

# U NÁS DOMA

SeneCura SeniorCentrum Havířov

Vydání 1/2025



Milí čtenáři,

píše se duben 2025 a my přesně před deseti lety otevřeli náš domov pro klienty. Původně to byl GrandPark, teď SeneCura. Je to už kulaté výročí a tak si říkám, že bychom měli kulatiny i trochu oslavit, to se přece dělá. Ale to až v květnu, v další části našeho časopisu se o tom dočtete více. Konec loňského roku byl ve znamení našich oblíbených akcí, jako jsou Večeře při svíčkách a adventní nebo vánoční čas. I Silvestra jsme oslavili, jak se patří a se vším všudy. Podle reakcí soudím, že se nám všechno povedlo.

Jak říká naše klientka paní Marta, no co už ☺ Máme za sebou zimu. I když jsme si ji pěkně užili, tak netrpělivě vyhlížíme sluníčko a teplo. Sněhu sice nebylo mnoho, ale denní šed', krátký den a nevlídné počasí nás provázelo celkem poctivě až do dnešního dne. Zažili jsme týdenní sněhovou kalamitu a máme z toho fajn zážitky, jen toho sněhuláka se nám uplácat nepovedlo.



Těšíme se na jaro a na všechno co nám nejbližší období přinese. Máme svoje plány. Potřebujeme postavit nový zahradní domek, připravit odvodnění pro případné vytrvalé lijáky, postavit pergolu, prosekat a upravit zahradu, zasadit kytky.

V tomto čísle časopisu se dočtete o plánovaných akcích na nejbližší

období, seznámíme Vás s naší staniční sestrou Monikou. Zároveň jsme si povídali s naším lékařem o diabetes a jak k tomuto onemocnění přistupovat v domově.

Zároveň se s radostí podělíme o úspěchy, kterých jsme dosáhli na poli kvality poskytovaných služeb.

Prolistujte náš časopis a těšte se společně s námi z povedených fotografií a článků. Přeji Vám všem mnoho jarního sluníčka.

Přeji, aby nadcházející jaro bylo krásné, barevné a voňavé.

Roman Bigaj, ředitel SeniorCentra Havířov



## Pod novou vlajkou

Od 1.dubna 2025 se náš domov stal součástí skupiny Penta Hospitals CZ. Zřejmě jste se již dočetli v tisku nebo jinde, že všechny domovy SeneCura v České republice se staly součástí skupiny, která má ve svém portfoliu 11 nemocnic, 35 zařízení Alzheimer Home, desítky lékařských ambulancí a síť poboček domácí péče. Od roku 2017 se skupina vypracovala na největšího poskytovatele zdravotních a sociálních služeb v České republice. V celé skupině pracuje přes 5000 zaměstnanců.

„Zázemí skupiny Penta Hospitals nám dá možnost dál rozvíjet to, co umíme nejlépe: individuální a vysoce kvalitní zdravotní a sociální péči,“ dodává Věra Husáková, provozní ředitelka společnosti SeneCura.



Skupina Penta Hospitals CZ je součástí nadnárodního řetězce nemocnic Penta Hospitals International, který provozuje ve střední Evropě desítky nemocnic a ambulantních zařízení.

Zastoupení má v České republice, na Slovensku a v Polsku. Penta Hospitals International patří do portfolia Penta Investments, středoevropské finanční skupiny, která byla založena v roce 1994.

Ta se v současnosti zaměřuje na dlouhodobé investice v oblasti zdravotnictví, finančních služeb, maloobchodu, výroby, médií a realitního developmentu. Penta Investments působí ve více než deseti evropských zemích, svoje zastoupení má v Praze, Bratislavě a Varšavě. V regionu patří k největším zaměstnavatelům, od roku 2018 zaměstnává více než 43 000 lidí.

V průběhu roku nás čeká mnoho synchronizační práce, budeme se soustředit na to, co každý z nás dělá nejlépe a to budeme promítat do naší každodenní práce. Tak si držíme palce, abychom z tohoto sloučení vytvořili něco nového a hezkého.

## 10 let poskytujeme služby klientům

Píše se květen 2014 a na zelené louce v Havířově na Šumbarku byl slavnostně poklepán základní kámen budoucího domova pro seniory. Z louky se tak na celý rok stalo staveniště, aby 15.5.2015 slavnostně přivítalo první klienty.



Květen 2014

Po poklepání na základní kámen se zelená louka mění ve staveniště.

Náš domov se původně jmenoval Domov pro seniory Grand Park Havířov. Teprve, později domov převzala skupina SeneCura. Domov dlouhodobě a úspěšně provozuje 143 lůžek pro klienty a v posledních letech zažívá velké úspěchy.

Domov získal mnoho ocenění a potvrzených certifikací, které svědčí o tom, jak moc zaměstnancům jde o spokojenost klientů a jak moc mají chuť posouvat kvalitu poskytované péče dopředu.

Máme velkou radost z našeho působení a jsme pyšní na dosažené úspěchy. Zeptali jsme se úplně první zaměstnankyně našeho domova na to, jaké to tehdy bylo?

