

# SeneCura

## SeniorCentrum Plzeň

Z našeho domova

Vydání 1/2022



## Úvodem



*Milí klienti, vážení rodinní příslušníci,*

*jsem velmi rád, že vám mohu v novém roce představit první vydání našeho SeneCura Magazínu pro Plzeň. Každého čtvrt roku bychom vám v něm chtěli přinést novinky a zprávy z pestrobarevného života v našem domově. Budeme vás informovat nejen o kulturně společenských akcích, které již proběhly, ale také, co nás čeká a nemine v dalších měsících.*

*Minulý rok nebyl z hlediska covidové situace pro naše klienty i zaměstnance lehký. Nacházíme se v neklidné „korona době“, která přináší do našich pracovních i rodinných životů změny, s kterými se musíme smířit a respektovat je. Proti covidová bezpečnostní opatření, které jsme na konci roku zavedli a striktně dodržovali (nošení respirátorů a ochranných rukavic, antigenní testování, zavření budovy pro návštěvy aj.)*

*nám pomohli zvládnout toto těžké období pro nás všechny.  
Chtěl bych touto cestou poděkovat hlavně všem zaměstnancům  
SeniorCentra Plzeň za obětavost, vstřícnost a 100% pracovního  
nasazení v této nelehké době.*

*Naším cílem je být vám blíže a ukázat, jak je pro nás kvalita života ve  
stáří důležitá – vždyť:*

**„Život pokračuje s námi.“**

**Patrik Bělohavý  
ředitel**



## Týdny světové kuchyně v SeniorCentru Plzeň



Náš domov má nového šéfkuchaře, pana Pavla Malíka.

S naším novým kolegou jsme zavedli tematické týdny světové kuchyně. Každý měsíc tak s klienty poznáváme, co se vaří, ale také pije ve světě. S našimi klienty jsme díky kuchyni poznali například Maďarsko. Maďarsko – jedinečná krajina, termální lázně, kulinářský ráj, historické památky,



Balaton, Dunaj, Budapešť a nejen to, ale mnohem více najdeme skoro za „humny“.

A jak nejlépe poznat Maďarsko v jeho celé kráse než přes chuťové pohárky. Proto si naše kuchyně pro klienty připravila tradiční maďarské menu na dva dny v týdnu. Měli jsme tak možnost ochutnat takové speciality jako

Hortobádské hovězí maso, Kološvárské zelí, tradiční rybí polévku Halászlé nebo Kremeše.



Maďarsko jsme tak procestovali křížem krážem s oblíbenou Cestománií. Toulky po Maďarsku jsme si všichni zpestřili zajímavým kvízem a při dobrém vínku se zaposlouchali do tónů čardáše. Maďarský týden jsme úspěšně zakončili Kulinářským klubem a kopou výborných langošů.

## Známý zpěvák a imitátor vystoupil v SeniorCentru Plzeň

V našem SeniorCentru Plzeň to žije! O kulturní a společenské akce s vystoupením známých osobností zde nemáme nouzi. Jaké milé překvapení čekalo naše seniory v měsíci květnu, když je přišel potěšit svým pestrým programem vynikající umělec, zpěvák, imitátor, moderátor a komik, **Vladimír Hron.**



Vladimír Hron za své působení v médiích získal několik televizních cen TýTý. Se svými pořady jezdí nejen po tuzemsku, ale i do dalekých zemí.

S programem Abeceda hvězd navštívil například Afriku, Asii i Ameriku.

Často moderoval i různé prestižní akce. Naše klienty potěšil nejen zpěvem známých hitů například od Karla Gotta, Karla Zicha nebo Milana Chladila, ale rovněž veselými

a pravdivými historkami z natáčení televizních show, na kterých umělec spolupracoval s předními hereckými i pěveckými hvězdami.

Celé dopoledne se tak díky panu Hronovi neslo ve skvělé a uvolněné atmosféře a naši klienti si i s chutí zaspívali hity svého mládí.



