

ČTVRTLETNÍ ČASOPIS

SeniorCentra Písek

SeneCura SeniorCentrum Písek a.s.
leden, únor, březen 2025

Vydání 1/2025



Vážení klienti, vážení rodinní příslušníci, vážení přátelé,
uplynuly další tři měsíce a my se opět hlásíme
s naším čtvrtletním časopisem.

Slovo ředitele na úvod.

„Vánoční svátky a silvestrovské období provázené bohatým programem končícího roku 2024 nám skončily a přišel rok nový. K začátku nového roku neodmyslitelně patří i různá předsevzetí, očekávání, ale i balancování nad rokem minulým. Rok minulý byl plný změn a příprav na dlouhodobé a trvalé období zvyšování kvality a úrovně poskytovaných sociálních služeb našeho domova ve všech aspektech, které nabízíme. Nechceme se držet pouze standardů, ale postupnými a systematickými kroky chceme stále posouvat pomyslnou laťku výše. Jeden z prvních kroků v letošním roce směřoval k tématu paliativní péče, která je v poslední době stále více žádaná. To nás zavedlo ke spolupráci se společností Athelas, která je řádným členem Fóra mobilních hospiců, European Association for Palliative care (EAPC) a Asociace poskytovatelů sociálních služeb. V nynější fázi jsme na úrovni spolupráce v rámci ambulantní péče u několik našich klientů, představení paliativní péče a školení našeho zdravotního i pečovatelského personálu a nastavení vzájemné komunikace. Jeden z dalších kroků je využívání naší vlastní certifikované pečovatelky v Bazální stimulaci pro seniory, která probíhá v rámci naší péče pro klienty bezplatně a těší se velmi pozitivnímu ohlasu ze strany klientů i rodin.



S příchodem nového roku také pokračujeme s plněním tzv. "ročních přání" našich klientů, tradičními společenskými akcemi, které naleznete v tomto časopisu, ale i besedami se známými osobnostmi, o kterých Vás chceme informovat i v předstihu, jelikož se jich může zúčastnit každý škoda si ho neužít co nejvíce venku na čerstvém vzduchu.

Budeme se postupně snažit prostředí naší zahrady udělat co nejpříjemnější k posezení a odpočinku, abychom Vám umožnili být u toho, když se vše probouzí k životu. Využijte toho a užijte si po zimě více času venku. Každému to určitě prospěje." Chtěl bych tímto poděkovat klientům za účast, rodinným příslušníkům za motivaci i zaměstnancům za skvělý přístup a nasazení. To vše se odráží ve velkém zájmu o společenské akce a aktivizační programy, kde se nyní spíše potýkáme s dostatkem prostoru pro všechny, což jsou ale ty příjemné starosti. V dalším čísle našeho časopisu již budeme psát o průběhu jarních měsíců a k tomu se váže i má prosba ke klientům i rodinám. Jaro je jedno z nejkrásnějších období roku a je škoda si ho neužít co nejvíce venku na čerstvém vzduchu. Budeme se postupně snažit prostředí naší zahrady udělat co nejpříjemnější k posezení a odpočinku, abychom Vám umožnili být u toho, když se vše probouzí k životu. Využijte toho a užijte si po zimě více času venku. Každému to určitě prospěje."

Ředitel SeneCura SeniorCentrum Písek

Michal Školaudy

Předání daru

Rok 2025 jsme zahájili dobrým skutkem a na přání našich klientů jsme výtěžek z vánočních výrobků vyrobených při aktivizačních činnostech předali Záchrané stanici Makov.



Dotek Afriky

„Tanec nepotřebuje překladáč. Miluj, tanči, žij! Tanec propojuje.....“

To jsou slova tanečnice Heleny Langerové, která vnesla 27.ledna 2025 mnoho energie mezi naše klienty. V dopoledních hodinách tanečnice vyprávěla o tanci v Dobříši a cestě do Afriky. My jsme měli tu čest u nás přivítat nejen Helenku, ale i jejího kolegu a kamaráda ze Senegalu Falyho Faye, který nám ukázal kousek ze svého mistrovského bubnování. Naši klienti si nejen poslechli africké tóny, prohlédli si tvrdé ruce bubeníka, a dokonce si všichni zúčastnění vyzkoušeli zabubnovat na pravý africký buben. Všichni jsme v odpolední části tančili.,celý den byl velmi veselý a rozcházeli jsme se velmi příjemně naladěni. Naši klienti na „africké“ zážitky rádi vzpomínají.