*"No, bylo to na konci mé mateřské a my jsme se s rodinou právě přestěhovali do Havířova, do blízkosti dnešního domova. Každý den jsem chodila kolem staveniště a pozorovala i z okna jak to rychle roste. Všem jsem říkala, že tady budu pracovat a tady taky odejdu do důchodu. Když jsem objevila první inzerce na nové zaměstnance ani chvíli jsem neváhala. Nastoupila jsem do prázdného domova a my všichni jsme připravovali pokoje pro klienty. Montovali, šroubovali, stěhovali. Pak přišli konečně první klienti a já, měla na starost pana Jozífka ..." rozšafně a s veselou vzpomínkou se rozpovídala naše staniční sestra Agáta.*

V současné době máme 75 zaměstnanců, my všichni společně s Vámi bychom si rádi toto výročí oslavili. Vždyť 10 let je kulaté výročí, tak proč ne. ☺

Rádi bychom zavzpomínali na minulost a potěšili se přítomností. Odpoledne na naší terase nachystáme drobné občerstvení a pobavíme se u cimbálové hudby.

**Vážení klienti, tedy nezapomeňte - 15.5.2025 v 15:00 se potkáme na naší terase.**



## Průzkum spokojenosti mezi klienty a rodinnými příslušníky

Stalo se již ustáleným zvykem, že každý rok na podzim zjišťujeme Vaši spokojenost v různých oblastech naší práce, zkoumáme, jak se mění preference a potřeby, jaké jsou to oblasti, které bychom mohli vylepšit. Průzkum probíhal na podzim loňského roku a účastnili se ho klienti i rodiny. Rodiny formou online dotazování a klienti vyplňovali vytištěný dotazník. U některých klientů asistovala externí osoba, aby zajišťovala co možná nejpřesnější přepis klientských názorů. Průzkum prováděla agentura Ipsos pro všechny domovy SeneCura v České republice.

Návratnost vyplněných dotazníků byla na úrovni 57%.

V marketingových průzkumech je toto číslo považováno za velmi dobré. Návratnost oproti předchozímu roku se zvýšila o téměř 15%. Děkujeme.

Součástí průzkumu je dotaz na celkovou spokojenost, je to velmi pocitová záležitost, kde se nedotazujeme na velké detaily. Zde nám respondenti vzkázali, že celková spokojenost se službou je na úrovni 94,4% (v roce 2023 96,1%).



To je vysoké číslo, které v kombinaci s otázkou, zda by klient nebo rodina naše zařízení doporučilo, ukazuje, že 8 z deseti respondentů by naše zařízení doporučilo svým známým.

To v čem se nám dlouhodobě dobře vede je údržba a čistota pokojů a společných prostor. Jedinou oblastí ke zlepšení v této části průzkumu je nízký komfort pokoje a možnost individuálního přizpůsobení. Z hlediska péče jsou měřené parametry lepší než v předchozích letech a jejich hodnocení velmi vysoké. Oblastí ke zlepšení je úroveň informací o Vašem zdravotním stavu.

Z hlediska nabízených aktivit, pohybových i sociálních jsou klienti i rodiny úplně spokojené a zde jsme neobdrželi žádný nový námět ke změně



## Domov získal velmi dobré hodnocení

- Čistota pokojů 94%, čistota společných prostor 93%
- 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%



## Je zde potenciál pro zlepšení

- Komfort pokojů a možnost jeho přizpůsobení 86%
- Úroveň informací o Vašem zdravotním stavu 72%
- Kvalita a rozmanitost jídel 84%
- Externí vybavení domova 78%
- Rychlost reakce personálu 88,7%
- Vhodnost nabízených aktivit s ohledem na zdravotní stav klienta 88,6%

V oblasti stravování bychom chtěli zapracovat na Vašem vzkazu, který se týká kvality a rozmanitosti jídel. O to se snažíme poslední léta, ale prozatím jsme nenašli univerzálnější řešení.

S náměty, které jsme obdrželi v minulém průzkumu, jsme pracovali celý rok – konec konců na společných setkáních jsme Vám předkládali konkrétní kroky ke zlepšení.

Musím říct, že se nám daří Vaše náměty zpracovávat a posouvat vpřed kvalitu našich služeb. Váš hlas nebo námět má vždy smysl. Proto nás kontaktujte kdykoliv budete mít námět ke zlepšení, a to i mimo termíny vyhlášených průzkumů.

S výsledky a akčním plánem jak některé oblasti našeho života zlepšit jsme již seznamovali naše zaměstnance i klienty. Vědí přesně, co chceme v tomto roce zlepšit a jak k tomu dojít.

## Značka kvality: Posun vpřed pro lepší život seniorů

Domov pro seniory SeneCura Havířov se rozhodl ucházet o prestižní značku kvality, která je pro nás nejen cílem, ale i příležitostí k dalšímu zlepšení našich služeb a péče. Tato značka kvality není pouze symbol, ale především důkaz našeho závazku ke zkvalitnění života našich klientů – seniorů, kteří si zaslouží důstojnost, respekt a kvalitní péči. S radostí vám mohu oznámit, že náš domov získal maximální počet hvězdiček, a sice pět!