**Misře, díky za skvělý den!!!**



## Relax terapie v SeniorCentru Plzeň

Relaxace představuje odpočinek pro tělo i duši. Díky relaxování můžeme udržovat naše tělo i mysl v rovnováze a ventilovat vnitřní napětí. Abychom mohli našim klientům s relaxováním pomoci, vytvořili jsme pro



ně v našem SeniorCentru novou relaxační místnost, která využívá metodiky **Snoezelenu**.

Snoezelen je terapeutická multismyslová metoda, která vznikla počátkem 70. let 20. století v Nizozemí a provádí se ve speciální místnosti, jež je vybavena různými pomůckami, vůněmi, hudbou apod.

První Snoezelen místnosti se začaly v zařízeních v České republice objevovat již v 90. letech 20. století.

Základní myšlenkou Snoezelenu je zážitek. Relaxační místnost koncentruje obrovské množství vjemů a podnětů. Důležité je mít hlavně dobrý pocit a to podle kladných ohlasů našich klientů SeniorCentra Plzeň určitě splňuje. A protože jsme chtěli našim klientům pobyt v relaxační místnosti ještě více zpříjemnit, pořídili jsme masážní vaničky na nohy, které zintenzivní seniorům celkový relaxační zážitek.

## Sportovní hry v SeniorCentru



Soutěžního ducha a chuť si zacvičit naši klienti neztrácejí. Proto jsme pro ně v našem SeniorCentru připravili sportovní hry. A protože krásné, skoro letní počasí vybízelo k venkovním aktivitám, uspořádali jsme sportovní hry venku, na zahradě našeho SeniorCentra Plzeň.

Klienti po počátečních obavách a mírném znejistění, že na olympiádě opravdu nikdy nebyli, už kouleli kuželky, házeli sáčky do kbelíku nebo kroužky na terč, shazovali plechovky a jako bonus hádali předměty ukryté v sáčku.

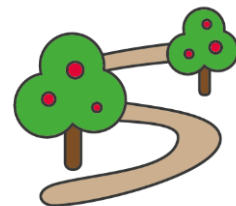






**Naším klientům jsme za účast na hrách předali zlaté medaile a diplomy.  
Určitě si tuto akci někdy zopakujeme!**

## Výletníci ze SeniorCentra



Každý rok pořádáme s našimi klienty výlety po okolí. Letos si klienti udělali výlet na nedaleký lovecký **zámek Kozel** u Šťáhlav. S milou paní průvodkyní jsme si prošli celý zámek, dozvěděli se něco málo o jeho bohaté historii a mohli obdivovat bohatou výzdobu pokojů.

Vyčerpání výkladem jsme posvačili pod 170 let starým liliovníkem v krásně upraveném rozkvetlém zámeckém parku. Po krátké procházce parkem byl čas na návrat. Jen naše dámy litovaly, že dopoledne strašně rychle uteklo.

Historie šitá na míru nás ve čtvrtek zavedla do Muzea Dr. Bohuslava Horáka v Rokycanech, kam jsme se přijeli podívat na výstavu historických kostýmů. A že bylo na co se koukat! Sladkou tečkou našim dámám bylo posezení v kavárně s kávou a dortem.



## Mobilní planetárium

Naše SeniorCentrum je otevřené všemu novému, zejména pak novým zážitkům. A protože se nám naskytla příležitost vzít naše klienty do období samotného počátku naší planety Země, šli jsme do ní.

Naše společenská místnost se v SeniorCentru Plzeň proměnila v mobilní planetárium, které se celé schovalo do obřího nafukovacího stanu a už samotný vstup úzkým vchodem byl pro klienty velkým dobrodružstvím.

A co teprve samotné promítání doprovázené zvukovými efekty! Nad hlavami klientů létaly meteority, vybuchovaly supernovy, startovaly do vesmíru rakety, proplouvaly obří velryby nebo se proháněli dinosauři. Pro naše klienty to byl opravdu nevšední a silný zážitek.