Večeře při svíčkách

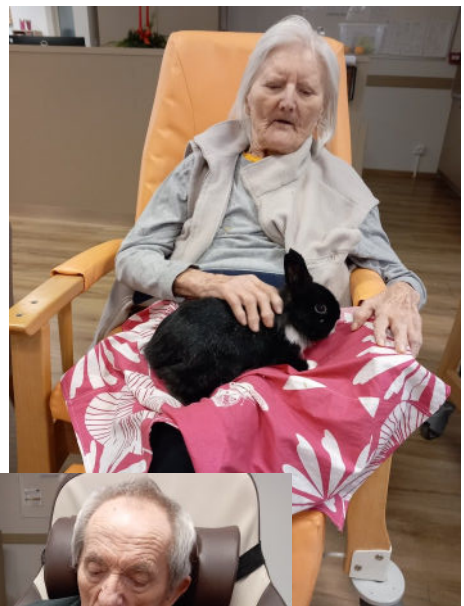
Sváteční večeře při svíčkách se těší v našem domově veliké oblibě. Klienti si mohou užít společný čas se svými rodinnými příslušníky u lahodného menu od našeho šéfkuchaře. Slavnostně prostřený stůl a svíčky navozují příjemnou atmosféru. Všichni pozvaní si se svými blízkými užili slavnostní atmosféru a výborné jídlo, které - jak sami uvedli - bylo excelentní. Podávané menu a vytvořené prostředí připomínalo luxusní restauraci.





Zookoutek

Velkou radostí našich klientů je terapeutický králík Black. Pravidelně navštěvuje s aktivizační pracovnící klienty, kteří tak mají možnost si králíka pochovat či jen pohladit. Často ta nejtvrdší srdce roztají a klientům se vrací šťastné vzpomínky na mládí a dobu, kdy zvířátka chovali sami doma.



Ples s tombolou

Mnoho radosti a důvodu k smíchu vnesl do životů našich klientů pan Vonášek, který nám přišel zahrát a zazpívat na náš tradiční ples ve kterém nechyběla ani tombola. Klienti si zavzpomínali na plesovou sezonu, zazpívali si a všichni jsme se rozcházeli v dobré náladě.



Keramická dílna

V únoru klienti SeniorCentra zažili netradiční tvoření. Přijela nás navštívit paní Plocová z Mírotické Základní školy, která tam vede kroužek keramiky. Pod jejím vedením si i naši senioři měli možnost vyrobit krásný keramický talířek s přírodními motivy nebo malého ptáčka pro radost. Senioři pustili uzdu své fantazii a vznikly tak velmi krásné výrobky.



Turnaj ve střelbě kuší

Akční odpoledne si klienti užili při střelbě kuší. Soutěživost byla velká a pro první tři nejlepší střelce byly připraveny ceny.

Turnaj jsme zakončili společným přípitkem.



Taneční hodina paní Veroniky Rážové

Pravidelnou návštěvnicí našich klientek je paní Veronika Rážová, která vždy dovede klientky roztančit a vykouzlit jim svým optimismem úsměv na tváři. Mnohé dámy se bez ostychu vlnily na improvizovaném tanečním parketu a všechny ženy si užily krásné odpoledne.





Tvoření s dětmi z mateřské školy

V únoru mezi nás opět zavítaly děti z naší partnerské 3. mateřské školy v Písku. Tentokrát jsme společně vyrobili masopustní masky pro děti i klienty pro nadcházející masopustní zábavu a všichni si tvoření výborně užili. Děti vždy seniorům prozáří celé dopoledne svou energií a spontánní povahou.



Relaxační odpoledne s tóny

Odpoledne v SeniorCentru je většinou ve znamení zábavy, ale také relaxace. Klienti měli možnost seznámit se s lidovým ozvučným nástrojem, tzv. zpívající mísou nebo-li tibetskou mísou. Nástroj je ze slitiny sedmi kovů, je ve tvaru mísy a pochází z Nepálu, kde je používán již od 3. tisíciletí před naším letopočtem nejen k léčení neduhů těla a mysli, ale i k různým meditacím. Klienty libé tóny misek zaujaly, měli možnost siisky sami rozezvučet a osahat.