### Co nám to přinese?

Získání značky kvality znamená pro náš domov významný krok vpřed. Je to příležitost k sebereflexi, hodnocení a implementaci nových standardů, které nám umožní poskytovat ještě lepší péči. Tento proces nás přiměl podívat se na naši práci z jiné perspektivy a zaměřit se na oblasti, které si zaslouží pozornost. Naším hlavním cílem je zlepšit každodenní život seniorů a zajistit, aby se u nás cítili bezpečně, spokojeně a podporovaní.



### Kvalita péče je na prvním místě

Naše úsilí o značku kvality není pouze o splnění administrativních požadavků, ale především o každodenní práci, která má přímý dopad na spokojenost našich klientů. Zavádíme a zlepšujeme procesy, které zajistí, že každý senior bude mít individuální přístup, přičemž budou brány v úvahu jeho specifické potřeby a přání. Jsme přesvědčeni, že kvalitní péče znamená více než jen odborný přístup – jde o vytváření prostředí, ve kterém se lidé cítí jako doma.

## **Značka kvality jako motivace pro nás všechny**

Naši pracovníci se aktivně podílejí na celém procesu, od školení až po implementaci nových postupů. Tento proces posiluje týmovou spolupráci a motivaci, což se pozitivně odráží na každodenní atmosféře v domově. Značka kvality je pro nás výzvou, která nás inspiruje k dalšímu profesnímu růstu a neustálému zlepšování.

## **Posouváme se dál, ale nikdy nezapomínáme na základní hodnoty**

I když se neustále vyvíjíme a snažíme se přizpůsobit aktuálním trendům v péči o seniory, vždy si uchováváme naše základní hodnoty: úctu, lidskost a individuální přístup. Tato značka kvality nás nejen posouvá, ale zároveň nám připomíná, jak důležité je respektovat každého člověka a poskytovat mu péči, kterou si zaslouží.

Značka kvality je tedy pro náš domov SeneCura Havířov nejen oceněním, ale i závazkem pro budoucnost. Jsme hrdí na to, že můžeme i nadále zlepšovat kvalitu života seniorů a vytvářet prostředí, které podporuje jejich spokojenost, bezpečí a důstojnost.

## Představení nové posily v týmu – staniční sestry Moniky Bystroňové

Už jako mladá holka v pubertě, bylo mi 16 let, jsem brigádně pracovala jako ošetrovatelka na interním oddělení Vítkovické nemocnice v Ostravě. Již tenkrát jsem věděla, že pomáhat a pečovat o nemocné či staré lidi bude pro mě smysl života.

Jenže na dalších pár let mě osud zavál jiným směrem, poté přišlo postupné narození tří dětí a já se mohla vrátit k uskutečnění svého snu o pečování a ošetrování lidí až mnohem později.

Vystudovala jsem Vyšší zdravotnickou školu v Ostravě – Vítkovicích a stala se plnohodnotnou všeobecnou sestrou. Už

během studia jsem nastoupila do Domova pro seniory v Ostravě a mohla se ošetrovatelské péči věnovat naplno. V rámci dalšího nabírání zkušeností, dovedností a správného náhledu na ošetrovatelskou péči jsem prošla např. oborem gastroenterologie, interní příjmovou péčí či interní JIP.

I přesto, že tyto obory byly krásné a stereotyp tam rozhodně nebyl, i tak jsem chodívala domů s pocitem, že mi tam něco chybí. Když jsem se dostala do domácí péče a zpět do domova pro seniory, zjistila jsem, že to co mi chybělo, byl ten postupně navazující vztah s klienty, prohlubování těchto vztahů den po dni. Naplňovalo mě to a já konečně našla svůj smysl života.

Do domova SeneCura jsem nastoupila v lednu 2025 na místo staniční sestry. Spolu s vrchní sestrou Danielou, kolegyní Agátou a kolegou Tomášem tvoříme, myslím si, že skvělý tým, kdy se snažíme být oporou jak sestřičkám a pečovatelkám, tak hlavně klientům.

Práce staniční sestry je velmi rozmanitá a rozhodně se nedá říct, že lehká. I přes svou náročnost jsem ráda, že mohu být u toho, když pečovatelky či sestřičky potřebují pomoc, poradit a také u klientů, které navštěvuji na pokojích a snažím se jim dodávat energii, lásku a pochopení.



Ono se ani nedá mluvit o práci, je to pro mě spíše poslání. Poslání být tady pro ty, kteří to nejvíce potřebují, nemocné a staré klienty, věnovat jim svou energii, úsměv a vlídné slovo, čas a péči, kterou kdysi sami dávali a nyní ji potřebují zpět.

Když zrovna nejsem v domově, tak se věnuji rodině a přátelům, starám se o svou maminku a v neposlední řadě relaxuji na své zahradě (hrozně ráda se hrabu v hlíně☺), energii dobývám i při ručních pracích, vařením a vyráběním čehokoli, co se dá užít. Prostě nedokážu mít ruce v klíně, pořád musím něco dělat, když zrovna nespím☺.

Jsem chronický puntičkář a perfekcionista a odráží se to v každém aspektu mého života i toho, co dělám či do budoucna dělat chci. Snad to nebude v domově překážka, nýbrž přednost.