**Naši klienti byli nadšení, už teď se těší na další interaktivní promítání!**

## Mezinárodní den piva

V našem Domově jsme si nemohli nechat ujít Mezinárodní den piva. Jde o svátek poměrně mladý, který se z lokální události ve Spojených státech dostal v průběhu let do 50 zemí světa. Často jej ve světě doprovází nejrůznější festivaly a degustace. V České republice se slaví teprve od roku 2007 a bohužel je u nás zatím málo rozšířený.

A co bychom to byli za plzeňské patrioty, abychom na zlatavý mok také nevyrazili s našimi klienty.

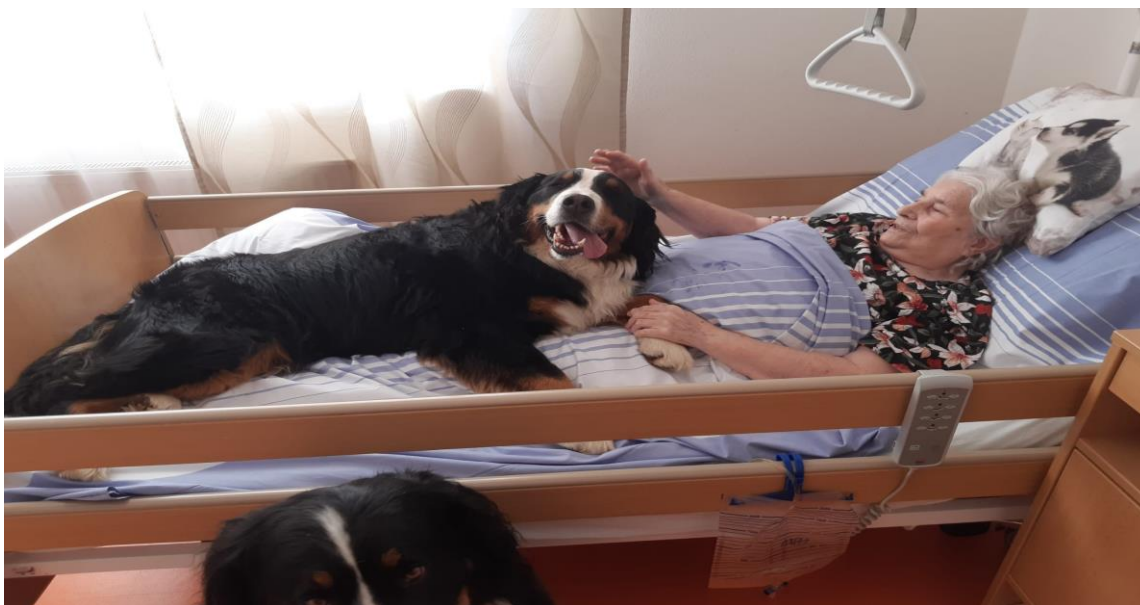
Hospoda přímo přes ulici láká na pivo jako křen, a když přeje počasí, máte kolem sebe prima partu, co víc si přát.





## Návštěvy čtyřnohých kamarádů

Mezi vůbec nejoblíbenější návštěvy u nás v SeniorCentru v Plzni patří ty čtyřnohé. Každou středu u nás pravidelně probíhá **Canisterapie**, tj. léčebný kontakt psa a člověka.



Deli a Fatima jsou fenky Bernského salašníka naší canisterapeutky, které svou přítomností dokáží vyvolat dobrou náladu všude tam, kde je jí nedostatek

Canisterapie je u nás zaměřena na rozvoj jemné a hrubé motoriky, ale také hlazení, mazlení, povídání si se psy nebo dávání pamlsků. To vše přináší našim klientům duševní pohodu a zlepšení citových schopností.



Velmi oblíbenou je u nás v SeniorCentru i **Felinoterapie**, která podobně jako Canisterapie patří mezi Zooterapie, ale tentokrát jde o přímý kontakt klienta s kočkou. O tom, že úsměv léčí, není vůbec pochyb a naši klienti se vždy těší na další zvířecí návštěvy.



