel, „jak jinak by ho mohl kousnout?“

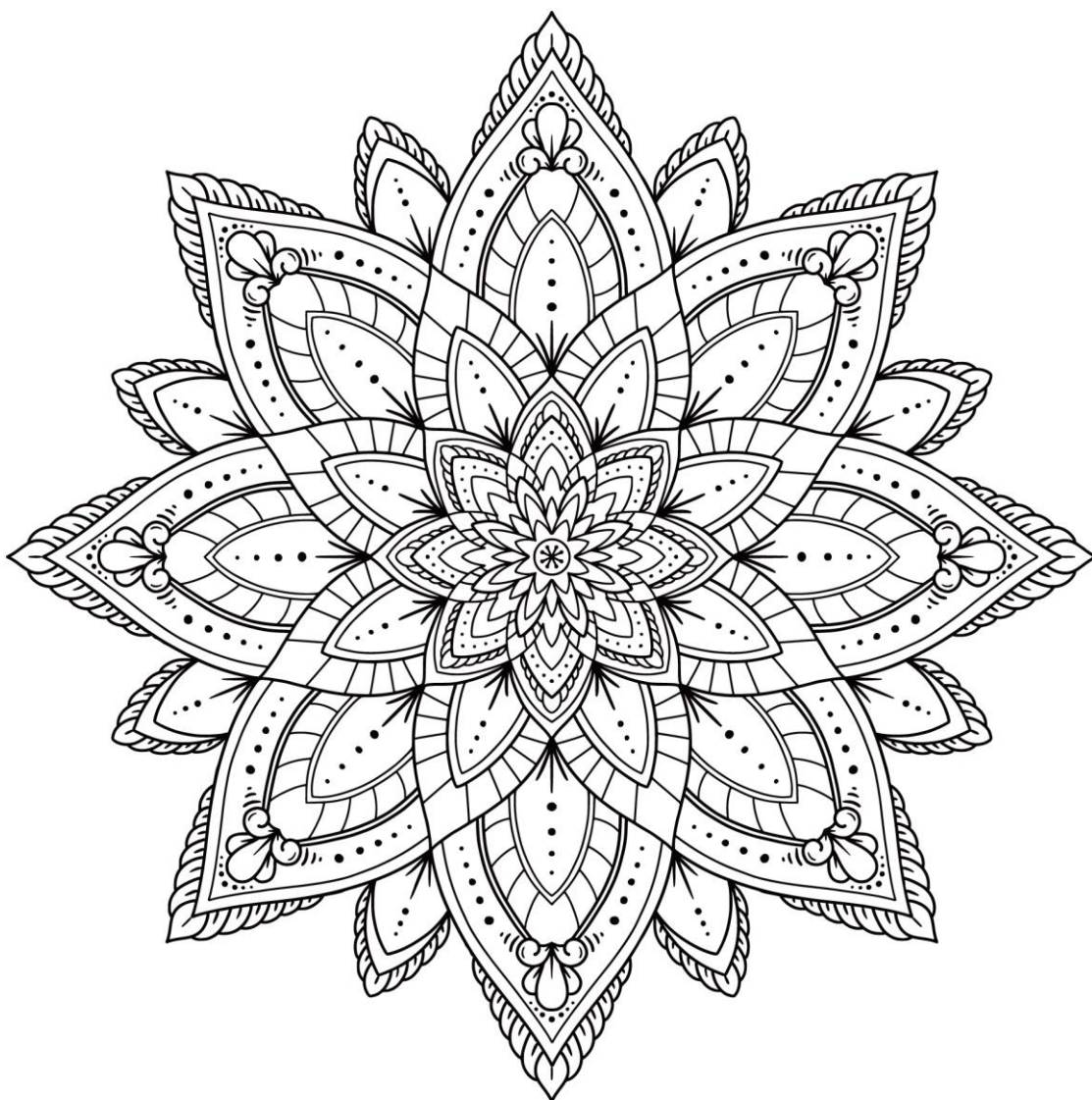


„Bez televize bych už nemohl žít!“ „Já ani usnout...“

BISMUT	JARNÍ RÁNO	MAKAK
CESTOPIS	JEDEN DEN	MALO-
CVOČEK	JMELÍ	OBCHOD
DIKTÁTOR	KAŠPÁREK	MALÝ STRES
DRUHÁ	KEDLUBEN	MILOSTPÁN
BOTA	KLEMENT	MOTOCYKL
EDITOR	KNIHA	MŘENKA
ELENA	KUKLA	ODKOP
EVROPA	KVALITA	ODPOČINEK
FLAŠKA	LAVOR	ODVETA
FRANCOUZ	LEKCE	OHNISKO
INHALACE	LEMUR	PANTOFEL
ISABELLA	LŽÍCE	UHLÍK

14

## Pro dlouhé chvíle



## Pro dlouhé chvíle

**Paměť je jako špatný žák. ...**  
**Stefan Garzyňski**

POMŮCKA: AOM, AY, NDAO	JINAM NÁŘEČ.	1. DÍL TAJENKY	MPZ UKRAJINY	RIVAL		DRUH ČEPICE	VZNEŠE- NOST	ZNAČKA CENTI- METRU		POVRCHNÍ OBDIVOVA- TEL	INDICKÝ ŽENSKÝ ODĚV
POŠKOZENÍ ZVĚŘÍ						SPZ BENEŠOVA				INICIÁLY PĚVKYNĚ SKLOVSKÉ	
ATOL INDONÉSIE						BÝV. FRAN. LET. SPOL. AKADEMIE VĚD ZKR.				POPĚVEK 3. DÍL TAJENKY	
RUSKÁ ŘEKA			HASNICE HLEMÝŽDI					PLAVIDLO Z KLAD KORÝŠ			
MINISTER. ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ ZKR.				POCHÁZEJÍCÍ Z VELRYBY INIC. HERCE ETZLERA							
	DLOUHÁ ČASOVÁ JEDNOTKA	ZNAČKA LUMENU NAZMAR			TÝM ANGLICKY NEVĚNOVAT SE HŘE					NIT	INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA
JMÉNO LITERARNÍ POSTAVY ONĚGINA						KRAJÍC CHLEBA NÁZEV HLÁSKY L					
OSOBNÍ ZÁJMENO MN. Č.				INICIÁLY KOSMONAU- TA ALDRINA BÁJNÝ PTÁK				KŠANDY ZÁKONÍK PRÁCE ZKR.			
CHEM. ZN. NIKLU			NÁRODNÍ HOKEJOVÁ LIGA ZKR. SPZ ZLÍNA				KRUTÁ VTAHOVAT KAPALINU				POVRCHOVÁ VODA
	PŘEDLOHA SOBOTA ZKR.					HLASATEL VYSOKÉ NAPĚTÍ ZKR.					
2. DÍL TAJENKY								OXID CÍNATÝ			
ZRAKOVÉ ORGÁNY				TRINITRO- TOLUEN ZKR.				ČÁSTICE S ELEKTRIC- KÝM NÁBOJEM			

# SeneCura SeniorCentrum Havířov

## 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 31.3.2024 v Havířově, vychází 4x ročně**

**Redakce:** kolektiv SeneCura Havířov