## **Co Vás přivedlo do SeneCura Senior Centra Havířov?**

Přivedla mě příležitost zhodnotit a předat zkušenosti mladším kolegyním a hlavně se podílet na péči o klienty co nej kvalitnějším způsobem a navazovat úzké vztahy s nimi, což mě vnitřně naplňuje.

## **Co Vás na Vaší práci nejvíce baví?**

Návštěvy na pokojích klientů a povídání si s nimi a předávat jim svou energii, vypomáhání sestřičkám při péči o klienty, když je příležitost.

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

Relaxuji v přírodě, na zahradě s rodinou a přáteli. Koníčků mám spoustu, pořád mám potřebu něco vyrábět nebo tvořit.

## **Čemu neodoláte?**

Setkání s lidmi, které mám velmi ráda.

## **Čím si děláte radost?**

Posezením v kvalitní restauraci s rodinou či přáteli, zakoupením pěkného oblečení a nebo vzdělávací knihou, která mě obohatí profesně.

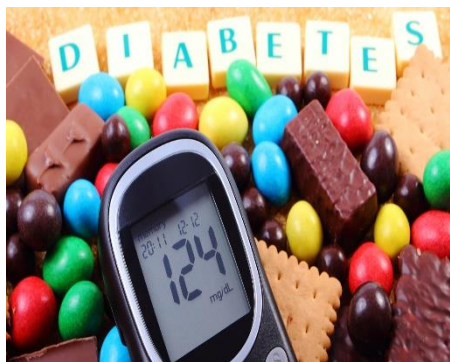
## **Jaké je Vaše životní motto?**

Žít a nechat žít!

Děkuji za příležitost být součástí kolektivu SeneCura Havířov.

## Diabetes v sociálních službách

Senioři s diabetem představují tu nejzranitelnější skupinu, protože vyšší věk a onemocnění je vždy nebezpečné spojení.



Diabetes mellitus neboli úplavice cukrová, krátce také cukrovka, je závažné chronické onemocnění projevující se poruchou metabolismu sacharidů. Počet klientů s touto nemocí každým rokem stoupá.

U seniorů se jedná o třetí nejčastější onemocnění.

Zvyšování hladiny krevního cukru je pro stárnutí přirozené. Je to dáno jak změnami v organismu, tak změnou životního stylu související se stářím.

**U seniorů s diabetem a demencí dominuje pokles kognitivních funkcí a motorických zručností, dezorientace, poruchy osobnosti, paměti a neschopnost sebeobsluhy a správného rozhodování.** Což vyžaduje poskytnutí péče odborným personálem.

U nás v domově pro seniory poskytuje profesionální pomoc klientům s cukrovkou řada diabetologů a internistů společně se zdravotními sestrami. Součástí týmu jsou také sociální pracovníce, aktivizační pracovníce, nutriční terapeut, pracovníci kuchyně a v neposlední řadě také rodinní příslušníci a známí.



Důležité je nejen dodržovat dietu, s omezením příjmu cukru a živočišných tuků, ale mít pravidelný režim, dostatek přiměřených pohybových aktivit a především dostatečný pitný režim. Je nutné nezapomenout dodržovat návštěvy u lékaře. Není již nutné přepočítávat každou kalorií. Je potřeba brát v úvahu tělesnou kondici a mít tak individuální přístup.

## Čemu je vhodné se vyhýbat:

- polotovary, konzervy a průmyslově zpracované potraviny.
- bílé pečivo.
- tučná masa.
- tučné mléčné výrobky. doslazované mléčné nápoje.
- živočišné tuky.
- tavené sýry.
- banány, meloun, hroznové víno, ananas.
- limonády, džusy a další slazené nápoje, alkohol.

## Pro diabetiky doporučujeme:

- zeleninu
- ovoce s nižším obsahem cukru, např. borůvky, maliny, jablka, kiwi, pomeranče, avokádo (nejlépe v dopoledních hodinách)
- libové bílé maso (kuřecí, krůtí, králíčí)
- ryby a mořské plody
- celozrnné těstoviny, luštěniny,
- pohanka, bulgur, jáhly,
- ořechy a semínka
- celozrnné pečivo
- bílé jogurty, acidofilní mléka, čerstvé i zrající sýry



**Důležitý je vstřícný, individuální přístup a přání našich klientů.**

**U nás jsou klienti doma a nějaký ten zákusek či limonáda není na škodu.**

**Hlavním motem je být spokojeným a usměvavým člověkem, který si užívá dny svého života.**

## Pracoviště s kvalitní nutriční péčí

Senioři mnohdy bojují s podvýživou nebo rizikem podvýživy, kterou způsobuje především nedostatek základních živin, minerálních látek, ale také vitamínů. Hlavními příčinami tak nemusí být pouhý nedostatek snědené stravy, ale také její pestrost a kvalita. Kvalitní nutriční péče v našem zařízení je naprosto klíčová pro zdraví, pohodu a kvalitu života našich klientů. Naší snahou je nastavení nutriční péče v takovém rozsahu, abychom si dokázali s výše uvedenými komplikacemi poradit. Hlavní pilíře, na kterých je nutriční péče v SeneCura SeniorCentru postavena, jsou:



### **Individuální přístup**

Zohlednění věku, zdravotního stavu, alergií, intolerancí, ale i chutí a preferencí jednotlivých seniorů. Neméně důležité je pravidelné nutriční hodnocení – váha, BMI, laboratorní hodnoty, známky malnutrice apod.