Klientka při Felinoterapii s kocourkem Čikem

## Přednáška nejen o vaření piva v SeniorCentru Plzeň

Rádi plníme našim klientům SeniorCentra Plzeň jejich přání, a když se chtěli pánové dozvědět něco o vaření piva, pozvali jsme k nám majitele minipivovaru **Loužek** z Kamenného Újezdu u Rokycan. Návštěva to byla opravdu velmi zajímavá.



Naši klienti se tak dozvěděli vše o založení pivovaru, o postupech při výrobě piva a o surovinách potřebných k vaření piva. Mohli též ochutnat i různé druhy praženého ječmene, který v pivovaru používají.





Pan majitel Lubor Otec představil svá piva světlá i tmavá, která jsou nepasterizovaná, nefiltrovaná a pivní speciály nebo pivní pálenku. Pivo klientům chutnalo – pánům 12 nebo IPA a našim dámám hlavně černé pivo.

Naši klienti se během přednášky ptali sládků na vše, co je kolem piva zajímavé a obohaceni o nové informace si navíc užívali lahodného chmelového moku.

## Zahradní slavnost



Zahradní slavnost patří ke každoročním akcím, kterou pořádáme pro naše klienty a jejich rodiny. Ta poslední se nesla v námořnickém duchu, takže námořníci na palubu a vyplouváme!



Přípravu jsme nepodcenili, takže od rána se u nás stěhovalo, přenášelo a zdobilo. Pěkné počasí jsme měli na objednávku, i když sluníčko si s námi chvílemi hrálo na schovávanou.

Kuchyně nám polechtala chuťové pohárky specialitami připravenými na grilu a pochoutkami jako jsou pečené brambory s cibulkou, zeleninové a ovocné saláty, několika druhy zmrzlin a samozřejmě nesmělo chybět pivo. Naše dámy z Kulinářského klubu již tradičně napekly moučníky.

O pestrý program se postarala hudební **skupina Old Boys**, pěvecký **sbor Jamáček**, mažoretky nebo děti z pěveckého kroužku **Svět kvítek**. Pro všechny hosty i klienty byl připraven fotokoutek s vtipnými rekvizitami.



## Představujeme Vám...



Jmenuji se **Alice Lišková** a v zařízení SeneCura Plzeň pracuji jako asistentka ředitele. Narodila jsem se nedaleko Plzně ve vesnici jménem Mokrouše (někteří z vás, si jistě hned vzpomenou na „Bábu Radnickou“ léčitelku. Studovala jsem na Církevní škole v Plzni, obor sociální činnost. Dříve jsem zde v zařízení pracovala jako pečovatelka a nedávno jsem dostala příležitost pracovníě postoupit na pozici asistentky ředitele, kde se s Vámi nadále setkávám a ve všech ohledech jsem Vám vždy k dispozici.

Jmenuji se **Tereza Pošvec Matyášová** a v našem zařízení pracuji na pozici sociální pracovnice. Dříve jsem již pracovala v jiných domovech pro seniory a to jako koordinátor aktivizačních činností. Původem jsem z Valašských Klobouk, městečka na jihovýchodní Moravě v oblasti Bílých Karpat.

Studovala jsem Vysokou školu, obor Film a divadlo v Olomouci a poté jsem absolvovala bakaláře na VŠ sv. Alžběty v Praze, obor Sociální práce.

Práce sociální pracovnice mne velmi naplňuje a splňuje mé životní krédo:

**„Je zcela zbytečné se ptát, má-li život  
smysl či ne.**

**Má takový smysl, jaký mu dáme.“**



## Poděkování

### Knihovně města Plzeň



Velkou radost udělali našim klientům domova SeneCura Plzeň nové knihy, které jsme získali od Knihovny města Plzně. Poděkování patří zejména paní vedoucí Lence Duchkové z Oddělení nákupu a zpracování knihovních fondů.