Muzikoterapie

Paní Kříženecká přivezla na náš domov spoustu známých i poměrně netradičních hudebních nástrojů. Klienti si měli možnost vše vyzkoušet a také si společně zazpívat.



Pánský klub

Pánové v našem domově mají možnost setkávat se mimo jiné i na pánském klubu, který vede náš dlouhodobý dobrovolník. Někdy si klienti jen u piva či kávy povídají nebo hrají karty, jindy zapojí své mužské schopnosti při kutilství.



Zabijačkový týden a tučný čtvrtek

V únoru proběhl v našem SeniorCentru masopustní týden spojený s tučným čtvrtkem. V pondělí jsme si společně vyrobili škrabošky z barevného papíru, peříček a dalších dekoračních drobností. V úterý jsme si zajuchali v maskách při masopustní zábavě při hudbě pana Pavla Justicha. Pan šéfkuchař Petr Zděněk nám připravil výtečné občerstvení ve formě koblížků, chlebičků a pivečka. Všichni klienti si to moc užili. Zabijačky všichni moc dobře známe a rádi na ně vzpomínáme. Pro připomenutí zmíněného tématu jsme ve středu vzpomínali při ochutnávce zabijačkových specialit a promítání dokumentu „O cechu řeznickém“. Tučný čtvrtek nakonec završila večeře při svíčkách,.





Masopustní zábava

V úterý 25. února se již od rána v našem domově vyskytovala různá individua jako klaun, jeptiška, stavební dělník a během dne se k nim postupně přidávali ještě víly, indián, lenochod, jahůdka a v neposlední řadě i červená karkulka. Při melodiích veselých písniček pana Pavla Justicha jsme si všichni společně zazpívali, zatančili a výborně se pobavili. Pan šéfkuchař nám připravil i výtečné občerstvení ve formě masopustních koblih, chlebíčků a pivečka. Všichni, včetně zaměstnanců, si zábavu moc užili.





Oslava MDŽ 8. březen

Osmého března jsme již tradičně v SeniorCentru oslavili Mezinárodní den žen, přeci jenom jich máme mezi klienty většinu. Každá seniorka obdržela karafiát a vřelé přání. Určitě to potěšilo na srdci i na duši. Odpoledne bylo v duchu zábavy, všem ženám přijel zahrát dlouholetý muzikant z Písku pan Jan Kašpárek, který zahrál oblíbené a známé písničky a společně jsme si zazpívali a dovršili tak tento slavnostní den.



Plníme roční přání

Naší velkou radostí je plnění ročních přání našim klientům.
Fantazii se meze nekladou, někoho potěší pěkná kniha či pár klubek
vlny, jiného třeba grilované vepřové koleno.



Březen měsíc knihy. Beseda se spisovatelkou Jaroslavou Pixovou

Když březen, tak měsíc knihy, když měsíc knihy, tak návštěva spisovatele. Proto jsme se v SeniorCentru SeneCura v Písku přivítali spisovatelku z našeho regionu paní Jaroslavu Pixovou. Paní Pixová k nám přijela z Putimi pobesedovat s klienty a zavzpomínat na město Písek, tak jak ho znávali dříve v průběhu 19. století. Při promítání prezentace dobových fotografií města Písku v proměnách let minulého století klienti za doprovodu výkladu poznávali dnes již neexistující nebo změněná zákoutí našeho krásného města. Hotel Dvořáček, dnes již zavřený hotel Otava, hotel Bílá růže, velké i malé náměstí, různé obchůdky, cukrárny a kavárny z poválečné doby, či komunistické éry.



Návštěva paní Zuzany Bubílkové

Ve čtvrtek k nám do SeniorCentra zavítal vzácný host. V doprovodu zpěváka a herce Šimona Pečenky nás poctila svou návštěvou novinářka, moderátorka a politická glosátorka Zuzana Bubílková. Při vzpomínkovém vyprávění o bývalém kolegovi Miloslavu Šimkovi, různých historkách o politicích samotných či zábavných setkáních s policisty jsme se všichni náramně bavili. Beseda s paní Bubílkovou byla moc příjemná a senioři i zaměstnanci se velmi nasmáli. Také jsme několika seniorům splnili i jejich přání vyfotografovat se s paní Bubílkovou.



Přípravy na jaro - sázení květin

Jaro již klepalo na dveře a tak se klienti podíleli velkou měrou na zvelebení venkovních truhlíků. Společně zasázeli macešky, které budou zdobit a dělat radost všem na venkovních terasách.