### **Vyvážená a pestrá strava**

Dostatečný příjem bílkovin, vitamínů, minerálů a vlákniny. Správně zvolený poměr makroživin (bílkoviny, tuky, sacharidy). Pravidelnost stravování – obvykle 5–6 jídel denně.

### **Hydratace**

Dostatečný pitný režim, a to i u klientů, kteří sami necítí žízeň. Nabídka nejen vody, ale i čajů, polévek, ovocných šťáv s nízkým obsahem cukru apod.

### **Textura a úprava jídla podle potřeby**

Pro klienty s poruchami polykání (dysfagií) – mixovaná nebo měkká strava. Problémy se zuby nebo protézami – důraz na snadné kousání a žvýkání.

## **Podpora soběstačnosti a důstojnosti**

Pomoc při jídle jen tam, kde je to nutné. Estetická úprava jídla – podněcování chuti k jídlu. Možnost stravování v příjemném prostředí, ideálně společenském. Každý klient si může svobodně vybrat, jakým způsobem a v kolik hodin se chce stravovat. Naše zařízení poskytuje svým klientům s přihlédnutím na zdravotní stav různorodé typy diet, jako jsou dieta racionální, diabetická, šetřící.



## **Specifickým dietním opatřením jsou dieta 11 a dieta s přídavkem.**

Dieta 11 je racionální běžná strava, kde je upraveno množství jídla snížením porce příloh při současném navýšení množství bílkovin. Tato dieta je vhodná pro klienty, kteří mají problém ujíst celé porce jídel dne a nedokážou tak přijmout dostatek živin v běžné stravě. U diety s přídavkem je navíc vydán bílkovinný přídavek jako další chod během dne.

Do poskytované kvalitní nutriční péče je zapojen multidisciplinární tým, který čítá nutričního terapeuta, praktického lékaře, tým kuchařů v čele s šéfkuchařem, pečovatelský a zdravotnický personál a pokud to lze, tak rodina.

Protože máme v našem zařízení systém nutriční péče velmi precizně zpracovaný a toto sofistikované nastavení má velmi blahodárný vliv na kvalitu života našich seniorů, rozhodli jsme se postoupit o stupeň výše se záměrem získání akreditační známky

## **Kvalitní nutriční péče.**

Tento zájem o certifikaci představuje návštěvu nezávislého hodnotitelského týmu, který ohodnotí všechny námi poskytované standardy a postupy v nutriční oblasti a v případě splnění můžeme hovořit o vysoce kvalitním modelu nutriční péče v SeneCura SeniorCentru Havířov.

## Ergoterapie u nás

Ergoterapie v našem domově využívá léčebné metody, postupy a činnosti, které vedou k zachování co nejvyšší míry soběstačnosti a samostatnosti při běžných denních i zájmových činnostech klienta. Podporuje zachování stávajících fyzických, kognitivních a psychických funkcí, prostřednictvím cílených aktivit.

Vždy přistupujeme individuálně ke každému klientovi tak, abychom co nejvíce podpořili jeho vlastnosti, dovednosti a tím tak zachovali co nejvyšší samostatnost, soběstačnost, kvalitu života a podpořili znovu zapojení do společnosti.

Podporu samostatnosti a soběstačnosti provádíme nácvikem konkrétních situací – (příjem jídla a pití, koupání, oblékání, hygiena a použití toalety, obouvání, osobní hygienu, ovládání vyprazdňování).

V souvislosti se soběstačností se ergoterapie také zaměřuje na případné funkční poruchy horní končetiny, kdy je cílem vycvičit funkci na maximální možnou úroveň a zapojovat končetinu do všech denních aktivit. Ergoterapeut nacvičuje úchopy, horní končetinu stimuluje, trénuje jemnou motoriku, grafomotoriku, ovlivňuje případnou spasticitu (zvýšené svalové napětí).



Udržujeme celkovou fyzickou kondici (nácvikem mobility na lůžku, vertikalizací, dechovým a kondičním cvičení, chůzí...).

Využíváme konceptu basální stimulace, který vede k podpoře vnímání, rozvoji identity, navázání komunikace, zlepšení orientace na těle i v prostoru.

Vedeme poradenství v oblasti prevenci pádu a úrazů. Eliminujeme riziko pádu, nastavujeme ochranná opatření (bezpečné prostředí, postranice, vhodnou obuv aj.).

Vybíráme a navrhujeme kompenzační pomůcky pro mobilitu a lokomoci (chodítka, berle, vozíky, kardio křesla).



Vedeme poradenství ohledně vhodného vybavení domácího prostředí (úprava prostředí s návrhem kompenzačních pomůcek). Ergoterapie je u nás prováděná individuální i skupinovou formou. Svou podstatou a principy úzce navazuje a spolupracuje s fyzioterapeutem, který je nedílnou součástí rehabilitačního týmu.