### Za duchovní podporu

Za klienty našeho domova chceme touto cestou vyjádřit poděkování za celoroční duchovní podporu panu faráři **Petru Semíkovi** z římskokatolické farnosti Plzeň - Slovany a panu faráři **Jiří Barhoňovi** z Vikariátu Plzeň – město.



## Andělské ruce



Každý rok město Plzeň předává pečovatelům a dobrovolníkům v sociálních službách ocenění „Andělské ruce“ za jejich obětavou práci. Tento krásný ceremoniál probíhá v Měšťanské besedě za účasti Odboru sociálních služeb a Kancléře primátora Magistrátu města Plzně. Samotný akt „Andělské ruce 2021“ nemohl být z důvodu pandemie uskutečněn, proto jsme v Senecura Plzeň zvolili náhradní řešení.

V rámci ročního setkání zaměstnanců s panem ředitelem, proběhlo dne 10.12.2021 oficiální předání ocenění „Andělské ruce“ naší dlouholeté pečovatelce domova, paní **Drahušce Syrové**, která z rukou pana ředitele Bělohavého převzala toto chvályhodné ocenění.





Paní Drahuška je velmi empatická, hodná, milá a obětavá pečovatelka. Své ruce a srdce má vždy otevřené pro všechny klienty domova. Její pozitivní přístup k práci je pro ostatní kolegy příkladem. Své práci se věnuje již 12 let a co je hlavní, dokáže si poradit v každé situaci a práce ji zcela naplňuje.

Podle jejích slov, by byla ráda, aby pečovatelská práce nebyla brána na lehkou váhu, protože hlavně pečovatelky jsou pojítkem mezi rodinou a klientem. Ze sociálního hlediska je tato těžká práce stále podceňována a mnohdy si rodiny nemohou ani představit, co vše obnáší, a jak blízký vztah mají pečovatelé k jejich nejbližším.

Ceny Andělské ruce si velmi váží a doufá, že bude mít dostatek fyzické a psychické síly do dalších let.



## Soutěž pro klienty

<b>128</b>	CIZÍ ZKRATKA PRO KOŇS. SÍLU	SETINA HEKTARU	1. DÍL TAJENKY	JAPONSKÁ LOVKYŇE PEREL	SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO	OBDELANÁ MOTYKOU	CITOSLOVCE ZIVANÍ	KNIŽNÉ „OTEC“	<b>Poučuje sekretářka kolegyni: „Do devíti můžeš klidně podřimovat. Ale pozor! V půl desáté přijde vedoucí!“ „A co potom?“ „... (Tajenka).“</b>		
PATŘÍCI NAŠEMU FOTBALISTOVI											
PROHMATAT											
●	VODÁCKÝ POZDRAV	SLOVEN. „KOUZLO“ ASIJSKÝ VOZÍK					CITOSL. PŘI ÚTOČENÍ	ZNAČKA THALLIA	2. DÍL TAJENKY	PALMA	RMUT
RÝNSKÝ ČLUN				SOVĚTSKÁ DRUŽICE MÍSTNOST NA TR. LNU							
PROVOZOVAT HUDBU					ŽEN. JMÉNO RIBONUK-LEOVÁ KYSELINA						
ROZSÁHLÁ								BOLEST OPĚRENEC			
VÝŽIVNÁ							PODZOL (ZKRATKA) SOUČ. KŘÍDLA LETADLA			LIBUŠINA SESTRA	AVIVÁŽNÍ PŘÍPRAVEK
●	ŽENSKÉ JMÉNO	OSOBNÍ ZAJMENO OŽEHOVAT					ČLÁNKY KULEČNÍKOVÝ ÚDER				
SPR U BEROUNA					CHLOUPEK HOSTINA						
INDICKÝ CHLEB				SMAŽENKA CIZÍ MUŠKÁTOVE VÍNO							
TÝRAT								SOMÁLSKÉ SIDLO OVOČNÁ ZAHRADA			
OBĚHAT (EXPRES.)							CITOSL. SYKOTU HORSKÁ LOUKA			TLUČENÝ	PROTĚJŠEK BOHA BAALA
LEKNIN						OSTUDA ÚDER NOHOU					
PATŘÍCI IVĚ					ALKALOID OPIA NUŽE						
TUMÁŠ			KYSLÍKATÁ SLOUČENINA						MUŽSKÉ JMÉNO		
ZNAČKA ASTATU			ZVĚTŠOVACÍ SKLO						SVORNIK		

Pomůcka: ape, HP, Koda, Uar.

