

# DOMOV PRO SENIORY SOBĚSUKY



## Ježíškova vnučata potěšila seniory

Jana Vaverková

Také v minulém roce se náš domov zapojil do projektu Českého rozhlasu Ježíškova vnučata. Klienti měli různá přání, například pekáč na maso do trouby, předplatné novin a časopisů, sklenici medu, propinací halenku, krmení pro morče, podšívkovinu, přízi, lak na nehty, korálky. Ježíškova vnučata stihla všechny tyto dárky doručit do Vánoc. Velkou radost z darovaných plyšových pejsků měly dvě kamarádky žijící v domově. V jednom případě byl dárek předán při osobní návštěvě Ježíškových vnučat v domově. Dárek v podobě uzeného masa od dětí z 1. ročníku ZŠ Hlásek Hlásná Třebáň posloužil klientům pro silvestrovské občerstvení. Děkujeme všem Ježíškovým vnučatům za splněná přání.



## Zvířecí návštěvy dělají radost

Ježíškova vnučata umožnila návštěvy pejsků u našich klientů. Návštěvy canisterapeutických psů probíhaly v minulém a letošním roce

v našem domově za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Ježíškova vnučata.

Začátkem léta minulého roku docházela ke klientům canisterapeutka Jitka Šiklinková s fenkou zlatého retrívra jménem Dixie. Dixie je mladá a velmi hravá fenka, která dokázala klientům zlepšit náladu právě díky její hravosti. Canisterapeutka si vždy přichystala nějaké hry a ukázala, co se nového Dixie naučila.

Od letošního roku 2023 do domova dochází canisterapeutka Pavla Šmídová s fenkami Keisy a Megi. Fenky jsou plemena pudla a pro klienty je to příjemná změna. Fenky jsou živější a ovládají spoustu dovedností, jako jsou různé skoky, plazení a nejraději hledají pamlsky přímo u klienta.

Návštěvy pejsků budou pokračovat i v následujícím období.

## Domov pro seniory Soběsuky vítězem projektu „Vy rozhodujete, my pomáháme“

Zákazníci Tesco hlasováním pomocí žetonů na prodejnách rozhodli o vítězích 12. kola grantového programu „Vy rozhodujete, my pomáháme“. V 12. kole grantového programu Tesco obdrželo 372 projektových žádostí. Do zákaznického hlasování postoupilo 210 z nich na základě hodnocení odborného garanta Nadace rozvoje občanské společnosti, která prověřuje transparentnost, udržitelnost a pozitivní dopad projektů na lokální komunitu. Projekty bojovaly o přízeň zákazníků v 70 regionech v období od 16. ledna do 12. února 2023.

Grantový program Nadačního fondu Tesco „Vy rozhodujete, my pomáháme“ podporuje již od roku 2016 veřejně prospěšné projekty neziskových a příspěvkových organizací po celé České republice. Za 12 kol programu zákazníci odevzdali celkem 30 750 523 hlasovacích žetonů.

Ze tří zúčastněných projektů

v prodejně Tesco Prostějov se Domov pro seniory Soběsuky umístil se ziskem 5 125 hlasů na prvním místě a získal podporu ve výši 45 000 Kč na pořízení rehabilitačního přístroje. Léčebný přístroj motomed bude sloužit dvakrát týdně pro rehabilitaci klientů, kteří potřebují procvičení nohou, rukou a celého těla.

Projekt je podpořen Nadací rozvoje občanské společnosti z programu Vy rozhodujete, my pomáháme.

Děkujeme všem, kteří svým hlasem náš projekt podpořili.

## Trénink paměti v Domově pro seniory Soběsuky

Třetí březnový týden se každoročně koná národní týden trénování paměti. Na různých místech po celém Česku se konají akce, které mají připomenout, že o svoji paměť je potřeba pečovat. Neustálé procvičování paměti je důležité v každém věku, ale obzvláště ve stáří. V Domově pro seniory Soběsuky pod vedením trenéra paměti klienti trénují paměť každý týden. Procvičují jednotlivé funkce mozku – soustředění, logické myšlení, prostorovou představivost. Slovními hříčkami, skládáním hlavolamů, procvičováním smyslů namáhají mozek, což přispívá k udržení kognitivních funkcí. Cvičením si posilují krátkodobou i dlouhodobou paměť. Na přednášce o trénování paměti si vyzkoušeli, že jsou schopni si informace dobře zapamatovat, pokud vědí, jak na to. Technikou loci se naučili nazpaměť jednotlivé disciplíny atletického desetiboje, a to v přesně stanoveném pořadí, jak jdou za sebou. S využitím této techniky na své tělo pomyslně umísťovali jednotlivé disciplíny desetiboje. Tato mnemotechnika umožňuje si zapamatovat velké množství informací. Technik procvičování paměti je celá řada, například metoda příběhu nebo asociační metoda. Tyto techniky mohou seniorům posílit jejich sebevědomí, sebehodnocení a působí také jako prevence demence.





## Aktivity v našem domově

Lenka Paulinová

Hned v lednu přišli klienty potěšit žáci a Ženský pěvecký sbor ZUŠ Plumlov s Tříkrálovým koncertem. Talentovaní žáci předvedli hru na trubku, flétnu, klavír, a dokonce i na bicí. Vyvrcholením koncertu bylo vystoupení ženského pěveckého sboru s krásnými skladbami. Všem účinkujícím patří velké poděkování.

Zimní měsíce jsme si s klienty krátili různými činnostmi. Škvařili jsme sádlo, vyráběli kvašenou zeleninu, pekli naslano i nasladko, vyráběli ze dřeva a také vytvářeli z čajových sáčků různé motivy. Také máme zasetá semínka rajčat, která na jaře vysadíme ven do mobilní zahrádky.

V březnu jsme pro klienty uspořádali maškarní bál, na kterém se o hudební doprovod postaralo Duo Pištěk. Bylo veselo, zpívalo se, hodovalo a tancovalo. Největším překvapením byla postava na chůdách, která se díky své výšce málem nevešla do jídelny. Masky byly opravdu pestré. Rej masek moderovala paní ředitelka, která si připravila ke každé masce poutavé povídání. Masky se tak mohly předvést v celé své kráse jedna po druhé. Na promenádě se předvedla divoká víla, ladná břišní tanečnice, dobří partáci Křemílek s Vochomůrkou, tajemný kouzelník, atraktivní Marfuška, rozverná

tygřice, chůdař, který prý žije na vysoké noze a také fešák Elvis Presley, který zval přítomné dámy k tanci. Za zapůjčení masek děkujeme kulturní společnosti Máj z Vřesovic.

V březnu jsme také oslavili MDŽ a všechny ženy dostaly kytičku, kterou jim předal náš klient pan Miroslav. Nechyběl ani dobrý zákusek a o veselou atmosféru se postaral pan Zdeněk hrou na harmoniku a zpěvem. Všichni si tak společně zazpívali.

Nyní se již chystáme na Velikonocce. Budeme péct cukroví, beránka, mazanec a nesmí chybět ani oblíbený vaječný likér. Na zelený čtvrtek nás čeká ukázka mladých vzpěračů pod vedením trenérky Julie Švecové, která do domova dochází jako fyzioterapeutka.

V dubnu nás čeká výlet do Křtin, kde navštívíme místní kostel. V červnu pojedeme na výlet do Příkaz a prohlédneme si Hanácké muzeum v přírodě. Jsme rádi, že k výletům můžeme využít víceúčelový nízkopodlažní autobus Olomouckého kraje. Nejvíce se už všichni těšíme na jaro a věříme, že se nám všechny plánované akce vydaří.