## Opravy – úpravy - rekonstrukce a plány na letošní rok

V první polovině roku nás čeká stavba nového zahradního domku, který nahradí původní dosti opotřebovaný zelený domeček.

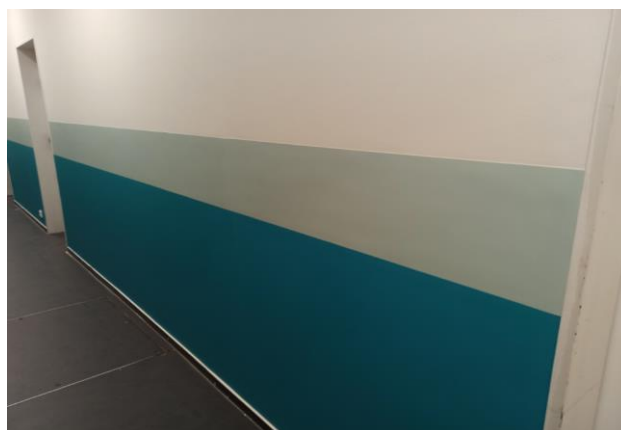
Později k němu možná i přistavíme posezení pro kuřáky ☺.



Práce na zahradě ale tímto rozhodně nekončí, bude následovat oprava vodního prvku, zasazení květin, odvodnění budovy a péče o celkový vzhled.

Máme za sebou dlouhé období malování z důvodu oprav po povodních.

V přízemí jste si jistě všichni všimli nové výmalby a obkladu stěn. Myslíme si, že se nám to povedlo, co říkáte? ☺



# SeneCura SeniorCentrum Havířov

V aktivizačních místnostech na každém patře došlo ke změnám. Nalepili jsme tapety, koupili nové závěsy a obměnili jsme nábytek.

Víte, ze kterých pater jsou tyto fotky? 😊



Změn si můžete všimnout také ve fyzio místnosti. Odstranily se police se závěsy, nalepily se nové tapety a vznikl tak útulný prostor ke cvičení a relaxaci.



V průběhu roku budeme pokračovat v postupném malování pokojů.

Na každém pokoji dojde k výměně osvětlení za méně energeticky náročné LED.

Také je v procesu zútulnění jídelny v podobě nových záclon a závěsů.

Věříme, že se Vám všechny změny a novinky líbí.

Přáli bychom si, aby každá oprava a nákup nových věcí směřovala ke větší spokojenosti nás všech a aby nám vydržely dlouho a funkční.

Prosíme tedy o opatrnost jak Vás klienty, tak i naše zaměstnance.

**Rádi bychom také zdůraznili, že o veškeré opravy – na pokojích, v kancelářích, na chodbách, na zahradě a o všechny nákupy se stará náš věčně usměvavý správce budovy Marcel Kus.**

**Je na celý domov sám, avšak zvládá všechny požadavky velmi rychle a zázraky dělá na počkání.**

**Děkujeme!**

## Víte, že.....

V našem domově se snažíme vytvářet prostředí, které je nejen bezpečné a pohodlné, ale také přívětivé pro rodiny a přátele našich klientů, kteří jsou z daleka.

Víme, jak důležité jsou osobní setkání a společně strávený čas. Proto bychom Vám rádi připomněli, že je u nás k dispozici rodinný pokoj. Tento pokoj je ideální nejen pro návštěvy, které přijely z daleka, ale i pro naše klienty, kteří zde mohou strávit čas v soukromí.

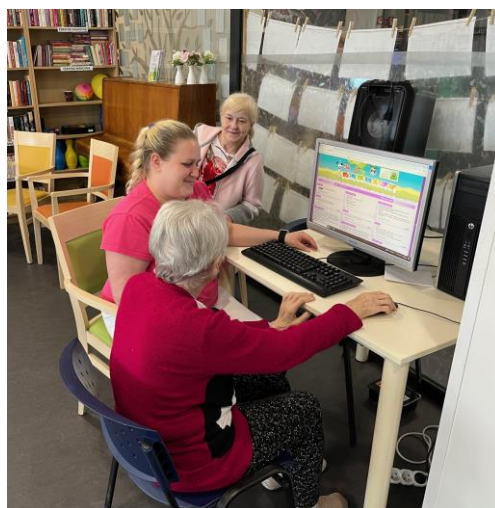


Rádi bychom také připomněli, že jsme pets friendly – Pokud k nám přijdete se svým pejskem, je u nás vítán! Víme, že domácí mazlíčci přinášejí radost a pohodu, a proto jsou součástí naší otevřené a přátelské atmosféry.



Pro nejmenší návštěvníky jsme v přízemí připravili dětský koutek, kde jsou hračky, stoleček a potřeby na kreslení, aby se i děti cítily u nás příjemně a zabavily se.

A nezapomínáme ani na naše klienty. V jídelně je k dispozici počítačový koutek. Pod vedením naší aktivizační pracovnice Zuzky probíhají lekce základní práce s počítačem. Klienti si zde můžou zkusit psaní, prohlížení obrázků, internet nebo třeba posílání e-mailů.