KK

V prvním čísle našeho magazínu jsme pro vás připravili křížovkářskou soutěž o ceny. Text vylustěné tajenky odevzdejte na aktivizační oddělení do 31.5. a nezapomeňte prosím uvést své celé jméno.

Výherce obdrží sladkou odměnu 😊



## Zápisy ze stravovací komise a Rady obyvatel

### Rada obyvatel – 24. 2. 2022

#### Probíraná témata:

- poděkování za péči
- návrh na pořízení teploměrů do zařízení, aby se klienti mohli podívat, jaká je venkovní teplota (teploměry či meteostanice budou zakoupeny)
- klienti si stěžují, že se mění často kódy u dveří a oni je poté zapomínají (bohužel z preventivních bezpečnostních důvodů se kódy budou měnit i nadále, pokusíme se snížit četnost změn)
- kadeřnictví téměř vybudované, chybí pouze vytapetovat, brzy bude připravené k využívání
- klienti sdělují, že rekonstrukce zahrady probíhá, ale cca týden již na zahradě žádné práce neprobíhají – pan ředitel: terénní práce téměř hotové, otevření zahrady by se mělo stačit v termínu
- klienti si stěžují, že občas vypadává signál na TV (především za deště, větru), otázka od klientů, zda se bude pořizovat nová anténa?

- Pan ředitel: situace se prověří, tento rok nejspíše ke změně nedojde.
- otázka zda vyhovuje klientům stálá kadeřnice? - ANO
- otázka zda vyhovuje klientům stálá pedikérka? - ANO
- klienti by si přáli četnější cvičení – klidně i odpoledne (zavede se)
- informace od pana ředitele – SeneCura koupila rehabilitační kliniku blízko zařízení (RHB pracovníci se budou věnovat i našim klientům)
- klienti by ocenili procházky s personálem (blíží se jaro, hezčí počasí, bude vyhověno)
- klientům se líbí, když se propojí aktivity mezi patry (např. společné bingo, trénování paměti)

## **Stravovací komise – 24. 2. 2022**

### Probíraná témata:

- klientům příliš nechutná bulgur (bulgur je suchý, dusí klienty při jídle, špatně se polyká)
- pochvala na kynuté knedlíky, jsou moc dobré
- klientce nevyhovoval dnešní oběd, nelíbí se jí kombinace omáčky a šfouchaných brambor (spíše by volila celé brambory)
- klientka sděluje, že šfouchané brambory by měly být dochucené cibulkou (šéfkuchař souhlasí, ale dnes byla přílohou omáčka s kapustou, chutě by se
- navzájem přebývaly, proto byly brambory bez přidané zeleniny, běžně kuchyně do šfouchaných brambor přidává např. cibulku či pórek)
- tento týden proběhly dny mezinárodní kuchyně – německá kuchyně
- klienti by si dali rádi svíčkovou omáčku, vepřové v mrkvi s rozpekem, vepřo knedlo zelo

# SeneCura SeniorCentrum Plzeň

## SeneCura SeniorCentrum Plzeň

Papírnická 2781/11

326 00 Plzeň

Tel.: +420 373 300 440

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



### **Vydává**

SeneCura Senior Centrum Plzeň

Papírnická 2781/11, 326 00 Plzeň

### **Náměty a připomínky lze posílat na:**

[plzen@senecura.cz](mailto:plzen@senecura.cz)

**Cena:** zdarma

**Redakce:** Kolektiv zaměstnanců SeniorCentra Plzeň

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

**Ev. č.: MK ČR E 24272**