Na návštěvě u paní Schlesingerové

Naše milá klientka paní Schlesingerová nás pozvala do svého soukromí a ukázala nám svůj velice pěkně vyladěný pokoj, ve kterém tráví spoustu času odpočinkem v křesle a hlavně pletením spousty krásných výrobků a dárečků pro své blízké. Stěny pokoje zdobí spousty fotografií rodiny a zaměstnanců domova, které jsou pro klientku vzpomínkou na prožité společné chvíle.



Rozhovor s naším pracovníkem Tomášem Ješinou

Mohl bys nám prozradit, jak vedla Tvoje cesta do Seniorcentra SeneCura? Jednoduše, Pracoval jsem dříve hodně v terénu a chtěl jsem změnu, odpověděl jsem na inzerát a vyšlo to. Navíc s prací se seniory v oblasti cvičení a rehabilitace mám jisté zkušenosti.

Jaký je Tvůj úkol a poslání v našem domově a co Tě zde nejvíce těší? Můj úkol je se věnovat aktivitám ohledně cvičení a rehabilitace.

Například skupinové cvičení, ale i individuální cvičení zaměřené na zlepšení mobility klienta celkově. Těší mě, když vidím, jak se klienti zlepšují a mají opět chuť se vracet do standardního života zde v domově s úsměvem a vděčností.

Co bys vzkázal našim klientům?

Stáří nám bere trochu motivaci být aktivní ale **nedejte se !**

Být aktivní se opravdu vyplatí v každém věku.

A co bys vzkázal našim kolegům zaměstnancům? (výzvy, cvičení např.)?

V této moderní nové době si lidé dávají výzvy k překonání různých aktivních cílů. Dle mého by měl člověk být aktivní i bez výzev. Jde o naše zdraví. Zdravý a aktivní člověk dokáže mnohé. Zde v domově vedu cvičení různých forem i pro zaměstnance (balanční cvičení na BOSSU, BODYBALL na balonech, Pilates a různé posilování).



Na co se můžeme těšit ve druhém čtvrtletí?

Duben

Tanec pro ženy

Stará garda– beseda s kuchaři s ochutnávkou

Přednáška ke Dni země, o ekologii s panem Kukrálem

Velikonoční zvyky a tradice

Canisterapie s pejsky– Hafík z ČB

Pálení čarodějnic- opékání buřtů



Květen

Oslava dne matek s dětmi ze ZŠ Cesta

Posezení s harmonikou- pan Vonášek

Posezení s hostem- herec Oldřich Navrátil

Výlet do zámeckého parku v Blatné



Červen

Vycházka na Městský ostrov s posezením v restauraci

Vítání léta s živou hudbou

Výlet do Píseckých hor – obora s muflony a daňky

Výroba keramiky s paní Plocovou

Sportovní den– hry v parku



Opustili nás:

Veselá Jana

Marešová Marie

Lošonská Jiřina

Slavatová Eva, MUDr.

Křížová Růžena

Sládková Hana

Petříková Jaroslava

Kolín Stanislav, Ing.

Hrabáková Věra

Pokorná Zdeňka

Gurecký Jiří

Vlk Pavel

Mžigodová Jarmila

Heinová Marie

Schmidtová Marie



Přivítali jsme:

Fišáková Květoslava

Klimeš Karel

Schánilcová Marie

Charvátová Marie

Míka Jan

Zaisová Jaroslava

Mžigodová Jarmila

Humlová Vlasta

Němečková Jiřina

Jindráková Marie

Husová Anna



Fořtová Marie

Tučková Anna

Horníková Jitka

Hanusová Helena

Částka Vladimír

Gajerová Františka

Rokoská Anna

Novák František

SeneCura SeniorCentrum Písek a.s.

Čelakovského 8/4

397 01, Písek

Tel. recepce: 607 078 431

E-mail: pisek@senecura.cz

Web: www.pisek.senecura.cz



Jsme příjemci z rozpočtu
Jihočeského kraje:

Jihočeský kraj

Vydává

SeneCura SeniorCentrum Písek a.s.

Čelakovského 8/4, 397 01 Písek

Náměty a připomínky lze posílat na: pisek@senecura.cz

Cena: zdarma

Redakce: Eva Černá, Vendula Zdeňková, Iveta Pavlíčková —aktivizační
pracovnice

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

Ev. č.: MK ČR E 23689