Budeme rádi, když možnosti rodinného pokoje i dalších prostor využijete při návštěvách svých blízkých. Věříme, že společně strávený čas, ať už v soukromí nebo v našich společných prostorách, přináší radost a pomůžete vytvářet náš domov jako místo setkávání, pohody a porozumění.

## Ohlédnutí za tím, co už bylo.....

### Příchod nového roku 2025

Poslední noc roku 2024 se v našem domově nesla v duchu radosti, dobré nálady a společného očekávání nového roku. Zaměstnanci noční směny společně s klienty připravili silvestrovskou oslavu plnou zábavy.

Společnými silami vyzdobili společenskou místnost balónky, světýlky a nápaditými dekoracemi. Nechyběla ani bohatá tabule plná dobrého jídla a pití. Večer se rozjel v přátelském duchu. Povídalo se o zážitcích uplynulého roku a společně si zazpívali a zatancovali.

Oslava gradovala kolem půlnoci, kdy všichni společně odpočítali poslední sekundy roku 2024 a přivítali nový rok 2025. Navzdory pokročilé hodině vydrželi klienti slavit až do pozdních ranních hodin.

Velké poděkování patří zaměstnancům, kteří s nadšením připravili tuto krásnou akci a klientům, kteří svým elánem přispěli k nezapomenutelnému večeru.



## Valentýnské tvoření

Valentýn není jen svátkem zamilovaných, ale krásnou příležitostí k šíření radosti a laskavosti. V našem SeniorCentru Havířov se tento den stal výjimečným díky tvořivým aktivitám organizovaným aktivizačními pracovníci. Klienti se s nadšením zapojili do výroby papírových srdíček a dalších dekorací.

Tvoření je nejen příležitostí k rozvoji jemné motoriky a kreativity, ale především k prožití příjemných chvil ve společnosti ostatních. Při vyrábění se vzpomínalo na první lásky a krásné chvíle mládí, což dodává aktivitě hlubší rozměr.

Společné tvoření tak pomáhá vytvářet příjemnou atmosféru. Výsledná díla zdobí prostory domova a tím potěší nejen klienty, ale i jejich blízké a personál.



## Masopustní veselí

Masopust jsme našem domově oslavili ve velkém stylu! Tento tradiční svátek, známý svou veselostí a barevnými maskami, nás v tomto roce zavedl do světa zábavy a tance.



Jako každý rok, i letos byl jídelníček přizpůsoben masopustnímu dni – a to podle pravidel popeleční středy, která předchází období postu a je začátkem duchovní obnovy a střidmosti. Tradiční postní pokrmy zahrnují luštěniny, obiloviny, ryby a vynechává se maso.

Odpoledne jsme se všichni sešli v přízemí, kde jsme si užili úvodní povídání o masopustu. Dozvěděli jsme se, co tento svátek znamená a proč se slaví, ale také jsme si představili různé masopustní masky, které jsou nedílnou součástí oslav.

Zaměstnanci se na chvíli proměnili v tradiční postavy – medvěda, koně, prase, bábu s nůši nebo dokonce morového doktora, což vykouzlilo úsměvy na tvářích všech přítomných.



Po úvodním povídání přišel čas na zábavu – zpěvák a bavič Jakub Štýbar nastartoval masopustní veselí, které se okamžitě rozproudilo. Klienti se nezdržovali, a s radostí se pustili do tance, a to nejen s medvědem, ale i s dalšími postavami.

Celé odpoledne se neslo v duchu legrace, uvolněné atmosféry a spousty veselí. Zapojil se opravdu každý, včetně zaměstnanců. Zpěvák nám dokonce zahrál písničky na přání, které si klienti sami vybrali.



Tanec, smích a zpěv nás všechny spojily a vytvořily tak nezapomenutelnou masopustní oslavu.

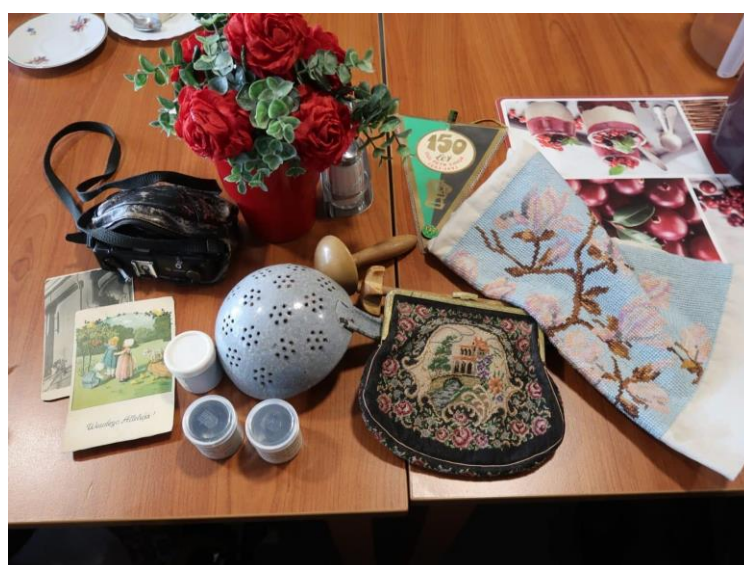
Děkujeme všem, kteří se k nám připojili a pomohli vytvořit tenhle krásný zážitek. Tento den nám připomněl, jak důležité je být spolu, smát se a radovat z každého okamžiku.

## Vzpomínkové dopoledne s kufrem plným vzpomínek

V našem domově jsme prožili krásné dopoledne, které si pro naše klienty připravili milí dobrovolníci z organizace ADRA. Přinesli s sebou „kufř plný vzpomínek.“ Netradiční a velmi osobní program, který potěšil srdce nejednoho z našich klientů.



Kufř plný předmětů z dob jejich mládí, které jsme si společně prohlíželi a o kterých jsme si povídali. Byly v něm staré fotoaparáty, vyšívané dečky, odznáčky, vlaječky, známky, fotografie a různé staré předměty. Každý z těchto předmětů v sobě nesl kousek historie a probouzel vzpomínky na dobu, která byla pro naše klienty plná zážitků, příběhů a emocí.



Celou atmosféru podtrhovala káva se zákuskem podávaná ve starodávném porcelánovém servisu. Povídání u kávička se neslo ve velmi přátelském a nostalgickém duchu. Vzpomínky na dětství, školní léta, mládí, práci i rodinu byly sdíleny s radostí i dojetím. Děkujeme dobrovolníkům z organizace ADRA za jejich čas, laskavost a nápaditost. Přinesli s sebou nejen předměty z minulosti, ale hlavně chuť sdílet, naslouchat a být spolu.



Taková setkání mají velký smysl a pro naše klienty jsou opravdovým pohlazením po duši.



## Co nás čeká v dalších měsících?

Jarní dny přinesly příjemné teplé počasí a my jsme mohli opět po zimní pauze zařadit venkovní aktivity. Už jen prosté posezení na lavičce v naší zahradě je pro mnohé klienty vyhledávaným zpestřením všedních dní. Na zahradu směřujeme rovněž některé z nadcházejících skupinových aktivit. Jednou z nich je například Pálení čarodějnic, které tradičně připadá na poslední dubnový den.



Měsíc květen bude na aktivity velmi bohatý. Kromě obvyklých aktivit, které pro vás pravidelně připravujeme v aktivizačních místnostech a v přízemí, jsme pro vás přichystali také několik zajímavých akcí. Květen zahájíme tematickými významným dnem, který nemíníme bez povšimnutí, bude Den matek. V druhé polovině května nás pak čeká smažení vaječiny a další aktivity spojené s Letnicemi.



Nejvýznamnějším květnovým dnem bude bezpochyby 15. květen, kdy se u nás v SeniorCentru spojí hned několik událostí. Tento den je mezinárodním dnem rodiny a my jej oslavíme ve velkém stylu. Toto datum se totiž rovněž pojí s desetiletým výročím založení našeho Domova. Při té příležitosti zveme k návštěvě nejen rodinné příslušníky našich klientů, ale také širokou veřejnost, která si může prohlédnout naše zařízení v rámci Dne otevřených dveří.

Červen i další letní měsíce budou zasvěceny především venkovním aktivitám, v případě příznivého počasí plánujeme na terasu a zahradu směřovat i některé aktivity, které obvykle probíhají v aktivizačních místnostech. Těšit se můžete také na společný výlet do Parku Boženy Němcové v Karviné či vycházky do nedaleké restaurace U Jelena.

Završením letních dní bude jistě velkolepá tradiční Zahradní slavnost, kterou chystáme na 30. srpna. Už nyní můžeme prozradit, že letošním tématem budou Dožínky a k poslechu i tanci nám zahraje Cimbálová muzika Grunt. Těšit se můžete rovněž na vynikající jídlo a zajímavý doprovodný program. Více informací o aktivitách Vám přineseme v některém z příštích článků. Aktuální plány aktivit naleznete na obvyklých místech, tj. na nástěnkách v přízemí, na jednotlivých patrech i ve výtazích, na webových stránkách i v rámci hlášení našeho rozhlasu. Kdykoli se můžete také obrátit na aktivizační pracovníce, které vám rády zodpoví vaše dotazy týkající se aktivit a akcí v Domově.

Těšíme se na vás!



## Pro dlouhé chvíle

„Dědečku, jak jste spokojen s novým naslouchátkem?"  
Velmi. Od té doby, co ho mám, jsem dokonce už třikrát  
..... tajenka má 11 písmen."



BANKY  
DEPEŠE  
DERBY  
DOVOLENÁ  
JUBILANT  
KARDANY  
KOALY  
KRIZE  
LUSTR  
LVICE  
MADLO

MANDL  
POHYB  
PROHLEDAT  
PTÁCI  
SNĚTI  
SPOLEČNOST  
ŠVIHY  
ÚŽLABINA  
VYSAVAČE  
XENOFOBIE  
ŽVÁRO

# 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 28.4.2025 v Havířově, vychází 4x ročně**

**Redakce:** kolektiv SeneCura Havířov

